

GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA PASCA PANDEMI

Aliza sarofatul Janah
Universitas Negeri Yogyakarta
ailizarofatuljanah@gmail.com

ABSTRACT

COVID-19 is a very dangerous virus, causing the WHO to label this corona virus outbreak as a pandemic that attacks all regions in the world, including Indonesia. It is said to be dangerous because this virus has claimed millions of lives around the world, positive cases of COVID-19 have almost occurred in every country. Not only in terms of physical, but this problem also has an impact on the psychological or mental health of the community. Generate feelings of anxiety, worry, fear, and stress in some people. This study aims to provide the effect of relaxation therapy and religious guidance counseling for people with mental health disorders. The method used in this research is descriptive qualitative with a case study approach. The results of the analysis showed that the behavior of mental health disorders such as stress, fear, excessive anxiety, can be treated through relaxation therapy and religious guidance counseling.

Keyword: *Pandemic, COVID-19, Mental Healt Disorder, Policy Efforts*

A. PENDAHULUAN

Sejak akhir Desember 2019, dunia mulai dihebohkan tentang kemunculan virus corona yang dinamakan COVID-19. Virus ini menyebar dengan sangat cepat, bahkan sampai mengakibatkan kematian dimana-mana. Pada akhir Desember 2019, virus corona SARS-CoV-2 telah menginfeksi lebih dari 900 ribu orang di seluruh dunia, dengan angka kematian sebesar 45.693 jiwa. Kasus positive COVID-19 terjadi hampir di setiap belahan negara di dunia. Pada bulan April tahun 2020, kasus positive covid naik, dan angka kematian mencapai 9,5 persen.¹ Menurut data, virus ini semakin meningkat setiap harinya.

Dengan tingkat angka kematian yang semakin meluas, pemerintah membuat kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar) untuk mencegah terjadinya penyebaran virus yang sangat cepat. Akibat dari PSBB ini adalah, perkantoran, sekolah, pusat perbelanjaan, universitas ditutup sementara. Dampak dari PSBB ini menimbulkan berbagai tekanan karena terkena PHK, pengangguran, dan tekanan ekonomi masyarakat. Rasa kesepian, putus asa, tidak berharga yang muncul, memicu tindakan bunuh diri. Dari Ridlo (2020), seorang laki-laki dewasa asal Tangerang berusia 20 tahun mengakhiri hidupnya sendiri karena terkena PHK, tempat kerjanya tidak lagi beroperasi karena terdampak COVID-19.

Banyak hal yang sudah terjadi akibat pandemi ini, terutama dalam lingkungan sosial, ketakutan yang berlebihan tentang keselamatan diri dan keluarga, pelajaran dari jarak jauh bagi pelajar dan mahasiswa, juga *work from home* bagi karyawan, rasa jenuh dan bosan karena tidak bisa berpergian jauh dan jarang berinteraksi dengan masyarakat, pemberitaan tentang covid yang berlebihan, membuat banyak masyarakat cemas karena banyaknya hoax yang beredar di media sosial.² Hal ini membuat masyarakat cemas hingga menimbulkan gangguan mental. Gangguan mental adalah aspek paling penting untuk mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun, masalah kesehatan mental ini sering di anggap lemah pada beberapa negara berkembang.

¹ Aning Jati dalam berita

<https://www.google.com/amp/s/m.liputan6.com/amp/4218452/5-alasan-virus-corona-covid-19-berbahaya-tetap-waspada>

² Siti Rahmawati, Makalah: "*Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pademi COVID-19*", (Jakarta: UAI, 2021), Hlm. 3

Ailiza Sarofatul Jannah....

Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

Karena hal itulah, kesehatan fisik dan psikologis individu juga masyarakat mulai menurun. Gangguan kesehatan mental bukanlah hal yang sepele. Dari jurnal Deshinta Vibriyanti menurut Brooks dkk. (2020), gangguan kesehatan mental yang kerap menimpa masyarakat akibat COVID-19 diantaranya adalah gangguan stress pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, frustrasi, cemas berlebihan, stress, depresi, *xenophobia*, dan permasalahan kesehatan mental lainnya.³

Perempuan, anak dan remaja, serta lanjut usia adalah kelompok yang paling merasakan dampak psikologis dari pandemi COVID-19 ini. Sulis Winurini (2020), dari survei yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengenai kesehatan mental, yang dilakukan terhadap 1.552 responden yang berkenaan dengan masalah psikologis seperti cemas, depresi dan trauma, menghasilkan 76,1% wanita di usia 14-17 tahun mengalami tiga masalah psikologis tersebut.⁴

