

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang hampir menimpa setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal yang muncul pada situasi yang sangat menekan dalam kehidupan seseorang.¹⁶ Kecemasan juga dapat terjadi sebab pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Dalam sisi lain karena sering mendengar pembicaraan orang lain tentang hal yang membuat seseorang tersebut khawatir. Akibatnya timbul pikiran-pikiran dan keyakinan negatif berupa kekhawatiran dan ketakutan.¹⁷

Kecemasan diperlukan untuk mengantisipasi peristiwa yang akan terjadi. Kecemasan secara berlebihan dapat membuat kerugian besar pada seseorang yang menyebabkan terhambatnya pekerjaan yang seharusnya dapat selesai secara tepat waktu menjadi terlambat.¹⁸ Sebagian perspektif orang akan mengira bahwa kecemasan tidak ada manfa'atnya bagi

¹⁶ Evelynta br. Bukit, dkk “Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta”, *Journal of Counseling and Personal Development*, Vol 4, No 1, (Juni 2022): 44-49.

¹⁷ Muhammad Habibullah, dkk “Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang”, *Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 10, No. 1, (Mei 2019): 37-38.

¹⁸ Julia Fatmawati dan Hermien Laksmiwati “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 8, (2022): 64.

keseharian seseorang. Tetapi berbeda halnya dengan seseorang yang mempunyai perasaan peka. Ia akan memanfa'atkannya dengan baik. Seperti pekerjaan yang deadline tinggal menghitung hari, secara otomatis perasaan cemas muncul. Ketika ia menggabungkan pikiran positif dengan rasa cemas yang ada, maka dengan cekatan dan telaten pekerjaan tersebut dapat selesai tepat waktu.

Menurut Hurlock, Kecemasan merupakan suatu kondisi tidak nyaman yang dialami oleh individu serta di tandai dengan perasaan khawatir, takut sesuatu yang buruk terjadi dan tidak bisa dihindari. Kecemasan pada tahap tertentu dapat berakibat buruk bagi kesehatan, baik fisik maupun mental.¹⁹ serta menurut Atkinson, Kecemasan berupa perasaan khawatir atau rasa takut secara berlebihan yang timbul pada diri individu. Demikian halnya tidak jauh berbeda mengenai ungkapan kecemasan adalah berasal dari takut, suatu perasaan yang timbul dari dalam individu pada kondisi tidak aman atau merasa terancam.²⁰

Sedangkan menurut Stuart dalam Ayu Dekawaty Kecemasan merupakan pengalaman subjektif individu. Kecemasan dapat dinyatakan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku atau tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif.²¹ Pada dasarnya semua

¹⁹ Andi Syahputra dan Rika Novera, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester Vii Universitas Ubudiyah Indonesia yang Akan Menghadapi Skripsi", *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2-3.

²⁰ Atkinson, R.I.dkk. Pengantar Psikologi Jilid 2. Alih Bahasa: Wijaya Kusuma. (Batam: Interaksara, 2001).

²¹ Ayu Dekawaty, "Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di Stikes Muhammadiyah Palembang", *Jurnal Binawakya*, Vol. 15, No. 11, (Juni 2021).

individu ketika ada penekanan akan merasakan ketegangan dalam dirinya dan timbul sebuah kecemasan. Hal tersebut sangat wajar bagi setiap orang. Kembali pada diri seorang individu bagaimana dia mengontrol. Semakin individu berpikir positif, kecemasan yang didapatkan berbuah motivasi, sebaliknya jika individu berpikir negatif, maka menjadi beban pikiran yang mengakibatkan individu mengalami gangguan kecemasan.

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir, takut, gelisah yang timbul sebab adanya penekanan dalam diri individu karena pengaruh dari luar, yang berupa kondisi dirasa tidak aman dan nyaman.

2. Macam-macam Kecemasan

Mengenai kecemasan yang terjadi dalam diri seseorang tidak hanya satu macam. Akan tetapi banyak sekali macam kecemasan yang disebabkan dari faktor internal maupun eksternal seseorang. Macam-macam kecemasan yang terjadi pada individu menurut Suyantini dalam Mukholi sebagai berikut:

- a. Kecemasan yang disebabkan merasa berdosa atau merasa bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seseorang pergi ke toko dan membeli barang apa saja yang ia butuhkan, akan tetapi uang yang ia bawa ternyata kurang. Lalu ia menyembunyikan sedikit barang ke dalam tasnya supaya barang yang akan dibayar pas dengan uang yang ia bawa. Ia

merasa berkeringat dingin karena takut diketahui oleh pemilik toko maupun orang lain.

- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti masih abu-abu, bahkan yang ditakuti itu hal atau benda yang tidak berbahaya. Rasa takut, sebenarnya suatu perbuatan yang biasa atau wajar kalau ada objek yang ditakuti dan tertuju padanya. Bila sangat takut atau takut yang berlebihan pada suatu objek, maka hal tersebut dinamakan dengan phobia.²²

3. Gejala Kecemasan

Gejala-gejala yang ditimbulkan dari berbagai macam kecemasan bervariasi tergantung dari jenis kecemasan yang dialami oleh individu. Gejala-gejala yang biasa dialami oleh orang-orang yang mengalami kecemasan, antara lain: Individu menjadi gelisah, sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebihan, merasa takut pada banyak hal, sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, dan terbangun dari tidur karena ketakutan, sulit

²² Mukholi, "Kecemasan dalam Proses Belajar", *Jurnal Ekspone*, Vol. 8, Nomor. 1, (April 2018): 2-3.

berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung dan mudah marah, serta mengganggu keyakinan diri.²³

Dengan memperhatikan gejala-gejala yang ada diatas pada setiap individu yang dirasakan adalah sama, namun yang membuat berbeda ialah timbulnya gejala tersebut. Sebab timbul suatu gejala dari individu menandakan pribadi individu tentang adanya kecemasan atau baik-baik saja.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Dalam permasalahan kejiwaan pada semua orang berlaku sebab adanya kecemasan, dimana akar atau sebabnya tumbuh dari faktor internal maupun eksternal seseorang. Aspek-aspek kecemasan yang terdapat dalam diri individu menurut Reza Fachrozie, yaitu:

a. Behavioral

Komponen kecemasan yang terdapat dalam diri individu, berkaitan dengan perilaku yang dapat dilihat oleh mata. Dalam kehidupan individu tak lepas dari berinteraksi dengan orang lain. Dari interaksi itulah individu dapat menilai dari tingkah laku orang lain. Dalam komponen kecemasan yang terdapat dalam diri individu seperti perilaku menghindar, perilaku yang tidak bisa diam dan mondar mandir tidak jelas.

²³ Ni Ketut Alit Suarti dkk, "Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa", *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 2, (November 2020).

b. Kognitif

Suatu komponen yang terdapat dalam diri seseorang berupa pikiran. Hal ini yang mendasari individu ketika akan bertindak, mengambil keputusan maupun dasar argumen. Pikiran tersebut yang menahkodai segala bentuk perilaku dari seseorang atau untuk berfikir. Ketika ada faktor dari luar dan dalam yang membuat seseorang merasakan panik, takut atau khawatir maka akan sangat berpengaruh pada kemampuan kognitif. Komponen pada bagian kognitif seseorang seperti ketakutan, banyak pikiran, dan sulit berpikir jernih serta kesulitan untuk fokus.

c. Fisiologis

Pada bagian fisiologis berupa reaksi yang yang ditampilkan oleh tubuh sebab adanya sumber ketakutan dan kekhawatiran yang mendasarinya. Hal tersebut tidaklah dapat dilihat dengan mata telanjang, melainkan hanya dapat diamati saja dari luar. Dalam hal ini, fisiologis berkaitan dengan organ bagian dalam diri seseorang seperti jantung, paru-paru dan tekanan darah. Komponen fisiologis dapat diamati ketika timbul pernafasan yang tidak teratur, jantung yang berdetak membuat seseorang mengalami kepanikan, dan berkeringat dingin.²⁴

²⁴ Reza Fachrozie, dkk “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi”, *Jurnal Imiah Psikologi*, Vol. 9, No. 3, (2021).

