

PENGARUH PIKIRAN POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL: SUATU ANALISIS KONSEPTUAL

DOI: <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>

Maulana Hasan^{1*}, Hasan Mud'is²

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia^{1,2};

**E-mail: aamaul17@gmail.com*

Abstract

Mental Health is a condition that should be taken care of like keeping the body healthy. This article aims to analyze the relationship between positive thinking and mental health maintenance. The research work carried out follows the conceptual analysis offered by Ludwig Wittgenstein's analytic philosophy. This article concludes that a healthy mind and mental health need to be maintained and harmonized at all times. As with taking care of the body, mental health must also be maintained starting from the way of daily activities and the way of thinking as well. Mental health is much influenced by the work of the brain and the brain certainly needs good nutrition. Through positive thinking to anyone and at any time, it can also make life happy and live with peace that can cause our mental health. Maintaining personal health also depends on the individual itself. So if you feel that something is not okay in you then you have to start doing something, because being happy is a person's choice.

Keywords: *Mental health, Happy, Positive Thinking, Brain*

Abstrak

Kesehatan Mental merupakan kondisi yang seharusnya dijaga seperti menjaga tubuh agar tetap sehat. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis relasi antara pikiran positif dengan pemeliharaan Kesehatan mental. Kerja penelitian yang dilakukan mengikuti analisis konseptual yang ditawarkan filsafat analitik *Ludwig Wittgenstein*. Artikel ini menyimpulkan bahwa pikiran sehat dan Kesehatan mental perlu senantiasa dijaga dan diselaraskan. Seperti halnya dengan menjaga tubuh, kesehatan mental juga harus dijaga mulai dari cara beraktifitas sehari-hari dan cara berpikir juga. Kesehatan mental ini banyak dipengaruhi oleh kerja otak dan otak tentunya butuh asupan nutrisi yang baik. Melalui cara berpikir positif kepada siapapun dan kapanpun itu juga dapat membuat hidup dengan bahagia dan hidup dengan ketenangan yang dapat menyebabkan mental kita sehat. Menjaga kesehatan diri juga tergantung diri individu itu sendiri. Jadi jika sudah merasa ada yang tidak baik-baik saja dalam diri maka harus mulai bertindak sesuatu, karena bahagia itu merupakan sebuah pilihan seseorang.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Bahagia, Berpikir Positif, Otak

PENDAHULUAN

Riset tentang jalan pikiran dengan tubuh dan interaksi dalam masyarakat dapat mempengaruhi kesuksesan, kesehatan, dan kebahagiaan selalu relevan dan masih menarik. Lima abad lalu bahkan baru lima dekade yang lalu, manusia percaya bahwa manusia sakit dan sehat itu datangnya hanya dari Tuhan. Sebelum adanya dunia kesehatan dan medis berkembang penyakit yang datang itu dianggap sebagai kiriman setan atau cobaan dari Tuhan. Begitu juga, masyarakat saat ini pun sempat mengabaikan aspek unsur kimiawi yang terkandung dalam batu Ponari. Alih alih mereka percaya batu tersebut dapat menyembuhkan. Di samping itu juga adanya faktor sugesti/pikiran positif dan langsung menganggap bahwa itu syirik atau sebaliknya itu adalah mukjizat Tuhan yang diperantarakan.

Sikap dan cara berpikiran “*short-cut*” (asal bunyi tanpa observasi, data dan pengujian) tidak jauh berbeda dengan cara berpikir lima abad yang lalu, meskipun sekarang orang sudah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang patologi. Namun, masih membatasi eksplorasi fenomena alam yang lebih dalam sebagai sumber pengetahuan. Hal ini menghambat perkembangan pendidikan teknik di Indonesia. Artinya berkembangnya budaya nasional yang hanya cenderung menjadi negara pemakai-konsumen produk luar negeri, bukan produsen atau penemu.¹

Pemahaman mengenai kesehatan jiwa tidak lepas dari pengertian kesehatan jasmani dan penyakit. Banyak penelitian yang mengungkapkan hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu,² dalam hal ini individu yang mengalami keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikologis dengan penyakit mental. Sebaliknya, fungsi fisik penderita gangguan jiwa juga mengalami gangguan. Dalam kasus kesehatan dan penyakit, kehidupan manusia terintegrasi dengan penyakit biologis dan psikologis. Pengenalan konsep kesehatan dan penyakit baik fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia akan kondisi dirinya dan cara menyesuaikan diri.³

Ji Young⁴ berpendapat bahwa salah satu aspek kesehatan mental dipengaruhi secara signifikan oleh kemampuan berpikir positif yaitu kepuasan hidup. Orang yang sehat secara mental pasti akan merasakan kepuasan seumur hidup. Berpikir negatif dapat sangat meningkatkan variasi unik dari depresi, stres dan kecemasan, penurunan kepuasan hidup dan penurunan kebahagiaan. Di sisi lain, pemikiran positif dan luas dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang unik.

Kesedihan, kekecewaan, amarah, ketakutan, sebenarnya disebabkan oleh lingkungan dan pola pikir yang telah terbentuk. Demikian pula, perasaan bahagia, gembira, gembira, nilai, dicintai, adalah hasil dari pola pikir dan cara berpikir yang telah terbentuk. Tentunya individu yang ingin hidup bahagia harus membentuk sikap yang positif. Artinya proses kognitif memainkan peran yang sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan masyarakat.⁵ Selain itu, proses berpikir menjadi sangat penting karena berkaitan dengan perilaku seseorang dan berbagai keberhasilan hidup.⁶

Kesehatan menurut UU Republik Indonesia No. 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.⁷ Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia

memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang.⁸

Kebahagiaan adalah suatu keadaan, ketika seseorang merasa bahagia dan santai. Energi kebahagiaan akan menyingkirkan segala sesuatu yang tidak dapat ditanggung. Mereka yang Bahagia akan memiliki perkembangan kepribadian kesehatan mental yang obyektif yang melibatkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang sehat mental adalah orang yang akan merasa bahagia dalam hidup, karena orang yang menganggap dirinya berguna akan lebih merasa bersyukur terhadap dirinya sendiri.⁹ Berkenaan dengan hal tersebut, artikel ini bermaksud membedah relasi berfikir positif sebagai jalan memelihara Kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan hasil kerja analisis deskriptif. Kerangka kerja yang digunakan dengan membaca literatur terkait tentang makna dan proses kerja berfikir positif serta kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan melihat hubungan konseptual antara dua variabel tersebut. Hasil yang diperoleh adalah rumusan hipotetik dari hubungan tersebut. Kerangka kerja analisis konseptual ini mengikuti alur yang ditawarkan oleh filsafat analitik.¹⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berfikir Positif