Gangguan kesehatan mental menimbulkan gejala psikis berupa mual, pusing, demam, sakit tenggorokan, padahal individu tersebut tidak mengidap COVID-19, ini adalah bentuk reaksi dari kecemasan tersebut. Hal seperti ini disebut *psikosomatik*. Terdapat pula reaksi cemas yang tidak menimbulkan gejala fisiologis pada penderita.⁵ Melihat permasalahan kesehatan mental dalam situasi pandemi COVID-19 yang semakin meluas, maka tulisan ini berupaya untuk membahas bagaimana menghadapi gangguan kesehatan mental pada pandemi/pasca pandemi.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian kali ini adalah metode kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif merupakan sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif, menjelaskan dan meringkas suatu kondisi, fenomena dan situasi terkini. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi

³ Deshinta Vibriyanti, *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19*, Jurnal Kependudukan Indonesia, (Juli, 2020), Hlm. 70

⁴ Sulis Winurini, *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*, Jurnal Bidang Kesejahteraan Sosial, Vol. XII, No. 15, (Jakarta: 2020), h. 14

⁵ BEM FKG. *Padami Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental Selama Satu Tahun di Era Pandemi*. (Yogyakarta: 2020), h. 3

(gabungan) diperoleh baik berupa kajian pustaka, jurnal, ebooks, laporan, serta data lewat internet. Didalam penulisan jurnal ini menggunakan studi kasus yang membahas gangguan kesehatan mental berupa kecemasan berlebihan menggunakan teknik relaksasi dan konseling agama.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gangguan Kesehatan Mental

Sebelum membahas kesehatan mental, kita harus mengetahui definisi sehat terlebih dahulu. Sehat atau *health* dipahami sebagai keadaan yang sempurna baik secara mental, fisik, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari segala penyakit. Menurut UU Kesehatan No. 23 tahun 1992, sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial dan ekonomis.⁶ Menurut WHO (*World Health Organization*), sehat merupakan "*a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*" yang artinya sehat adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan.⁷

Dalam buku mental hygiene, kesehatan mental sangat berkaitan dengan tiga hal, yaitu:

- a. Bagaimana seseorang dapat memikirkan, merasakan dan menjalani kehidupan sehari-hari,
- b. Bagaimana seseorang dapat memandang diri sendiri dan orang lain.
- c. Bagaimana seseorang dapat mengevaluasi berbagai solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi.

Setiap individu memiliki kesehatan mental yang berbeda serta mengalami dinamisasi perkembangan. Karena setiap individu pasti menghadapi situasi yang dimana ia harus menyelesaikannya dengan

⁶ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar: Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press, 2021), h. 10

⁷ Elly Yuliandari ddk, *Kesehatan Mental Anak*, (Yogyakarta: GRAHA ILMU, 2019), h. 1-2

berbagai solusi. Terdapat waktu tertentu individu tersebut mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya.⁸

Individu yang bermental sehat pasti menunjukkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima dalam masyarakat, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola kelompok di masyarakat, sehingga relasi interpersonal dengan intersosial memuaskan. Individu yang sehat mental dapat dilihat dalam dua sisi, yaitu secara negatif tidak adanya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika datangnya karakteristik individu yang sehat mental.⁹

Menurut WHO pada tahun 2001, kesehatan mental adalah *a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community* (kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Bahkan WHO menciptakan jargon "*there is no health without mental health*" yang menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sama pentingnya dengan kesehatan fisik.¹⁰

Menurut Daradjat, kesehatan mental yaitu keharmonisan kehidupan yang terwujudkan antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya sendiri secara positif. Ia juga menambahkan kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psycose*).¹¹

Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi individu yang mampu menyadari potensi dalam dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup dengan berbagai alternatif solusi, mampu bekerja

⁸ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), h. 10

⁹ Kartika Sari Dewi, *Op.Cit*, h. 11

¹⁰ Elly Yuliandari dkk, *Op. Cit*, h. 2

¹¹ Diana Vidya Fakhriyani, *Op.Cit*

produktif dan mampu merasakan kebahagiaan, serta bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari sisi ciri-ciri mental yang sehat. Ciri-ciri mental yang sehat, antara lain:

- a. Terhindar dari gangguan jiwa, Menurut Daradjat, terdapat dua kondisi kejiwaan yang terganggu, antara lain:
 - Gangguan jiwa (*neurose*), *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukaran, tidak jauh dari realitas dan masih mempunyai kemampuan dalam kehidupan pada umumnya.
 - Penyakit jiwa (*psykose*), *psykose* tidak mengetahui masalah atau kesulitan yang tengah dihadapinya, terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan atau emosi, serta tidak memiliki integritas hingga jauh dari alam nyata atau kehidupan.
- b. Mampu menyesuaikan diri. penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah sebuah proses dalam pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*) sehingga individu mampu mengatasi *stress*, konflik, frustrasi serta masalah tertentu melalui cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapi, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya serta sesuai dengan norma sosial dan agama.
- c. Mengeksplor potensinya semaksimal mungkin, memanfaatkan potensi diri secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan individu secara aktif tersebut dalam berbagai macam kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan belajar dirumah, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi.
- d. Tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain, orang yang sehat mentalnya dapat memperlihatkan perilaku atau respon positif terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, respon positif tersebut dapat berdampak positif pula bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Terdapat beberapa upaya untuk mencapai kebahagiaan bersama, yaitu dengan tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan sendiri serta

tidak mencari kesempatan atau keuntungan diatas kerugian orang lain.¹²

Ciri kesehatan mental menurut Zakiyah Daradjat, antara lain:

- a. Memiliki attitude yang positif terhadap diri,
- b. Aktualisasi diri,
- c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi pikir yang ada,
- d. Mampu berotonom secara mandiri,
- e. Memiliki persepsi yang objektif terhadap realita,
- f. Mampu menelaraskan kondisi diri sendiri dengan lingkungannya.¹³

Ciri-ciri kejiwaan yang sehat menurut Sikun, adalah:

- a. Memiliki perasaan aman, yang terbebas dari rasa cemas.
- b. Memiliki harga diri yang mantap.
- c. Spontanitas dalam kehidupan dengan memiliki emosi.
- d. Memiliki keinginan-keinginan duniawi yang wajar sekaligus seimbang, dalam artian mampu memuaskannya secara positif dan wajar pula.
- e. Mampu belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain.
- f. Tahu diri, yakni mampu menilai kekuatan dan kekurangan dirinya baik dari segi fisik maupun psikis secara tepat dan obyektif.
- g. Mampu memandang fakta sebagai realitas dengan memperlakukannya sebagaimana mestinya.
- h. Toleransi terhadap ketegangan atau stress, yang berarti tidak panik saat menghadapi masalah sehingga antara fisik, psikis dan sosial tetap positif.
- i. Memiliki integrasi dan kemantapan dalam kepribadiannya.
- j. Memiliki tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstruktif).
- k. Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman.
- l. Mampu menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu sesuai dengan norma-norma kelompok serta tidak melanggar aturan-aturan yang telah disepakati bersama.

¹² Diana Vidya Fahriyani, *Op. Cit*, h. 12-13

¹³ Abdul Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*, dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 03, No. 01, 2017, h. 3
Ailiza Sarofatul Jannah.... Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

- m. Memiliki kemampuan untuk tidak terikat sepenuhnya dengan kelompok, artinya memiliki pendirian sendiri sehingga mampu menilai baik-buruk maupun benar-salah mengenai kelompoknya.

Menurut WHO, karakteristik kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

- a. Mampu belajar sesuai dari pengalaman.
- b. Mampu beradaptasi.
- c. Lebih senang memberi daripada menerima.
- d. Lebih cenderung membantu daripada dibantu.
- e. Memiliki rasa kasih sayang.
- f. Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya.
- g. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman.
- h. Selalu berpikir positif (*positive thinking*).