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Terdapat faktor yang menjadi penyebab seseorang mengalami kecemasan. Hal ini juga berlaku pada penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa akhir digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Selain dari keduanya ada juga faktor lain yang mempengaruhi. Menurut Husni Wakhyudin faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor yang dasarnya ada tekanan dan dapat mempengaruhi dalam diri mahasiswa. Faktor ini sering dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi.

b. Faktor Eksternal

Faktor dari luar yang dapat mempengaruhi dalam diri mahasiswa. Faktor ini disebabkan adanya tekanan dari luar yang bersangkutan dengan mahasiswa. diantaranya birokrasi kampus, misalnya: syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit. Dosen pembimbing dan dosen penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung.

c. Faktor Lainnya

Faktor yang dapat mempengaruhi dalam diri mahasiswa selain faktor internal dan faktor eksternal diantaranya kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan deadline masa penulisan skripsi yang terlalu singkat menjadikan individu terlalu banyak beban pikiran.²⁵

6. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Istilah yang terkait dengan kecemasan telah banyak disebut di dalam Al-qur'an, bahkan Hadist Nabi. Bahwa kecemasan merupakan emosi yang terkuat yang mampu mempengaruhi kehidupan manusia. Dikatakan emosi yang terkuat sebab kecemasan dapat mempengaruhi keseharian pada seseorang. Kecemasan tersebut apabila tidak ditangani segera, mampu merubah perasaan seseorang secara drastis hingga berujung pada kehidupan yang tidak nyaman. Hal ini telah dijelaskan dalam Al-qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

²⁵ Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri "Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi" *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 1, No. 1, (Mei 2020): 14-18.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Terjemahnya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah : 155).²⁶

Dan pada hadist Nabi Muhammad Saw juga disebutkan mengenai kecemasan pada manusia, hadits tersebut berbunyi sebagai berikut :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا
إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رواه بخري)

Artinya : “Tidaklah seorang muslim tertimpa sesuatu kelelahan, penyakit, kekhawatiran, kesedihan atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya”. (H.R. Bukhari).²⁷

B. Mental Health

1. Pengertian Mental Health

Mental health adalah kondisi kejiwaan seseorang yang sehat dan tidak mengalami gangguan atau kerusakan. ketika mental seseorang tersebut mengalami gangguan mental maka dapat mengakibatkan

²⁶ al-Qur'an, 23:155.

²⁷ al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari: Kitab al-mardho* (Beirut: Dar al-Fikr, 2017), III,

kehidupannya penuh dengan rasa tidak nyaman, sulit bersosialisasi, tidak percaya diri dan sering menutup diri.

Kesehatan mental menjadi fokus masalah kesehatan dunia yang memerlukan penanganan efektif. Sebab hal tersebut sangatlah fatal jika tidak ditangani secara efektif yang mengakibatkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental umumnya terjadi karena ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi setiap tekanan hidup yang dialami hingga akhirnya menurunkan produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari.²⁸ Gangguan kesehatan mental pada seseorang seperti depresi, kecemasan, dan stres yang dapat mengganggu fungsi kognitif, afektif, dan perilaku seseorang dalam kesehariannya.²⁹

Menurut WHO kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada orang di sekitarnya.³⁰ Sedangkan Mulyadi mengatakan bahwa, kesehatan mental merupakan kesungguhan fungsi-fungsi kejiwaan yang menjadikan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan lingkungannya, berdasarkan iman dan taqwa

²⁸ Prystia Riana Putri, dkk “Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 14, No. 1, (Maret 2021): 58-59.

²⁹ Ulfah, “Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Guidance and Counseling Academic*, (2023): 23.

³⁰ Widiya A Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami”, *Journal of Islamic and Law Studies*, Vol. 3, No. 1, (Juni 2019): 93-95.

untuk mencapai kebahagiaan.³¹ Dijelaskan pula menurut Zakiah Daradjat, bahwa Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.³²

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yang dalam kehidupannya dapat mengatasi tekanan hidup, terciptanya penyesuaian diri sendiri dengan lingkungannya dan terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa.

2. Ciri-ciri *Mental Health*

Hubungan yang baik kepada sesama dapat menumbuhkan cinta dan kasih sayang, ketika seseorang sudah memiliki rasa cinta dan kasih sayang kepada orang lain maka kehidupannya akan jauh lebih berwarna. Selama itu pula kejiwaan pada seseorang akan terus mendapatkan kebahagiaan yang mendalam, Sehingga dapat terwujudnya kesehatan mental yang ada pada diri seseorang. Ciri-ciri kesehatan mental menurut Henny Purwanti³³ sebagai berikut,

³¹ Nadhira Suci Juniar dan Nurhaliza Putri "Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental", *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. 1, No. 6, (2023): 4.

³² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1986), 11.

³³ Nilawati, "Memahami Kesehatan Mental dan Penanganannya", <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/memahami-kesehatan-mental-dan-cara-penanganannya>, 25 Oktober 2023, diakses tanggal 6 Desember 2023.

