

Menciptakan *Mental hygiene* Agar Terhindar dari Perilaku Bullying

Ayu Fauziyyah¹, Linda Marlana², Nia Zazqiah Novarianti³, Verzi Tauzan⁴
fayu5968@gmail.com¹ lindamarlana982@gmail.com² niazazqiahnovarianti@gmail.com³
verzitausan25@gmail.com⁴

Affiliation: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Ayu Fauziyyah

Author name: Telp: 08984671889

E-mail: fayu5968@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
Kesehatan
Mental,
Bullying.

Dalam kehidupan, Kesehatan Mental harus diperhatikan yakni pola hidup yang sehat dimana kesejahteraan sosial maupun fisik tetap dalam keadaan stabil guna tubuh lebih semangat dalam aktivitas dan membuat pikiran lebih terarah. sebab ada berbagai faktor rusaknya kesehatan mental, salah satunya adalah perlakuan bullying. Bullying adalah suatu perbuatan yang dilmah agar korban menderitakukan dengan sengaja oleh individu atau kelompok kepada korban yang lebih lea demi mencapai kepuasan pelaku. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Yaitu pengumpulan data melalui artikel jurnal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengedukasi bahwa kesehatan mental harus diperhatikan agar bisa terhindar dari perilaku dan perlakuan merundung. Kesimpulannya dengan adanya penelitian ini diharapkan individu atau kelompok mendapatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental

Abstract

Keywords:
Mental Health,
Bullying

In life, mental health must be considered, namely a healthy lifestyle where social and physical well-being remains in a stable condition so that the body is more enthusiastic in activities and makes the mind more focused. because there are various factors that damage mental health, one of which is bullying. Bullying is an act carried out intentionally by an individual or group against a weaker victim so that the victim experiences it in order to achieve the perpetrator's satisfaction. The method used in this research is qualitative method. Namely collecting data through journal articles. The aim of this research is to educate that mental health must be paid attention to so as not to avoid bullying behavior

and treatment. In conclusion, with this research, it is hoped that individuals or groups will receive education about the importance of maintaining mental health.

PENDAHULUAN

Orang seringkali menanggapi dengan sikap negatif terhadap individu yang mengalami kesulitan dalam kesehatan mentalnya. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman individu atau kelompok terkait gangguan mental. Dalam perspektif Islam, pemahaman mengenai kesehatan mental sering sejalan dengan pemahaman para ahli, mengakui pentingnya perawatan medis dan dukungan sosial dalam mengatasi masalah tersebut. Konsep "Kesehatan Mental" berasal dari aspek pemeliharaan pikiran (*mental hygiene*), di mana istilah "Mental" mengacu pada dimensi psikis atau kejiwaan dalam bahasa Latin. Oleh karena itu, kesehatan mental diartikan sebagai kondisi dinamis pikiran atau jiwa yang menunjukkan adanya upaya peningkatan, bukan keadaan statis. Dalam arti lain kesehatan mental adalah mengoptimalkan pengetahuan dan tindakan untuk merangsang pertumbuhan potensi alami dan karakter, tujuannya untuk menciptakan kebahagiaan pribadi dan kolektif sambil menjauhkan diri dari hambatan mental dan risiko kesehatan jiwa (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental, menurut ahli kesehatan dari Merriam Webster, mencakup kondisi emosional dan psikologis yang optimal, di mana seseorang dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya untuk berfungsi dalam lingkungan komunitasnya dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Setiap individu memiliki kondisi mental yang unik, dan pentingnya pembahasan kesehatan mental semakin terlihat dalam upaya memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas. Hal ini bertujuan agar mereka dapat mengidentifikasi, menjaga, dan mengoptimalkan kesehatan mental mereka dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari (Zulkarnain, 2019).

Masa remaja seringkali dianggap sebagai bagian hidup yang penuh gejolak, di mana pikiran cenderung labil. Remaja harus menghadapi tekanan, tuntutan, dan berbagai masalah yang muncul dalam perjalanannya. Oleh karena itu, langkah-langkah pelayanan kesehatan mental harus diterapkan sedini mungkin untuk mencegah bertambahnya dampak masalah kesehatan mental yang lebih serius. Dikarenakan pentingnya layanan kesehatan mental bagi remaja, langkah awal yang harus diambil adalah melakukan pemeriksaan atau deteksi dini kondisi kesehatan mental/psikososial mereka. Selain itu, perlu dilakukan tindak lanjut berupa penyuluhan mengenai kesehatan mental dan stimulasi perkembangan psikososial, baik untuk remaja dengan perkembangan psikososial yang normal maupun yang mengalami kesulitan (seperti kebingungan peran atau identitas diri remaja). Proses membentuk dan

mengembangkan identitas diri remaja memiliki peran penting dalam membantu mereka menetapkan tujuan hidup yang jelas dan melindungi mereka dari dampak negatif lingkungan sekitar. Hal ini dikarenakan kesehatan mental seseorang dapat berubah ubah tergantung pada faktor internal dan eksternal yang ada dalam kehidupan mereka (Mawaddah & Prastya, 2023).