Tabel 1
Karakteristik Pribadi yang Sehat Mental

Aspek Pribadi	Karakteristik
Fisik	<ol style="list-style-type: none"> a. Perkembangannya normal, b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya, c. Sehat dan tidak sakit-sakitan.
Psikis	<ol style="list-style-type: none"> a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain, b. Memiliki insight dan rasa humor, c. Memiliki respons emosional yang wajar d. Mampu berfikir realistis dan objektif, e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis, f. Bersifat kreatif dan inovatif, g. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif. h. Memiliki perasaan bebas untuk memilih

	dalam menyatakan pendapat dan bertindak.
Sosial	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang atau affection terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan, b. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan, c. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang dan menilai kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras atau warna kulit.
Moral-religius	<ul style="list-style-type: none"> a. Beriman kepada Allah SWT dan taat mengamalkan ajaran-Nya, b. Jujur, Amanah (bertanggung jawab) dan ikhlas dalam beramal.¹⁴

Kesehatan mental individu dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain sifat, bakat, keturunan, dan lain-lain. Faktor eksternal antara lain hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan lain-lain. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga kesehatan mental individu tersebut namun faktor eksternal yang tidak baik berpotensi membuat kesehatan mental individu tersebut terganggu.¹⁵

Gangguan kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi yang ada di sekitarnya. Ketidakmampuan untuk memecahkan masalahnya hingga menimbulkan stress yang berlebihan dapat menjadikan kesehatan mental individu rentan lalu dapat dikatakan terkena gangguan mental.

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, disebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi sebesar 12,8% dari populasi penduduk umur ≥ 15 tahun

¹⁴ Diana Vidya Fakhriyani, *Op.Cit*, h. 10-15

¹⁵ Purmansyah Ariadi, *Op. Cit*, h. 120-121

Ailiza Sarofatul Jannah....

Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

Indonesia. Dapat disimpulkan bahwa sebanyak 25.610.000 dari total penduduk umur ≥ 15 tahun yaitu 197.000.000 pada tahun 2018 mengalami gangguan mental emosional.¹⁶ Di Indonesia penderita gangguan mental sering disebut dengan orang gila atau sakit jiwa. Sangat tidak asing lagi, sang penderita sering mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan, bahkan sampai dipasung.¹⁷

Gangguan kesehatan mental dapat terjadi semenjak anak dalam kandungan maupun saat sudah beranjak dewasa. Kehidupan yang semakin milenial membawa berbagai tuntutan yang harus dipenuhi. Bukan hanya karena bersifat wajib atau penting, namun tuntutan untuk diakui masyarakat menjadikan individu merasa harus memenuhi *trend* yang sedang terjadi tanpa menyadari kapasitas kemampuannya.

Menurut UU No. 03 tahun 1966, kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. makna kesehatan jiwa memiliki sifat yang serasi dan memperhatikan segi-segi kehidupan dan dalam hubungan dengan manusia lain.

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi individu yang memiliki gangguan kejiwaan. Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya gangguan mental pada seseorang, antara lain:

- a. Faktor somatogenik yang terdiri dari nerootologi, nerofisiologi, nerokimia, tingkat kematangan dan perkembangan organik, dan faktor-faktor pre dan perinatal.
- b. Faktor psikogenik meliputi interaksi ibu-anak yang tidak abnormal seperti tidak adanya rasa percaya, peranan ayah, *sibling rivalry*, intelegensi, hubungan dalam keluarga, pekerjaan, permainan dan masyarakat, kehilangan yang menyebabkan kecemasan, depresi, rasa malu atau salah, pola adaptasi dan pembelaan sebagai reaksi terhadap bahaya, tingkat perkembangan emosi.
- c. Faktor sosiogenik, yang meliputi kestabilan keluarga, pola mengasuh anak, keluarga dengan ekspresi emosi yang tinggi atau rendah, tingkay pendapatan ekonomi, tempat tinggal, masalah kelompok minoritas yang berprasangka, fasilitas

¹⁶ Tim Riskesdas 2018, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, (Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB), 2018), h. 223-228

¹⁷ <https://alodokter.com/kesehatan-mental> (diakses 27 Oktober 2021)

kesehatan, pendidikan, serta kesejahteraan yang tidak memadai, pengaruh rasial dan keagamaan, dan nilai-nilai yang dijadikan pedoman.

Dari ketiga faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan tidak hanya satu faktor saja, karena sistem dalam manusia merupakan sebuah kesatuan, hal itu menyebabkan bisa saja gangguan mental disebabkan oleh kombinasi ketiga faktor tersebut dengan satu faktor sebagai penyebab utamanya. Oleh karena itu, dalam melakukan assessment pada penderita harus dilakukan secara detail dan menyeluruh.