- a. Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri sendiri dan menikmati hidup.

Dalam kehidupan, seseorang dapat merasakan kebahagiaan lewat banyak hal, diantaranya ia percaya diri akan kemampuan yang ia miliki serta dia merasa dikelilingi banyak teman yang baik yang dapat mengingatkan dan mengajak pada suatu hal yang baik tanpa paksaan.

- b. Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan.

Sesuai dengan pepatah kehidupan ibarat roda berputar, ada kalanya dibawah dan ada kalanya diatas. Hal tersebut menunjukkan seseorang yang awal mulanya mempunyai karir yang bagus atau pekerjaan yang diidam-idamkan oleh banyak kalangan tanpa disadari dia kehilangan pekerjaannya atau karirnya yang sedang tidak baik-baik saja. Dari situlah seseorang dapat dinilai apakah ia mempunyai mental yang baik atau tidak, seseorang yang memiliki mental yang baik akan mudah sadar bahwa hal tersebut sangatlah wajar terjadi pada setiap orang, tinggal bagaimana seseorang tersebut menyikapinya dengan baik tanpa ada rasa depresi.

- c. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman.

Bersosialisasi sangatlah penting bagi setiap orang, karena sebagai manusia tak lepas berhubungan atau sosial dengan orang lain semasa hidupnya. Dalam keluarga, peran orang tua mendidik kepada anak-anak nya sangatlah dibutuhkan agar kelak waktu remaja hingga dewasa nanti diharapkan anak-anak nya dapat berbakti kepada orang tua hingga masa tua. Serta pengaruh dari teman juga tidak mudah diabaikan bagi setiap orang, karena pribadi seseorang baik atau tidak nya dalam keseharian terdapat secuil pengaruh dari teman. Maka dari itu sangatlah penting dalam memilih teman yang baik agar dapat terciptanya keseharian yang baik pula.

- d. Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat.

Olahraga dan makan-makanan 4 sehat 5 sempurna tak lepas dari kebutuhan manusia, dengan makanan bergizi dan olahraga cukup dapat menjadikan tubuh manusia fit dan tidak mudah terkena penyakit. Dengan adanya tubuh yang sehat pada seseorang sangat berpengaruh juga pada kesehatan mental untuk menunjang kehidupan yang jauh lebih baik kedepannya.

- e. Memiliki rasa pencapaian.

Seseorang yang memiliki kesehatan mental mampu menjalani kehidupannya dengan memaksimalkan potensi yang dia

punya, dia sadar bahwa potensi yang ada pada dirinya tidak kalah dengan apa yang dimiliki oleh orang lain.

3. Aspek- aspek *Mental Health*

Dalam kesehatan mental seseorang didalamnya terdapat aspek-aspek yang menjadi kesatuan dengan kesehatan mental. Karena begitu pentingnya, hal tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Aspek pada kesehatan mental menurut Rahmat Aziz.³⁴ sebagai berikut,

a. Emosi Positif

Perasaan positif pada seseorang didalam hidupnya dapat mengantarkannya pada kehidupan yang lebih baik, karena jika seseorang mempunyai perasaan yang positif ia akan mampu tampil apa adanya tanpa rasa minder dan selalu optimis dengan potensi yang dia punya. Bahkan ketika suatu masalah hidup datang pun dapat teratasi dengan baik.

b. Cinta

Seseorang yang memiliki cinta cenderung bermanfaat bagi orang lain dan diri sendiri, sebab didasari oleh rasa senang serta rasa peduli terhadap sesama. Hal inilah yang nantinya menumbuhkan minat membantu orang lain, dan mudah bergaul dengan siapapun tanpa menilai latar belakangnya.

³⁴ Rahmat Aziz dkk, "Model Pengukuran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam", *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, Vol. 1, No. 2, (2021): 85-86.

c. Kepuasan Hidup

Terciptanya rasa puas dengan kehidupan dalam diri seseorang akan muncul ketika orang tersebut mau menjalani hidupnya dengan penuh rasa sabar dan ikhlas menerima apa yang telah ditakdirkan untuknya, yaitu dalam bentuk bersyukur. Serta hubungan dengan sesama yang baik akan menumbuhkan terjalannya persaudaraan positif.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Mental Health*