METODE

Penelitian yang digunakan dalam metode ini adalah menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah langkah langkah yang digunakan untuk peneliti guna mendapatkan data berupa kata kata. Pengumpulan data ini diperoleh secara daring, yang terdiri dari artikel jurnal. Artikel ini terkait dengan mental yang sehat supaya tidak memunculkan perilaku-perilaku bullying dan yang lainnya. Metode tinjauan literatur memiliki beberapa langkah. Yang pertama menentukan topik, dilanjutkan kedua mencari dan memilih literatur yang sesuai, lalu membaca artikel jurnal yang sudah dipilih, selanjutnya mentelaah artikel jurnal tersebut dan tahap terakhir menyatukan hasil analisis dan menulis hasil tinjauan review artikel jurnalnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari keadaan saat ini, terlihat bahwa kesejahteraan mental setiap individu tidak dapat dianggap sama. pada upaya memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas agar mampu menemukan, merawat, dan mengoptimalkan kesehatan mental mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, sehingga dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. kesehatan mental adalah melibatkan keterlibatan secara aktif, menyeluruh, dan tanpa batas ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya secara komprehensif. orang yang kesehatan mentalnya baik atau kesehatan mentalnya terganggu salah satu faktornya adalah lingkungan itu sendiri (behaviorisme) (Fuad, 2016).

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika kejiwaan dan pikiran dalam keadaan tenang dan damai. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih jernih dan fokus saat beraktivitas. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk dijaga. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu mengoptimalkan potensi dirinya dalam menghadapi permasalahan hidup, tantangan, hingga menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sementara itu, kondisi mental yang terganggu dapat berdampak buruk terhadap emosi, suasana hati, dan kemampuan seseorang dalam berpikir. Tanpa adanya penanganan yang tepat, kondisi mental yang terganggu dapat memicu permasalahan dalam

kehidupan sehari-hari yang akhirnya memengaruhi kualitas hidup penderitanya, seperti menurunnya produktivitas di tempat kerja atau prestasi di sekolah hingga merusak hubungan sosial dengan orang lain (Soebiantoro, 2017).

Beberapa faktor pemicu kesehatan mental, yaitu termasuk faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti sifat, bakat, dan faktor herediter, seperti emosi turun-temurun, potensi intelektual, dan lain sebagainya. Sifat tersebut mencakup kualitas seperti kelembutan, emosi dan kejahatan, sementara bakat melibatkan kemampuan seperti menyanyi, menulis, dan akting. Di sisi lain, faktor eksternal melibatkan pengaruh dari lingkungan sekitar, seperti kondisi lingkungan fisik, hukum, aspek sosial budaya, agama, dan lainnya. Lingkungan pertama bagi individu yang baru lahir yaitu keluarga, memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental. Interaksi dengan ibu, ayah, kakek, nenek, dan orang-orang terdekat dapat mempengaruhi perkembangan psikologis bayi. Lingkungan yang mendukung dapat berkontribusi positif pada kesehatan mental, sedangkan lingkungan yang tidak baik dapat menciptakan tantangan untuk kesehatan mental individu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Dari uraian di atas ada beberapa pertanyaan yang harus di jawab dalam tulisan ini, yaitu bagaimana upaya untuk menciptakan mental yang sehat agar terhindar dari perilaku bullying?

1. Edukatif

Menurut Fadul (2019) edukatif adalah suatu kegiatan yang bersifat mendidik, membina, memberikan latihan, dan pengajaran. Seperti yang kita ketahui bahwa kondisi mental yang sehat itu sangat penting dalam menjalankan semua aktifitas. Jika tidak, maka apa yang dilakukan tidak akan optimal. Kesehatan mental dapat kita jaga dengan memilih lingkungan dengan baik dan mencari lingkaran pertemanan yang positif, agar terhindar dari tekanan atau gangguan mental. Kesehatan mental dapat optimal kita harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan agar terhindar dari gangguan mental, kesehatan mental yang baik membuat seseorang lebih tahan terhadap *stressor* dan mampu mengatasi tekanan dari diri maupun lingkungan

2. Persuasif

Persuasif merupakan bentuk komunikasi yang bertujuan memengaruhi, mengajak dan meyakinkan orang lain. yaitu dalam hal ini untuk mengajak seseorang atau kelompok dalam menciptakan mental yang sehat, yakni dengan cara sebagai berikut:

1. Olahraga, juga penting dalam kesehatan seseorang
2. Mandi merupakan personal hygiene yang harus dkita terapkan. Memang terlihat sepele tetapi dengan membersihkan diri akan membuat tubuh dan pikiran kita *fresh*.