Menurut Santrock, gangguan mental umumnya disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu:

- a. Jasmaniah atau biologi, contohnya keturunan, kegemukan yang menyebabkan depresi dan dapat juga menjadi skizofrenia, tempramen, penyakit dan cedera tubuh.
- b. Psikologi, seseorang yang mengalami frustrasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami akan mewarnai perilaku, kebiasaan dan sifatnya yang akan datang.¹⁸

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama", kesehatan mental adalah suatu bentuk kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin yang dapat dilakukan dengan penyesuaian diri secara resignasi atau penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Kata Islam jika ditinjau dari segi bahasanya dan asal katanya, terdapat beberapa pengertian, antara lain:

- a. *Salm*, yang berarti damai.
- b. *Aslama*, yang berarti menyerah.
- c. *Istaslama-mustaslimun*, yang artinya penyerahan total kepada Allah.
- d. *Saliim*, yang berarti bersih dan suci.
- e. *Salaam*, yang berarti selamat dan sejahtera.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa antara Islam dengan kesehatan mental berkaitan erat. Kesehatan mental

¹⁸ Adisty Wismani Putri, dkk, *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*, dalam Prosiding KS: Riset dan PKM, Vol. 02, No. 02, ISSN: 2442-4480, h. 253-255
Ailiza Sarofatul Jannah.... Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

dilihat dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-sunnah sebagai pedoman hidup.

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali muncul dan diperkenalkan ke dunia kedokteran Islam oleh Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Bakhi yaitu seorang dokter dari Persia pada tahun 850-934. Ia menggunakan istilah *al-tibb al-ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi, dan *tibb al-qalb* untuk menjelaskan kesehatan mental. Menurut al-Bakhi, baik badan maupun jiwa dapat sehat dan dapat pula sakit, yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Jika tubuh mengalami ketidakseimbangan maka akan muncul demam, sakit kepala dan rasa sakit dibagian tubuh yang lain. Namun jika jiwa mengalami ketidakseimbangan, maka akan muncul kegelisahan, kemarahan, kesedihan dan gejala kejiwaan yang lain.¹⁹

Agama sangat berkaitan erat dengan kehidupan manusia. Adanya sebuah pengingkaran yang dilakukan manusia terhadap agama bisa saja disebabkan oleh faktor-faktor tertentu yang berasal dari individu itu sendiri maupun lingkungan di sekitarnya. Namun, untuk mengingkari agama itu sangat sulit dilakukan karena sejatinya manusia memiliki unsur batin yang condong tunduk kepada Zat yang gaib. Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT fitrahnya adalah mempunyai naluri beragama, yaitu agama tauhid. Jika manusia tidak beragama tauhid, maka sangatlah tidak wajar.

Agama yang menjadi terapi kesehatan mental sudah tersurat secara jelas di dalam Al-Qur'an. Seperti dalam QS. An-Nahl ayat 97, yang artinya "Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan". Disini berarti bahwa laki-laki maupun perempuan mendapat pahala yang sama serta amal saleh harus disertai dengan iman. Diterangkan juga di dalam QS. Ar-Ra'ad ayat 28, yang artinya "(yaitu)

¹⁹ Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, dalam Jurnal Syifa' MEDIKA, Vol. 03 No. 02, (Palembang: FK Universitas Muhammadiyah Palembang, 2013), h. 119-123

orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Gangguan mental dapat disebut dengan perilaku abnormal yang menyimpang dari norma-norma yang ada di masyarakat, baik berupa pikiran, perasaan maupun tindakan. Contohnya yaitu stress, depresi dan alkoholik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa gangguan mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental yang memberi pengaruh pada ketidak wajaran berperilaku. Dimana sesuai dengan QS. Al-Baqarah ayat 10, yang artinya “Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penuakitnya, dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.

Ketika seorang manusia melupakan Allah SWT dan kehilangan God Viewnya, kehidupan akan terasa hampa. Akibatnya akan menjauhkan diri dari Allah SWt yang berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai yang diimani oleh manusia. Syariat Islam memberi tuntunan kepada manusia untuk menghadapi cobaan yang menyelimutinya, seperti dengan cara shalat, berdzikir, membaca Al-Qur’an, berpuasa, berwudhu, serta senantiasa bersabar sebagai psikoterapi. Seperti dalam QS. Al-Baqarah ayat 153, yang artinya “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. Islam memberikan tuntunan kepada akal agar senantiasa benar dalam berfikir melalui Al-Qur’an yang merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh dari segala penyakit hati yang ada di dalam diri manusia dan juga mengajarkan nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik.