Berpikir positif adalah cara untuk lebih condong pada hal-hal yang positif, baik itu untuk diri sendiri maupun orang lain, untuk setiap situasi yang kita hadapi, terutama saat menghadapi masalah. Setiap ide positif akan memeriksa setiap masalah dengan cara yang tidak terpengaruh sehingga dapat dengan mudah ditinggalkan di kemudian hari. Menurut Peale (1996) dikutip Luthfi (2007) berpikir positif selalu didasarkan pada kenyataan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya, dan solusi yang tepat selalu dilakukan melalui proses intelektual yang sehat.¹¹

Berpikir merupakan aktifitas yang mudah dan tidak butuh waktu lama. Namun, berpikir mempunyai sumber yang yang berbeda. Sumber itu memberikan pengaruh banyak untuk proses berpikir seseorang dan dijadikan sebuah referensi dalam cara berpikrinya dan akalnya, entah dilakukan dengan sadar maupun tidak sadar.

Orang tua merupakan tempat pertama terciptanya proses berpikir seorang anak.¹² Orang tua yang menjadi contoh dalam cara mengetahui tentang kata-kata, ekspresi wajah, gerakan tubuh, perilaku, norma keyakinan agama, prinsip, dan nilai-nilai luhur. Itu merupakan salah satu proses berpikir pertama yang dipelajari seorang anak. Orang tua merupakan orang yang paling penting dalam proses pembentukan pikiran. Proses ini kemudian mengakar dalam diri lalu menjadi referensi utama dalam berinteraksi dengan diri sendiri atau dengan dunia luar.¹³

Selain orang tua, manusia juga mempelajari dunia lain. Aktivasnya membawa banyak bertemu orang diluaran, yaitu keluarga¹⁴: saudara laki-laki, saudara perempuan, kakek, nenek, paman, bibi, dan anak-anak. Saat bertemu dengan yang lain maka akal akan memproses informasi baru untuk digabungkannya dengan informasi yang sebelumnya sudah ada, proses itu menyebabkan proses pembentukan pikiran semakin kuat.¹⁵

Masyarakat menjadi sumber berikutnya yang membentuk pikiran.¹⁶ Masyarakat merupakan kumpulan individu yang melakukan interaksi dengan individu yang lain, seperti: tetangga, tukang sayur, sopir taksi, dan semua orang yang tinggal di lingkungan sekitar. Akal akan terus memuat informasi yang baru dari lingkungan sekitar yang baru didapat. Akal akan terus memproses dan menangkap informasi baru dan yang sudah tersimpan di dalam bawah alam sadarnya. Dengan begitu, proses pembentukan pikiran semakin kuat.

Selain itu, sekolah juga memiliki peran yang cukup penting dalam segala proses pembelajaran. Di sekolah seseorang akan mudah sekali untuk meniru apapun yang dilakukan oleh orang lain baik yang bersifat positif maupun negatif.¹⁷ Ucapan, tingkah laku, bahkan sikap guru dan teman hingga pengurus sekolah pun bisa mempengaruhi proses belajar dalam berpikir. Dengan semua proses yang dilalui itu maka otak dan akal akan memproses dengan semakin kuat di dalam alam bawah sadar.

Teman juga merupakan salah satu yang penting setelah orang tua, Teman merupakan tempat melakukan interaksi.¹⁸ Teman dan bersama teman mungkin dapat belajar perilaku negatif, seperti merokok, mengkonsumsi narkoba, alkohol, dan mungkin bolos dalam sekolah. Semua yang dilakukan dan semua yang dipelajari akan selalu mempengaruhi proses pembentukan pikiran.

Tidak kalah penting yaitu peran media.¹⁹ Media massa saat ini sudah banyak sekali digunakan oleh anak mulai dari mereka kecil dan salah satu media massa yang dipakai adalah televisi, sebagian besar remaja bisa melihat tv hingga lima puluh jam lamanya dalam seminggu. Mereka yang menonton harus pintar pintar dalam memilih tontonan dan sebagai orang tua kita tidak dapat selalu mengawasi anak mereka, Mereka bisa saja terpengaruh oleh apa saja yang mereka lihat di televisi, mereka bisa meniru juga apapun yang idola mereka lihat di televisi.

Dari banyak pengalaman, banyak yang dilihat dan banyak sumber yang didapat dari luar, maka pikiran akan terbentuk dengan sendirinya, pikiran yang terbentuk akan menjadi keyakinan dan sebuah prinsip yang sangat kuat pada diri kita. Diri sendiri juga dapat menambahkan sikap yang baru yang bisa bersifat positif maupun bersifat negatif. Akal kita akan menggabungkan sikap baru itu dengan data-data sebelumnya sehingga proses pembentukan pikiran semakin kuat dan mendalam. Dengan demikian, seseorang akan mampu beradaptasi dalam menghadapi dunia luar. Kemampuan inilah yang menentukan sukses atau gagal dan bahagia atau sengsara.

Meski tampak sederhana dan lemah, pikiran itu lebih dalam dan lebih kuat daripada yang anda bayangkan. Berpikir melahirkan pengetahuan, pemahaman, nilai, keyakinan, dan prinsip. Pikiran menjadi titik tolak bagi tujuan dan mimpi-mimpi. Ia menjadi referensi rasional dalam eksperimentasi, perjalanan hidup, pemaknaan, serta cara memahami kebahagiaan dan kesengsaraan. Pikiran bisa jadi penyebab penyakit kejiwaan dan fisik. Pikiran bahagia membuat bahagia dan pikiran sengsara membuat sengsara. Pikiran takut membuat takut dan pikiran berani membuat berani.