Kesehatan mental pada manusia dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Keduanya saling berkaitan dan tidak dapat terpisahkan dalam diri seseorang. Apabila ada suatu hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan sifatnya negatif maka akan menyebabkan mental sakit sehingga bisa terkena gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Menurut Jumal Ahmad,³⁵ faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada seseorang, diantaranya:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Contoh sifat yaitu seperti sifat jahat, baik, pemarah, dengki, iri, pemalu dan lain sebagainya. Contoh bakat yakni misalnya bakat melukis, bermain musik, menciptakan lagu, akting dan lain-lain. Sedangkan

³⁵ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental", https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental, Desember 2018, diakses tanggal 6 Desember 2023.

aspek keturunan seperti turunan emosi, intelektualitas, potensi diri, dan sebagainya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor dari luar yang dapat mempengaruhi mental seseorang. Faktor eksternal yang paling dekat jaraknya dengan seorang adalah keluarga. seperti orang tua, anak, istri, kakak, adik, kakek, nenek dan lainnya. Dan faktor eksternal yang jauh seperti teman, tetangga, guru, dan lain-lain.

c. Faktor lainnya

Selain dari internal dan eksternal faktor lain yang dapat mempengaruhi mental seseorang seperti : hukum, politik, sosial budaya, pendidikan dan sebagainya.

5. *Mental Health* dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental yang baik dalam pandangan islam yaitu kesehatan jiwa yang dalam beribadah kepada Allah hati merasa tenang dan tentram. Sebab kesehatan jiwa dapat diperoleh seseorang dengan cara rajin beribadah kepada Allah, lantaran beribadah memiliki hubungan dengan ketenangan jiwa pada seseorang. Ketenangan jiwa hanya bisa didapatkan oleh orang-orang yang beriman kepada Allah, yakni orang islam. Sebaliknya, jika seseorang tersebut non islam maka tidak akan merasakan ketenangan jiwa dari buah iman kepada Allah.

Hal ini telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahnya : “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah hati menjadi tenang” (Q. S. Ar ra'd : 28).³⁶

Pada hadits Nabi Muhammad Saw yang membahas tentang Kesehatan Mental tidak ada yang spesifik, akan tetapi tidak menutup pembahasan mengenai Kesehatan Mental dalam hadits beliau. Berikut haditsnya :

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ مُعَاذِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حُبَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَمِّهِ قَالَ كُنَّا فِي مَجْلِسٍ فَجَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى رَأْسِهِ أَثَرُ مَاءٍ فَقَالَ لَهُ بَعْضُنَا نَرَاكَ الْيَوْمَ طَيِّبَ النَّفْسِ فَقَالَ أَجَلٌ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ثُمَّ أَقَاضَ الْقَوْمُ فِي ذِكْرِ الْغِنَى فَقَالَ لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنْ اتَّقَى وَالصِّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى خَيْرٌ مِنْ الْغِنَى وَطَيِّبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ (رواه ابن ماجة)

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad berkata, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Sulaiman dari Mu'adz bin Abdullah bin Khubaib dari ayahnya dari pamannya ia berkata, “Kami sedang duduk-duduk dalam sebuah majelis, lalu Nabi datang, sementara dikepala beliau masih ada sisa air mandi. Sebagian kami berkata kepada beliau, “Hari ini

³⁶ al-Qur'an, 251:28.

kami melihat engkau tampak bahagia”, lantas beliau menjawab, “Benar, segala puji bagi Allah”. Setelah itu orang-orang hanyut dalam perbincangan masalah kekayaan hingga beliau pun bersabda, “Tidak apa-apa dengan kaya bagi orang yang bertaqwa. dan sehat bagi orang yang bertaqwa itu lebih baik dari kaya. dan bahagia itu bagian dari kenikmatan”. (H.R. Ibnu Majah).³⁷

Dalam hadits diatas menunjukkan bahwa pandangan kesehatan mental perspektif islam termasuk bagian dari kehidupan sehari-hari. Dijelaskan pula dalam hadits diatas, Rasulullah merasa bahagia dalam suatu waktu, beliau juga menjelaskan bahwa bahagia termasuk dari bagian kenikmatan. Sebab sehat mental akan melahirkan kebahagiaan bagi seseorang, dan hal itu sangat berpengaruh besar bagi kehidupan utamanya dalam keseharian orang tersebut.

³⁷ Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah: Kitab at-tijarah* (Beirut : Dar al-Fikr, 2018), IV, 485.