Peran agama Islam bisa membantu manusia dalam mengobati jiwanya, mencegahnya dari gangguan kejiwaan, serta membina kondisi kesehatan mental. Tentu dengan menghayati dan mengamalkan syariat Islam yang ada, sehingga manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidup saat di dunia maupun di akhirat kelak.²⁰

Penyebab gangguan mental belum diketahui secara pasti. Namun, kondisi ini berkaitan dengan faktor biologis dan psikologis, sebagai berikut:

- a. Faktor biologis, atau gangguan mental organik

²⁰ *Ibid*, h. 123-126
Ailiza Sarofatul Jannah....

- Gangguan pada fungsi sel saraf di otak,
 - Infeksi,
 - Kelainan bawaan atau cedera pada otak,
 - Kerusakan otak akibat terbentur atau kecelakaan,
 - Kekurangan oksigen pada otak bayi saat persalinan,
 - Memiliki orang tua atau keluarga penderita gangguan mental,
 - Penyalahgunaan NAPZA dalam jangka panjang,
 - Kekurangan nutrisi.
- b. Faktor psikologis
- Peristiwa traumatik,
 - Kehilangan orang tua atau disia-siakan semasa kecil,
 - Kurang mampu bergaul dengan orang lain,
 - Perceraian atau ditinggal mati oleh pasangan,
 - Perasaan rendah diri, tidak mampu, marah maupun kesepian.²¹

Terdapat beberapa jenis gangguan kesehatan mental secara umum, antara lain:

- a. Gangguan bipolar, adalah sebuah penyakit mental kronis yang ditandai dengan perubahan suasana secara ekstrem, baik peningkatan perasaan maupun penurunan perasaan. Perubahan perasaan yang dialami oleh penderita bipolar lebih ekstrem daripada perubahan perasaan yang dialami oleh kebanyakan orang setiap hari.²² Penyakit ini termasuk penyakit otak yang menyebabkan perubahan tidak biasa pada suasana hati, energi, aktivitas dan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas seharian. Akibatnya, penderita akan kesulitan menjalankan peran dan fungsi sosialnya karena tidak memiliki ciri-ciri mental

²¹ Alodokter.com, *Op. Cit*

²² Bestari Kumala Dewi, *Gangguan Kesehatan Mental, Kenali Gejalanya dan Jenisnya*, diakses dari <https://kompas.com/sains/read/2021/10/10/203856923/gangguan-kesehatan-mental-kenali-gejala-dan-berbagai-jenisnya?page=all> pada tanggal 27 Oktober 2021, pukul 19.09 WIB
Ailiza Sarofatul Jannah.... *Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental*

yang sehat sebagai sebuah indikator penurunan risiko bunuh diri.²³

- b. Gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) melebihi kecemasan biasa yang dialami sehari-hari. Penderita GAD menjadi akan sangat khawatir terhadap banyak hal, bahkan ketika tidak ada alasan untuk khawatir. Selain itu, penderita GAD akan merasa sangat gugup dalam menjalani hari, pesimis terhadap hal-hal yang ia lakukan. Bahkan terkadang dapat menyebabkan sang penderita tidak dapat menyelesaikan kegiatannya sehari-hari.
- c. Gangguan depresi persisten, merupakan jenis depresi kronis atau dikenal dengan distimia. Seseorang dengan kondisi ini akan mengalami gejala setidaknya selama dua tahun.
- d. Gangguan depresi mayor (MDD), disebut juga depresi klinis, menyebabkan perasaan sedih maupun putus asa yang ekstrem, dan berlangsung selama dua minggu. Penderita akan menjadi sangat kesal dengan kehidupan mereka hingga memikirkan dan mencoba untuk mengakhiri hidupnya sendiri.
- e. Gangguan obsesif kompulsif, menyebabkan pikiran atau obsesi yang konstan dan berulang. Pikiran ini terjadi dengan keinginan yang tidak perlu hingga tidak masuk akal untuk melakukan tertentu, bisa juga dikatakan sebagai paksaan. Banyak penderita OCD sadar akan penyakitnya, namun mereka tidak dapat menghentikannya.
- f. Gangguan stress pasca trauma (PTSD), merupakan penyakit mental yang timbul setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis dan ekstrem. Contohnya perang, bencana nasional, hingga kekerasan verbal maupun fisik.
- g. Gangguan kecemasan sosial, disebut juga fobia sosial yang menyebabkan ketakutan ekstrem terhadap situasi sosial. Penderita akan menjadi sangat gugup jika berada di sekitar

²³ Franky Febriyanto Banfatin, *Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial*, diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/222038-identifikasi-peningkatan-keberfungsian-s.pdf>

pada tanggal 27 Oktober 2021, pukul 19.33

Ailiza Sarofatul Jannah....

Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

orang lain. Hal ini membuat mereka sulit untuk bertemu orang baru dan menghadiri pertemuan sosial.

- h. Skizofrenia, penderita dapat merusak persepsi seseorang tentang realitas dan dunia sekitarnya dan dapat mengganggu hubungan penderita dengan orang lain. penderita mengalami halusinasi, delusi hingga mendengar suara-suara. Penderita harus segera di tangani dengan tepat sebelum membuat mereka berada dalam situasi bahaya.²⁴

Gejala gangguan mental tergantung kepada jenis gangguan jiwa yang dialami. Penderita dapat mengalami gangguan pada emosi, pola pikir dan perilaku. Ciri-ciri gangguan mental, antara lain:

- a. Waham atau delusi, yaitu meyakini sesuatu yang tidak nyata atau tidak sesuai fakta.
- b. Halusinasi, yaitu ketika seseorang melihat, mendengar dan merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak nyata.
- c. Suasana hati yang berubah-ubah dalam periode tertentu.
- d. Perasaan sedih hingga berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan.
- e. Perasaan cemas dan takut yang berlebihan, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.
- f. Gangguan makan, tidak makan dengan teratur, merasa takut berat badan akan bertambah, jarang makan dan lain sebagainya.
- g. Perubahan pola tidur, seperti mudah mengantuk, sulit tidur, gangguan pernapasan dan kaki gelisah saat tidur.
- h. Kecanduan nikotin dan alkohol, serta penyalahgunaan NAPZA.
- i. Marah berlebihan hingga mengamuk dan melakukan kekerasan.
- j. Perilaku tidak wajar, seperti teriak tidak jelas, berbicara dan tertawa sendiri.²⁵

Gangguan mental tidak dapat dicegah semuanya. Namun, terdapat beberapa Langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terkena gangguan mental, antara lain:

- a. Tetap berpartisipasi aktif dalam pergaulan dan aktifitas yang disenangi,

²⁴ Bestari Kumala Dewi, *Op. Cit*

²⁵ alodokter.com, *Op. Cit*

- b. Berbagilah dengan teman atau keluarga saat mengalami masalah,
- c. Lakukan olahraga secara rutin, makan teratur, dan kelola stres dengan baik,
- d. Tidur dan bangun tidur secara teratur setiap harinya,
- e. mencoba untuk latihan menenangkan pikiran dan relaksasi, misalnya dengan meditasi dan yoga.
- f. Hindari merokok dan menggunakan NAPZA,
- g. Batasi mengkonsumsi minuman beralkohol dan berkafein,
- h. Kondumsi obat dengan resep dokter sesuai dosis dan aturan pakai,
- i. Segera ke dokter atau psikolog jika muncul gejala gangguan mental.²⁶

Masa Pandemi dan Pasca Pandemi

Pandemi merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara hingga menyerang banyak orang. Sedangkan epidemi adalah sebuah istilah yang digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu area tertentu. Namun, istilah pandemi digunakan untuk memperlihatkan tingkat penyebarannya saja.

Bermula dari kota Wuhan, Tiongkok, China, virus jenis baru ini menyebar ke berbagai negara dengan pesat yang menyebabkan munculnya penyakit *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19). *World Health Organization* (WHO) sudah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi saat 11 Maret 2020 lalu. Sebelum Covid-19 menyerang, pada tahun 2009, virus yang bernama flu babi (H1N1) menyebar ke seluruh dunia termasuk ke Indonesia.²⁷

Setelah Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi, pemerintah menetapkan berbagai kebijakan untuk menghadapi serta mengatasi pandemi Covid-19, antara lain:

- a. Berdiam diri di rumah (*stay at home*),
- b. Pembatasan sosial (*social distancing*),
- c. Pembatasan fisik (*physical distancing*),
- d. Penggunaan alat pelindung diri (masker),
- e. Menjaga kebersihan diri (bercuci tangan),

²⁶ *Ibid.*

²⁷ <https://prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-sebenarnya-pandemi-covid-19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia/> (diakses pada 27 Oktober 2021)
Ailiza Sarofatul Jannah.... Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