Berpikir tidak memiliki batas lintas waktu, jarak, dan ruang. Pikiran memiliki kekuatan yang bisa muncul pada pagi, siang, dan sore dalam kondisi apapun. Pikiran adalah sumber pendorong perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan. Pikiran dapat membangun tata kehidupan yang sehat

atau sebaliknya. Pikiran dapat menjadikan sebagai orangtua teladan atau sebaliknya. Pikiran dapat menjadikan sebagai karyawan atau pimpinan yang berprestasi atau sebaliknya. Semua itu bergantung pada bagaimana diri sendiri merencanakan tujuan dan merealisasikannya.²⁰

1. Konsep Berpikir Positif

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konsep diartikan sebagai rancangan, ide, atau pengertian yang diabstrakan dari peristiwa konkret.²¹ Berpikir positif merupakan kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian kepada sisi yang positif dari hal dan menggunakan bahasa atau perlakuan yang positif untuk membentuk dan mengungkapkan isi di dalam pikiran.²²

Berpikir positif adalah modal utama dalam menanamkan kepercayaan diri. Misalnya dalam proses pembelajaran di sekolah, pembentukan sikap positif terhadap mata pelajaran harus dapat diperhatikan, karena berpikir positif juga akan sangat berpengaruh terhadap prestasi anak di sekolah. Pikiran seseorang akan bisa menentukan sukses atau tidaknya seseorang itu. Karena berpikir positif merupakan suatu kegiatan akal budi yang akan menghasilkan hal yang positif juga. Tidak hanya bermanfaat untuk diri sendiri melainkan juga bermanfaat untuk orang lain.

Dengan berpikir secara positif itu merupakan satu langkah awal dalam membuat perubahan. El-Qudsy dikutip Andinny²³ mengatakan bahwa berpikir positif diawali dengan sebuah keyakinan diri. Keyakinan ini berarti keyakinan bahwa kita mampu dan kita bisa. Dengan kata lain, jika melihat diri sukses, maka akan cenderung sukses. Begitu juga sebaliknya, jika berpikir gagal, maka cenderung juga akan gagal.

Menurut Winda Adelia dikutip Andinny²⁴ "Berpikir positif adalah berpikir, menduga dan memperkuat kepribadian atau karakter". Ini juga berarti bahwa dengan berpikir positif, seseorang bisa menjadi pribadi yang matang, serta lebih berani dalam menghadapi tantangan. Sedangkan Sisca Wardoyo seperti kutip Marianti²⁵ menyatakan bahwa "Berpikir positif adalah berpikir, menduga dan berharap hanya yang baik tentang suatu keadaan atau tentang seseorang"..

Berpikir positif merupakan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran.²⁶ Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dalam hidupnya. Karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga.²⁷

2. Konsep Berpikir dalam al-Qur'an

Secara psikologis, agama adalah fantasi manusia. Manusia percaya pada agama karena merasa tidak berdaya menghadapi bencana. Oleh karena itu, segala bentuk perilaku beragama adalah perilaku manusia yang berasal dari dorongan untuk menghindari bahaya dan memberikan rasa aman. Untuk tujuan ini, manusia menciptakan Tuhan di dalam hatinya.²⁸

Manusia pada dasarnya bodoh. Tetapi manusia dibekali dengan perantara (*wasilah*) untuk mencari ilmu dan ilmu, yakni melalui akal (*aqf*), pendengaran (*sam*) dan penglihatan (*bashar*). Semua perantara ini disediakan untuk manusia, bertujuan untuk memahami kebenaran (*haqq*) dan memberikan bukti pemikiran mereka. Kebenaran yang dipahami dapat digunakan sebagai alat untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan kesalahan (kepalsuan). Untuk memahami fakta tersebut, diperlukan cara berpikir yang benar (*taffakur*).

Jika cara berpikirnya salah, maka objek dan hasil yang dipahaminya akan salah. Oleh karena itu, konten berikut akan membahas tentang konsep pemikiran dalam Alquran yang dapat menuntun keimanan dan kesehatan masyarakat.

a. *Al-Tadhakur*

Tadhakur adalah bentuk yang berasal dari akar kata *dhakara*, artinya ingatan. Ibn Manzur berpendapat bahwa *Tadhakur* adalah upaya untuk menjaga sesuatu yang pernah ia ingat atau pahami.²⁹ Sedangkan *dhikr* berarti segala yang terucap oleh lisan. Adapun Ar-Raghib al-Asfahany membagi makna *dhikr bi Al-Lisan* (mengingat dengan lisan).³⁰ Lebih lanjut Ia menekankan bahwa masing-masing mengandung makna, seperti proses mengingat sesuatu yang telah dilupakan dan mengingat pengetahuan baru atau pengetahuan baru untuk berpikir orang.

b. *Al-Tafakkur*

Istilah *al-tafakkur* berasal dari kata *fakara* yang berarti kekuatan atau daya yang mengantarkan kepada ilmu.³¹ Dengan kata lain bahwa *tafakkur* adalah proses menggunakan daya akal (*'aql*) untuk menemukan ilmu pengetahuan. Istilah *fikr* memiliki beberapa makna yang berdekatan. Diantaranya ialah *al-tafakkur*, *al-tadabbur*, *nadzar*, *ta'ammul*, *i'tibar* dan *istibshar*.³² Ibn al-Qayyim mengatakan bahwa *tafakkur* adalah proses memahami kebenaran suatu perintah antara yang baik (*al-khair*) dan yang buruk (*al-sharr*) untuk mengambil manfaat dari yang baik-baik serta bahaya suatu keburukan.³³ Adapun objek kajian berpikir (*tafakkur*) ialah ilmu. Karena berpikir merupakan upaya mencari ilmu, maka konsep berpikir juga berkaitan dengan ilmu (*ilm*) dalam Alquran. Oleh karena itu, orang yang sering berpikir tentang ilmu disebut *arif* atau *alim*. Kata *arif* dan *alim* adalah kebalikan dari *cuek*. Dengan kata lain, orang tanpa pengetahuan tidak dapat mengandalkan kebenaran, karena mereka tidak memahami hakikat pengetahuan.

c. *Al-Tadabbur*

Tadabbur adalah istilah yang berasal dari bahasa Arab. Istilah *tadabbur* merupakan bentuk yang berasal dari kata *dabara* yang berarti memahami situasi di balik masalah. Selain itu, kata tersebut juga memiliki arti leksikal: "diatur dalam urutan (*al-amr*), diatur berdasarkan aturan (*walla*)". *Dabara* juga mengambil istilah lain dari akar kata tersebut, yaitu *al-tadbir* yang artinya berpikir (*al-tafkir*) di balik sesuatu. Selain itu, istilah "*al-tadbir*" juga diperoleh, yang berarti membebaskan budak dari ketertinggalan atau membebaskan budak dari perbudakan setelah kematian pemilik budak.³⁴