3. Terapi adalah cara yang baik untuk mencegah masalah kesehatan mental. Dengan terapi kita bisa bicara tentang permasalahan kita
4. Makan dengan baik, dengan mengonsumsi makanan yang bergizi tentunya sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh dan otak
5. Menghindari Kebiasaan buruk seperti over thinking, malas-malasan dan hal lainnya
6. Memperkuat Dukungan Sosial Dukungan sosial yang kuat dapat mengatasi masalah kesehatan mental. sering bersosialisasi dan berbicara dalam hal yang positif bersama teman, keluarga, atau terapis untuk membantu dalam menghadapi tantangan mental. Guna menjaga hubungan yang sehat dan perkuat jaringan dukungan sosial,
7. Menjaga kesehatan fisik, hindari kegiatan kegiatan yang tidak penting, lakukan kegiatan yang bermanfaat agar tidak lelah
8. Tidur yang cukup, hal ini sangat penting guna tubuh dan otak dapat bekerja dengan baik (Badaruddin et al., 2016)
9. Mendekatkan diri kepada Allah, Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang dan damai jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup (Puspita, 2022).

3. Motivatif

Motivasi dalam menjaga upaya kesehatan mental merujuk pada kegiatan yang bertujuan mewujudkan tingkat kesehatan mental yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat secara menyeluruh (Ayuningtyas et al., 2018). Untuk memperoleh ketenangan dan ketenangan jiwa yang hakiki, Islam sejak awal mengajak manusia kepada iman dan mentauhidkan Allah. Ketika keimanan telah mantap dan tujuan hidup terarah menuju Allah, penguatan dimensi spiritual dilakukan dengan membebaskan syariat. Praktik-praktik ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji merupakan upaya pendidikan untuk membentuk kepribadian manusia. Ibadah-ibadah yang dilakukan berfungsi membersihkan jiwa dan mengajarkan sifat-sifat terpuji yang mampu membuatnya bertahan dalam menghadapi kenyataan hidup. Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk meminta pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan salat, sedangkan itu tidak akan mampu dicapai kecuali oleh orang-orang yang khusyu". (QS. Al-Baqarah: 45 dan 153). Orang terbiasa melakukan ibadah-ibadah yang disyariatkan akan terlatih untuk sabar menanggung beban, mengokohkan tekad menciptakan rasa cinta dan berbuat baik kepada orang lain, serta memupuk spirit untuk melakukan interaksi sosial. Ketika orang-orang yang mengalami tekanan, pengalaman emosional yang buruk, pertarungan bathin yang menyebabkannya menderitapenyakit jiwa, ibadah-ibadah di dalam Islam dapat berfungsi sebagai media psikoterapi yang mujarab.

4. Sugestif

Menurut Puspita (2022) sugesti adalah memberi masukan kepada individu atau kelompok, guna dapat menerima masukan yang diberikan. Dalam pembahasan ini memberikan masukan kepada individu atau kelompok mengenai pemahaman dari kesehatan mental, baik itu cara mencegah dan cara agar memiliki mental yang sehat serta menjaga hubungan sosial yang sehat. Memahami faktor penyebab pemikiran negatif adalah langkah awal untuk mengatasi keraguan terhadap diri sendiri. Misalnya, saat ada komentar negatif terkait penampilan dari teman, pertimbangkan untuk membangun dialog internal yang memperkuat keyakinan diri. Selain itu, menciptakan afirmasi positif harian dari sumber seperti film, lagu, atau kutipan internet dapat memberikan motivasi tambahan. Penting juga memastikan bahwa lingkaran pertemanan mendukung kesehatan mental dan fisik, karena interaksi dengan orang-orang positif dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Jika upaya ini tidak membantu mengatasi cemas dan depresi, segera cari dukungan dari orang terdekat atau konsultasikan permasalahan dengan seorang terapis (Ahmad, 2018). Dalam Al-Quran juga telah dijelaskan sebagai berikut:

وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”. (Q.S Al-Baqarah:155)

Dari pemahaman ayat diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mencakup keseimbangan yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan adaptasi manusia dengan dirinya serta lingkungannya. Konsep ini berakar pada keimanan dan ketakwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat (Reza, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah yang mempelajari tentang masalah jiwa dengan menunjukkan adanya peningkatan bukan keadaan statis, atau dimaknakan sebagai usaha meningkatkan pengetahuan serta pertumbuhan karakter dan potensi secara alami. orang yang kesehatan mental nya baik atau kesehatan mentalnya terganggu salah satu faktornya adalah lingkungan itu sendiri (behaviorisme) Kesehatan mental dapat berubah-ubah sebab menyesuaikan pada faktor-faktor pemicu kesehatan mental, yaitu termasuk faktor internal dan eksternal. kondisi mental yang sehat itu sangat penting dalam menjalankan semua aktifitas. Jika tidak, maka apa yang dilakukan tidak akan optimal. Oleh karena itu untuk menghindari terjadinya dampak negatif

dari kesehatan mental dapat dilakukan dengan menerapkan 4 unsur yaitu melalui pendekatan edukatif, persuasif, motivatif dan sugestif guna mencapai kesehatan mental yang baik.

REFERENSI

- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies, December*, 1-16.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.24036/02016516543-0-00>
- Fadul, F M. (2019). *Tinjauan Umum Tentang Nilai -Nilai Edukatif dan Novel*. 11-21.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Reza, I. F. (2016). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.561>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>