Tadabbur sedang memikirkan makna di balik sesuatu, atau apa yang tersirat. Atau bisa juga disebut mencari makna dibalik makna eksplisit.³⁵ Dalam beberapa ayat Alquran, istilah *tadabbur* biasanya dikaitkan dengan Alquran sebagai konsep wahyu. Misalnya istilah "*yaadabbarun al-Qur'an*" berarti berpikir atau memahami (*tafakkur*).

d. *Al-Ta'aqqul*

Dari perspektif bahasa, kata *ta'aqqul* memiliki banyak arti. Dari segi perbendaharaan kata, kata "*ta'aqqul*" berasal dari akar kata "*aqala*" dan memiliki arti berpikir. Kata '*aqala*' dalam bentuk verba (*fi'l*) berarti *Habassa* yang artinya mengikat atau obsesif. Orang yang penuh perhatian disebut "*Aguirre*" atau mereka yang dapat menahan dan mengendalikan keinginan mereka.³⁶ Ibnu Zakariya mengatakan bahwa semua kata yang memiliki akar tersusun dari huruf '*ain*, *qaf*, *lam* yang artinya

kemampuan mengendalikan sesuatu, baik berupa kata, pikiran atau bentuk.³⁷ Amalan Konsep *ta'awwul* merupakan kata turunan, misalnya, '*aqala-ya'qilu* adalah kata kerja, '*aqi*' adalah kemampuan berpikir", "*aqil*" Berarti berfikir orang Meskipun objek yang bermakna biasanya disebut *ma'qul*, *ta'aqqul* berarti aktivitas berpikir.³⁸

Berdasarkan pengertian di atas, kita dapat memahami bahwa orang yang rasional atau orang yang menggunakan kebijaksanaannya dengan benar pada dasarnya adalah orang yang dapat menahan keinginannya, sehingga hawa nafsu tidak dapat mengendalikannya. Selain itu, orang yang berakal sehat akan mampu mengendalikan diri dari dorongan keinginan dan mampu memahami kebenaran agama. Karena hanya mereka yang tidak dikendalikan oleh hawa nafsu yang bisa memahami kebenaran agama. Di sisi lain, orang yang dikendalikan oleh nafsu tidak dapat memahami agama dengan benar dan sempurna (QS Muhammad : 16).³⁹

Kesehatan Mental

Tidak mudah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami gangguan jiwa, karena tidak mudah menggunakan alat ukur seperti kesehatan fisik untuk mengecek atau mendeteksi.⁴⁰ Bisa dikatakan kesehatan jiwa itu relatif, sepanjang tidak ada batasan yang jelas antara normal dan menyimpang. Akibatnya, tidak ada batasan yang jelas antara kesehatan mental dan penyakit mental. Tidak ada keharmonisan yang sempurna dalam jiwa, diketahui sejauh mana kondisi seseorang dari kesehatan mental yang normal. Namun, beberapa ahli mencoba menetapkan tolok ukur kesehatan mental seseorang. Hal ini terlihat dari pemahaman mereka tentang kesehatan jiwa.

Dradjat⁴¹ mengemukakan bahwa para ahli telah memberikan banyak definisi kesehatan mental berdasarkan sudut pandang dan bidangnya masing-masing. Definisi tersebut meliputi: 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). 2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. 3) Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. 4) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sadli dikutip Bastaman,⁴² mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yakni: 1) Orientasi Klasik, Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: Ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan "sakit" atau "rasa tak sehat" serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. 2) Orientasi penyesuaian diri, Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya. 3) Orientasi pengembangan potensi, Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

Atas dasar pengertian kesehatan mental yang diberikan oleh kedua ahli tersebut dapat dilakukan tolak ukur kesehatan mental atau kondisi mental yang sehat, yaitu: 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan. 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan. 3) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.⁴³

Jahoda memberikan tolak ukur kesehatan mental dengan karakter utama sebagai berikut: 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik. 2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik. 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas. 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial. 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.⁴⁴

1. Sehat, Kesehatan dan Sehat Mental

Secara umum, kesehatan dapat dipahami sebagai kesejahteraan penuh (keadaan sempurna) secara fisik, mental dan sosial, bukan hanya tanpa penyakit atau kelemahan. Sementara itu di Indonesia, Undang-Undang Kesehatan No. 23/1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan kesehatan fisik, mental dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001) mengemukakan bahwa kesehatan jiwa berarti kesehatan jiwa adalah suatu kondisi kebahagiaan individu. Dalam keadaan ini, manusia mempunyai kemampuan untuk mengelola stres hidup secara normal, melaksanakan pekerjaan dan produksi yang efektif, dan berpartisipasi masyarakat.

Orang yang sehat jasmani / normal menunjukkan perilaku yang sesuai dan dapat diterima secara umum oleh masyarakat, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga terjalin hubungan interpersonal dan sosial yang memuaskan.⁴⁵ Padahal, menurut Karl Menninger, orang yang sehat mental adalah orang yang dapat bertoleransi, menunjukkan kebijaksanaan, menunjukkan toleransi terhadap perasaan orang lain, dan memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini orang sehat mental dapat diartikan dengan dua cara, yang negatif karena tidak ada gangguan jiwa, dan yang positif adalah bila ada ciri-ciri orang yang sehat secara mental. Ciri-ciri individu yang sehat secara mental mengacu pada kondisi atau sifat positif, seperti kesehatan mental yang positif, karakter yang kuat dan kebajikan.⁴⁶

2. Konsepsi yang Salah Mengenai Kesehatan Mental

Selama ini masyarakat Indonesia masih meyakini bahwa banyak mitos dan konsep tentang kesehatan jiwa yang salah, antara lain: penyakit jiwa itu turun-temurun atau turun temurun, penyakit jiwa tidak bisa disembuhkan, penyakit jiwa merupakan stigma atau noda pada lingkungan, dan penyakit jiwa adalah Sebuah peristiwa tunggal, seks adalah penyebab dari gangguan jiwa. Hanya satu disiplin yang dapat memahami dan menangani kesehatan mental sepenuhnya. Kesehatan

mental dianggap sama dengan kedamaian batin, yang diartikan sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, tidak ada ambisi dan ketidakberdayaan dalam hidup .

3. Paradigma dalam Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup beberapa hal⁴⁷: 1) Kesehatan mental dan adaptasi tidak terlepas dari kesehatan fisik dan keutuhan organisme. 2) Dalam menjaga kesehatan jiwa tidak terlepas dari kemanusiaan sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional, dan sosial. 3) Kesehatan mental dan adaptasi membutuhkan integrasi dan pengendalian diri, termasuk: mengendalikan pikiran, imajinasi, keinginan, emosi, dan perilaku. 4) Memperluas pengetahuan diri penting untuk mencapai dan memelihara kesehatan mental. 5) Kesehatan mental membutuhkan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan upaya realistis menuju status dan harga diri. 6) Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental. 7) Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terus menerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati. 8) Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik. 9) Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian. 10) Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku. 11) Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.

Kemudian sebagai prinsip yang kedua adalah 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu: 1) Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga. 2) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja. 3) Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistis, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif. Serta prinsip yang terakhir, merupakan 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu: 1) Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental. 2) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

Adapun paradigma yang digunakan dalam mempelajari kesehatan mental yang diyakini sebagai tinjauan multifaktorial, antara lain: *Pertama*, metode biologis melalui studi tentang otak, kelenjar endokrin dan fungsi sensorik, diyakini bahwa kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor dan kondisi genetik serta faktor eksternal terkait selama kehamilan, termasuk nutrisi, radiasi, usia, dan komplikasi penyakit.

Kedua, metode Psikologis Metode ini meyakini bahwa faktor psikologis mempunyai pengaruh yang penting terhadap kondisi psikologis seseorang. Metode Psikologi terdapat tiga hal pokok yang membahas masalah ini, yaitu: a) Psikoanalisa, metode interaksi individu dan konflik intraspesifik pada awal kehidupan diyakini akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor epigenetik mempelajari kematangan mental seseorang saat tubuh tumbuh dalam tahap perkembangan individu, juga merupakan faktor penentu bagi kesehatan mental seseorang. b) Behavioristik, suatu cara berfikir bahwa proses pembelajaran dan proses pembelajaran sosial akan mempengaruhi karakter

seseorang. Kesehatan pribadi dalam proses pembelajaran dan pembelajaran sosial dapat menimbulkan gangguan jiwa. c) Humanistik, Perilaku individu dipengaruhi oleh tingkat kebutuhan mereka. Selain itu, masyarakat percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk memahami potensi dirinya dan berkembang untuk mencapai realisasi diri.

Ketiga, metode sosiokultural ada beberapa metode, yaitu: 1) Stratifikasi sosial yang melibatkan faktor sosial ekonomi dan pilihan sosial. 2) Interaksi sosial, membahas fungsi hubungan interpersonal (teori psikodinamik, teori interaksi sosial rendah, kesepian, kesepian). Dan, 3) Teori keluarga, penelitian tentang parenting, interaksi antar anggota keluarga dan dampak fungsi keluarga terhadap kesehatan mental pribadi melahirkan tiga konsepsi. a) Perubahan sosial menghubungkan perubahan jangka panjang, imigrasi dan industrialisasi, dan kondisi krisis dengan kondisi psikologis pribadi. b) Sosial budaya, mempelajari pengaruh agama dan budaya terhadap kondisi psikologis masyarakat. c) Stressor sosial, mempelajari dampak dari berbagai kondisi sosial (seperti pernikahan, kematian, kriminalitas, penurunan ekonomi) yang berdampak psikologis terhadap keadaan psikologis masyarakat.

Keempat, Pendekatan Lingkungan, pendekatan ini memiliki dua dimensi: 1) Dimensi Lingkungan Fisik, berkaitan dengan hal-hal berikut: ruang, waktu, dan fasilitas tambahan (nutrisi). 2) Dimensi Lingkungan Kimiawi dan Biologis, Terkait dengan zat berikut: polusi, radiasi, virus dan bakteri, populasi biologis lainnya.

Psikologi Positif

Psikologi positif sangat dipengaruhi oleh metode humanistik. Psikolog positif seperti Seligman dan Csikszentmihaly memilih untuk menjauhkan diri dari psikologi humanistik karena mereka percaya bahwa humanisme adalah metodologi yang tidak ilmiah dan tidak memiliki landasan ilmiah yang kuat.⁴⁸ Psikologi positif memiliki tiga konsep utama tentang masalah kebahagiaan. 1) Pengalaman subjektif positif seperti kebahagiaan, ketertarikan, kegembiraan, optimisme dan harapan. 2) Ciri-ciri karakter seseorang yang sedang tumbuh, terutama kekuatan dan keramahan, seperti keberanian, ketekunan, pikiran terbuka dan kebijaksanaan. 3) Mengidentifikasi, meneliti dan meningkatkan tingkat psikologi sosial dari institusi sosial yang mendukung pengalaman subjektif yang positif dan ciri kepribadian adaptif.⁴⁹

1. Definisi Psikologi Positif

Untuk memahami psikologi positif sepenuhnya, perlu diyakini bahwa manusia bukan hanya individu dengan masalah psikologis. Bagaimanapun, setiap orang memiliki kemampuan untuk berbuat baik dan memiliki kemampuan untuk mengatur. Karena itu, dalam psikologi positif, bagaimana seseorang berfungsi dengan baik dan faktor-faktor apa yang mempengaruhinya adalah pilihan pertama.

Beberapa ahli percaya bahwa definisi psikologi positif adalah upaya teoritis, studi tentang proses yang membuat hidup lebih bermakna.⁵⁰ Psikologi positif adalah studi tentang kondisi dan proses yang mempengaruhi perkembangan atau fungsi optimal individu, kelompok, dan lembaga⁵¹. Sedangkan menurut Compton,⁵² psikologi positif adalah ilmu yang menggunakan teori psikologis,

penelitian dan teknik intervensi untuk memahami elemen positif, adaptif, kreatif dan emosional yang berarti dari perilaku manusia.⁵³

2. Ciri Khas dan Psikologi Positif

Psikologi positif selalu didasarkan pada sains. Oleh karena itu, semua klaim, pengetahuan, dan penerapan psikologi positif telah diuji dengan menggunakan penelitian berstandar tinggi, sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Psikologi positif memberi karakter (bakat dan kekuatan) tempat sentral, sehingga manusia menjadi faktor utama dalam menentukan kebahagiaan atau ketidakh kebahagiaannya. Pilihan moral yang dibuat oleh manusia adalah penentu utama, bukan kekuatan tak terkendali lainnya seperti pengendalian lingkungan atau faktor biologis. Moralitas, perbedaan antara yang baik dan yang jahat dan pilihan yang baik, selalu menjadi dasar kebahagiaan manusia. Psikologi positif memiliki konsep sentral, yang dapat menggabungkan berbagai studi dari para ahli yang berbeda menjadi satu kesatuan. Konsep bermasalah adalah kebahagiaan sejati. Ini adalah keuntungan besar, karena dengan adanya kerangka terpadu, studi yang berbeda (seperti penelitian tentang emosi positif, panggilan, mobilitas, dan perhatian) dapat menempati posisi masing-masing dalam kerangka dan menjadi Bagian dari bingkai. Umat manusia berjuang untuk kebahagiaan.

Efek Fikiran Terhadap Kesehatan

James Allen mengungkapkan hubungan antara pikiran dan karakter, pikiran dan keadaan, pikiran dan kesehatan dan tubuh, pikiran dan tujuan, pemikiran dan kesuksesan dalam bukunya "*As A Man Thinketh*".⁵⁴ Ia juga berbicara tentang visi, cita-cita dan keheningan. Mengenai pemikiran dan karakter, dia menekankan bahwa setiap orang terdiri dari pikirannya. Sama seperti tanaman yang tumbuh dari tanpa biji, itu tidak mungkin, jadi setiap tindakan berasal dari benih pikiran ini. Tindakan adalah mekarnya jiwa, kegembiraan Dan rasa sakit adalah buahnya. Jika pikiran dipenuhi dengan pikiran jahat, maka akan menderita; jika pikiran murni, maka kegembiraan akan mengikuti.

Dalam hubungan antara pikiran dan kesehatan, terungkap bahwa penyakit dan kesehatan berakar pada pikiran. Penyakit mental akan menunjukkan ketidaknyamanan fisik. "Pikiran yang penuh ketakutan disebut pembunuh petir, secepat peluru menembus tubuh seseorang. Sekalipun kecepatannya turun sedikit, pikiran ini pasti akan membunuh ribuan orang. Orang yang takut sakit adalah mereka yang akan sakit. Kecemasan dapat dengan cepat membuat seseorang tertekan dan membuatnya rentan terhadap penyakit. Pada saat yang sama, meskipun pikiran yang tidak murni tidak tercermin dalam tubuh, hal itu akan segera menghancurkan sistem saraf. Lebih lanjut, bagi mereka yang hidup dengan integritas, semakin tua mereka, semakin tenang, damai dan lembut, seperti matahari terbenam.

Fikiran harus digunakan untuk selalu proaktif, yang akan memudahkan pencapaian tujuan. Tidak hanya itu, pikiran positif dan rasa percaya diri akan menarik orang lain untuk bergabung, serta akan menemani dan membantu dalam segala kesulitan, dan yang lebih penting, hidup akan lebih menyenangkan. Hidup yang indah bukan berarti hidup yang penuh kedamaian, tapi hidup yang indah adalah hidup yang penuh kesuksesan. Keindahan mencakup kedamaian dan kesuksesan, bukan kedamaian tetapi ketidakberdayaan, karena kedamaian tanpa kekuatan bukanlah keindahan. Hanya

memilih pikiran positif dalam benak akan memperkuatnya dan membuatnya dominan. Jika tidak demikian, pikiran negatif akan dengan mudah masuk ke dalam pikiran dan mengendalikan hidup. Jika pikiran indah mendominasi pikiran, maka hidup akan indah.

Sistem tubuh tidak memiliki kemampuan untuk membedakan mana yang baik atau tidak, sehingga sistem tubuh akan mengikuti perintah pikiran. Oleh karena itu, yang dibutuhkan adalah pikiran harus terlebih dahulu memilih perintah yang akan diberikan kepada sistem tubuh. Orang dengan sikap negatif akan mencari sesuatu, apakah itu orang, lingkungan atau peristiwa, untuk membuktikan perilaku yang tidak pantas atau bukan tindakan.⁵⁵

SIMPULAN

Berdasarkan kajian diatas, secara konseptual dapat ditarik kesimpulan bahwa Kesehatan Mental juga terpengaruh dari cara berpikir sehari-hari. Jika ingin memiliki mental yang sehat, salah satu caranya dengan membuat diri sendiri bahagia dengan cara berpikir yang positif. Jika batin atau mental berusaha untuk selalu berpikir positif, maka kebahagiaan dan hidup sehat akan tercipta. Karena pada hakikatnya dalam setiap diri manusia terdapat potensi menimbulkan penyakit, dan pada saat yang sama juga dapat mencegah datangnya penyakit. Kesehatan mental sangat penting juga diperhatikan. kunci dari kesehatan mental tentunya ada pada diri sendiri. Ketika sudah merasa mulai tidak baik baik saja atau sudah mulai merasa *down*, saat itulah harus mulai bisa mengendalikan diri sendiri mulai dari berpikir secara positif dan tidak *overthinking* terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Prasangka yang baik kepada Tuhan juga akan senantiasa menimbulkan selalu sifat optimisme dan akan membawa juga kepada kebahagiaan, dan juga individu itu sendiri akan merasakan ketenangan di dalam hidupnya. Artikel ini juga merekomendasikan untuk dilakukan riset empiris, agardapatterlihat hubungan nyata antara pengelolaan pikiran positif dengan kesehatanmental yang dimiliki.

END NOTES

- ¹ Nawan, “DNA: Pemahaman dalam Perspektif Pikiran Tubuh dan Masyarakat”, (21 februari 2018), hal.1
- ² Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2); Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati, E. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 5(5); Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, 16(2), 120-129.; Fauzy, R., & Fourianalistyawati, E. (2016). Hubungan antara depresi dengan kualitas hidup pada ibu hamil berisiko tinggi. Jurnal Psikogenesis, 4(2), 206-214.; Mansyah, B. (2020). Pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental dan psikososial. MNJ (Mahakam Nursing Journal), 2(8), 353-362.
- ³ Kartika S Dewi, “Kesehatan Mental”, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang), hal. 9
- ⁴ Alvarez-Saavedra, M., Sáez, M. A., Kang, D., Zoghbi, H. Y., & Young, J. I. (2007). Cell-specific expression of wild-type MeCP2 in mouse models of Rett syndrome yields insight about pathogenesis. Human molecular genetics, 16(19), 2315-2325.
- ⁵ Mathews, A. G., & Butler, R. (2005, June). A vision for the use of proactive mobile computing tools to empower people with chronic conditions. In 18th IEEE Symposium on Computer-Based Medical Systems (CBMS'05) (pp. 425-427). IEEE.
- ⁶ Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. Psychological bulletin, 131(6), 803.; Schweingruber, D. (2006). Success through a positive mental attitude? The role of positive thinking in door-to-door sales. The Sociological Quarterly, 47(1), 41-68.
- ⁷ https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjOIJC464P5AhV803MBHWbtB1QQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Finfeksiemerging.kemkes.go.id%2Fdownload%2FUU_36_2009_Kesehatan.pdf&usg=AOvVaw0Tv-46O_9Q4ugvNxfC5iGi
- ⁸ Zaraz Obella, “Pengaruh Perilaku individu terhadap Hidup Sehat”, Mahority, Volume 4, No.7, Juni 2015. hal. 109
- ⁹ Zulkarnain dan Siti Fatimah, “Kesehatan dan Mental dan kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam”, Vol. 10, no. 1 (2019). hal. 37
- ¹⁰ Kaelan, 2003. *Filsafat Analitis Menurut Ludwig Wittgenstein: Relevansinya bagi Pengembangan Pragmatik*. Disertasi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- ¹¹ Lutfi Wibawa, “Pelatihan Berpikir positif Bagi remaja Putus Sekolah”, Diklus Edisi 6, tahun XI, September 2007. hal. 154.
- ¹² Ayun, Q. (2017). Pola asuh orang tua dan metode pengasuhan dalam membentuk kepribadian anak. ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, 5(1), 102-122.
- ¹³ Bungsu, R., & Rosadi, K. I. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Sistem: Aspek Internal Dan Eksternal. Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi, 2(2).
- ¹⁴ Rakhmawati, I. (2015). Peran keluarga dalam pengasuhan anak. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6(1), 1-18.
- ¹⁵ Bungsu, R., & Rosadi, K. I. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Sistem: Aspek Internal Dan Eksternal. Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi, 2(2).
- ¹⁶ Suyanto, S. (2012). Pendidikan karakter untuk anak usia dini. Jurnal Pendidikan Anak, 1(1).
- ¹⁷ Suwandayani, B. I., & Isbadrianyas, N. (2017). Peran budaya sekolah dalam pembentukan karakter anak sekolah dasar.
- ¹⁸ Dewi, M. S. (2017). Proses pembiasaan dan peran orang terdekat anak sebagai upaya penanaman nilai agama dan moral pada anak usia dini. SELING: Jurnal Program Studi PGRA, 3(1).
- ¹⁹ Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1).
- ²⁰ Ibrahim Elfiky, “Terapi Berpikir Positif”, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hal. 7-10
- ²¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 456
- ²² Albrecht. *Berpikir positif Edisi Revisi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm.70
- ²³ Andinny, Y. (2015). Pengaruh konsep diri dan berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika siswa. Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA, 3(2).

-
- ²⁴ Andinny, Y. (2015). Pengaruh konsep diri dan berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2).
- ²⁵ Marniati, M. (2021). Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akan Kematian Pada Lansia Di Dusun Jerrung 1 Desa Lamatti Riawang Kecamatan Bulupoddo (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI).
- ²⁶ Purnamasari, V., Yusmansyah, Y., & Rahmayanthi, R. (2015). Meningkatkan kemampuan berfikir positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).
- ²⁷ Yuan Andinny, "PEngaruh Konsep Diri dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa", *Jurnal Formatif* 3(2): 126-135.hal 130
- ²⁸ Abdul Hamid. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84. hal.4.
- ²⁹ Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Jamaluddin Ibnu Manzhur al-Anshari ar-Ruwaifi'i al-Afriqi, *Lisaanul Arab*, Bairut : Daru Sadir
- ³⁰ Abul-Qasim al-Hussein bin Mufaddal bin Muhammad ar Raghil al-Asfahani, tt, *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. depok : Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017
- ³¹ Abul-Qasim al-Hussein bin Mufaddal bin Muhammad ar Raghil al-Asfahani, tt, *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. depok : Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017
- ³² Al-Hajjaji, Hasan Ibn Ali Ibn Hasan. 1988. *Al-Fikr Al-Tarbawy Inda Ibn Al-Qayyim*. Dar Hafid Li An-Nasr wa Al-Tauzi.
- ³³ Al-Hajjaji, Hasan Ibn Ali Ibn Hasan. 1988. *Al-Fikr Al-Tarbawy Inda Ibn Al-Qayyim*. Dar Hafid Li An-Nasr wa Al-Tauzi.
- ³⁴ Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Jamaluddin Ibnu Manzhur al-Anshari ar-Ruwaifi'i al-Afriqi, *Lisaanul Arab*, Bairut : Daru Sadir
- ³⁵ Baharudin, *Paradigma Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004
- ³⁶ Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Jamaluddin Ibnu Manzhur al-Anshari ar-Ruwaifi'i al-Afriqi, *Lisaanul Arab*, Bairut : Daru Sadir
- ³⁷ Abil Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, 1994. *Mu'jam al maqayis fi al lughah*. Beirut: Dar Fikr.
- ³⁸ Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Jamaluddin Ibnu Manzhur al-Anshari ar-Ruwaifi'i al-Afriqi, *Lisaanul Arab*, Bairut : Daru Sadir
- ³⁹ Mohammad Ismail, "Konsep Berpikir Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak", Vol. XIX, No. 02, Edisi November 2014. hal. 293-302
- ⁴⁰ Daradjat, Zakiah. 2001. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental. Jakarta: Bumi Aksara.
- ⁴¹ Daradjat, Zakiah. 2001. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental. Jakarta: Bumi Aksara
- ⁴² Bastaman, Hanna Djumhana. 1995. Integrasi psikologi dengan Islam menuju psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- ⁴³ Baldi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup", *Psikologika*, Nomor 22 Volume XJ Juli 2006. hal. 94-95
- ⁴⁴ Dawan Mahfud dkk, "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahaiswa UIN Walisongo Semarang", Vol. 35, No.1, Januari – Juni 2015. hal. 45
- ⁴⁵ Kartono, Kartini. 1989. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: PT. Mandar Maju
- ⁴⁶ Lowenthal, Mark M. 2006. *Intelligence: From Secrets to Policy*. CQ Press
- ⁴⁷ Schneiders. 1964. *Personal Adjusment And Mental Health*. USA: Brosh publishing company
- ⁴⁸ Farah Aulia, "Aplikasi Psikologi Positif dalam konteks Sekolah", Seminar Psikologi dan Kemanusiaan. hal. 121.
- ⁴⁹ Rofi'udin, "Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik", Volume 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013.
- ⁵⁰ Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14, 141-147
- ⁵¹ Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology Review of General Psychology, 9, 103-110. doi10.1037/1089-2680.9.2.103.
- ⁵² Compton, William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- ⁵³ Kartika S Dewi, "Kesehatan Mental", (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang), hal. 14-21
- ⁵⁴ Allen, James. James Allen Collection - As a Man Thinketh, Eight Pillars of Prosperity, The Way of Peace and The Heavenly Life. N.p.: Lulu.com, 2017.
- ⁵⁵ Nawan, "DNA: Pemahaman dalam Perspektif Pikiran Tubuh dan Masyarakat", (21 february 2018), hal. 6 dan 7

REFERENSI

- Abdul Hamid. 2017. Agama Dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, Jurnal Kesehatan. *Tadulako* Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84.
- Abil Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, 1994. *Mu'jam al maqayis fi al lughah*. Beirut: Dar Fikr
- Abul-Qasim al-Hussein bin Mufaddal bin Muhammad ar Raghhib al-Asfahani, tt, *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017
- Ahmad Rusydi. 2012. Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan. *Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012, 1-31.
- Al-Hajjaji, Hasan Ibn Ali Ibn Hasan. 1988. *Al-Fikr Al-Tarbawy Inda Ibn Al-Qayyim*. Dar Hafid Li An-Nasr wa Al-Tauzi.
- Alberechth. 1999. *Berpikir positif Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Allen, James. James Allen Collection - *As a Man Thinketh, Eight Pillars of Prosperity, The Way of Peace and The Heavenly Life*. N.p.: Lulu.com, 2017
- Alvarez-Saavedra, M., Sáez, M. A., Kang, D., Zoghbi, H. Y., & Young, J. I. 2007. Cell-specific expression of wild-type MeCP2 in mouse models of Rett syndrome yields insight about pathogenesis. *Human molecular genetics*, 16(19), 2315-2325.
- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati, E. 2017. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Sلب Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5);
- Andinny, Y. 2015. Pengaruh konsep diri dan berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2).
- Ayun, Q. (2017). Pola asuh orang tua dan metode pengasuhan dalam membentuk kepribadian anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(1), 102-122.
- Baldi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup", *Psikologika*, Nomor 22 Volume XJ Juli 2006. hal. 94-95
- Baharudin, 2004. *Paradigma Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 1995. *Integrasi psikologi dengan Islam menuju psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungsu, R., & Rosadi, K. I. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Sistem: Aspek Internal Dan Eksternal. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 2(2).
- Compton, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bumi Aksara
- Dawan Mahfud dkk. 2015. Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Vol. 35, No.1, Januari – Juni 2015.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Dewi, M. S. 2017. Proses pembiasaan dan peran orang terdekat anak sebagai upaya penanaman nilai agama dan moral pada anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 3(1).
- Farah Aulia. *Aplikasi Psikologi Positif dalam konteks Sekolah, Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*.
- Fauzy, R., & Fourianalistyawati, E. (2016). Hubungan antara depresi dengan kualitas hidup pada ibu hamil berisiko tinggi. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 206-214.;
- Gable, S. L., & Haidt, J. 2005. *What (and why) is positive psychology Review of General Psychology*, 9, 103-110. doi10.1037/1089-2680.9.2.103.
- https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjOIJC464P5AhV803MBHWbtB1QQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Finfeksiemerging.kemkes.go.id%2Fdownload%2FUU_36_2009_Kesehatan.pdf&usq=AOvVaw0Tv-46O_9Q4ugvNxfC5iGi
- Ibrahim Elfiky, 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Kaelan, 2003. *Filsafat Analitis Menurut Ludwig Wittgenstein: Relevansinya bagi Pengembangan Pragmatik*. Disertasi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Kartika Dewi, 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UndiP Press.
- Kartono, Kartini. 1989. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: PT. Mandar Maju
- Lowenthal, Mark M. 2006. *Intelligence: From Secrets to Policy*. CQ Press

- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. 2019. Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Lutfi Wibawa. 2007. Pelatihan Berpikir Positif Bagi Remaja Putus Sekolah, *Diklus Edisi 6, Tahun XI, September 2007*.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. 2005. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Mansyah, B. 2020. Pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental dan psikososial. *MNJ (Mahakam Nursing Journal)*, 2(8), 353-362.
- Marniati, M. 2021. *Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akan Kematian Pada Lansia Di Dusun Jerrung 1 Desa Lamatti Riawang Kecamatan Bulupoddo* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI).
- Mathews, A. G., & Butler, R. 2005, June. A vision for the use of proactive mobile computing tools to empower people with chronic conditions. In 18th IEEE Symposium on Computer-Based Medical Systems (CBMS'05) (pp. 425-427). IEEE.
- Mohammad Ismail. 2014. Konsep Berpikir Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak, Vol. XIX, No. 02, Edisi November.
- Muhammad bin Mukrim bin Ali Abu al-Fadhl Jamaluddin Ibnu Manzbur al-Anshari ar-Ruwaifi'i al-Afriqi, *Lisaanul Arab*, Bairut : Daru Sadir
- Nawan. 2018. *DNA: Pemahaman dalam perspektif Pikiran Tubuh dan Masyarakat*.
- Peterson, C., & Park, N. 2003. Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14, 141-147
- Purnamasari, V., Yusmansyah, Y., & Rahmayanthi, R. 2015. Meningkatkan kemampuan berfikir positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. 2016. Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Rakhmawati, I. 2015. Peran keluarga dalam pengasuhan anak. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1-18.
- Rofi'udin. 2013. Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik, Volume 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013.
- Schneiders. 1964. *Personal Adjustment And Mental Health*. USA: Brosh publishing company.
- Schweingruber, D. 2006. Success through a positive mental attitude? The role of positive thinking in door-to-door sales. *The Sociological Quarterly*, 47(1), 41-68.
- Suwandayani, B. I., & Isbadriangtyas, N. 2017. *Peran budaya sekolah dalam pembentukan karakter anak sekolah dasar*.
- Suyanto, S. 2012. Pendidikan karakter untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1(1).
- Yuan Andinny. Pengaruh Konsep Diri dan Berpikir Positif terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa, *Jurnal Formatif* 3(2).
- Zaraz Obella. 2015. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Mahority*, Volume 4, No.7.
- Zulkarnain dan Siti Fatimah. 2019. Kesehatan dan Mental dan kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. Vol. 10, No. 1.