- f. Bekerja dan belajar dirumah (*work or study from home*),
- g. Menunda semua kegiatan yang mengumpulkan massa,
- h. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB),
- i. Pemberlakuan kebijakan *New Normal*,²⁸
- j. Pembentukan posko Covid-19 di tingkat desa atau kelurahan,
- k. Menunjukkan tanda negatif dari Covid-19 dan kartu vaksinasi serta melakukan karantina selama 2 minggu saat bepergian, baik dalam negeri maupun luar negeri,
- l. Memberlakukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) sesuai dengan level kondisi kasus yang ada di setiap kabupaten atau kota.²⁹

Tabel 2
Perbandingan Pola Interaksi Masyarakat Sebelum dan Setelah Covid-19

Pola Interaksi Warga Masyarakat	
Sebelum Pandemi Covid-19	Setelah Pandemi Covid-19
Interaksi antar warga dilakukan secara langsung "face to face".	Interaksi antar warga dilakukan secara tidak langsung menggunakan media teknologi informasi.
Interaksi antar warga dilakukan secara bebas dan terbuka di ruang publik.	Interaksi antar warga dilakukan secara tertutup dan terbatas (rumah).
Kegiatan sosial, bisnis, budaya, pendidikan keagamaan, dan olahraga, dll dalam bentuk kerumunan (<i>crowded</i>) diperbolehkan dan tidak dibatasi.	Kegiatan sosial, bisnis, budaya, pendidikan, keagamaan, dan olahraga, dalam bentuk kerumunan (<i>crowded</i>) dilarang atau dibolehkan dalam jumlah yang sedikit.
Pengajar utama siswa adalah guru.	Pengajar siswa selain guru, juga

²⁸ Darmin Tuwu, *Kebijakan Pemerintah dalam Penanganan Pandemi Covid-19*, dalam *Jurnal Publicuho*, Vol. 03 No. 02, (Kendari: 2020), h. 271

²⁹ Diakses dari <https://covid19.go.id/p/berita/kebijakan-pemerintah-terkait-pandemi-menitikberatkan-mencegah-peluang-penularan-covid-19> pada tanggal 27 Oktober 2021, pukul 22.01 WIB
Ailiza Sarofatul Jannah....

	orang tua (utamanya ibu) dan internet.
Sistem pembelajaran pendidikan secara tatap muka di dalam ruang kelas.	Sistem pembelajaran pendidikan secara daring.
Mobilitas penduduk tinggi.	Mobilitas penduduk rendah.
Semua kegiatan dilakukan di luar rumah.	Semua kegiatan dilakukan di dalam rumah (work and study from home).
Penetrasi internet kurang.	Penetrasi internet sangat besar.

Untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19 agar tidak menjangkiti lebih banyak orang lagi, maka *World Health Organization* dan Kementerian Kesehatan RI menyarankan, diantaranya:

- a. Menjaga jarak dengan orang lain, minimal 1,5 meter, terutama jika berada di luar ruangan atau di kerumunan (crowded),
- b. Hindari keluar rumah, kecuali jika terdapat kepentingan yang mendesak,
- c. Selalu menggunakan masker jika bepergian atau keluar rumah,³⁰
- d. Melakukan vaksinasi di lingkungan terdekat.

Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental melalui Relaksasi dan Konseling Bimbingan Agama

- a. Teknik Relaksasi

Relaksasi bertujuan untuk membantu menangani individu yang memiliki emosi yang sangat bergejolak. Teknik ini adalah suatu cara untuk melepaskan ketegangan dan ketakutan yang mereka alami. Teknik ini memiliki 4 bagian relaksasi, diantaranya: relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attentionfocussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).³¹ Salah satu tujuan

³⁰ Darmin Tuwu, *Op.Cit*, h. 272-275

³¹ Jumiaty, Skripsi: "Mengatasi Stress Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 SEI Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018", (Medan: UMSU, 2018), h. 36
Ailiza Sarofatul Jannah.... Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

relaksasi otot adalah membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan diri dengan cara melemaskan otot-otot badan agar rileks kembali.

Teknik relaksasi otot merupakan relaksasi otot dalam yang memusatkan perhatian pada suatu aktifitas yang mengidentifikasi otot tegang yang kemudian otot tegang tersebut turun melemas sehingga mendapatkan perasaan rileks. Yang terpenting dalam teknik ini adalah mengatur pernafasan dan sugesti agar dapat merasakan ketenangan dan menghilangkan rasa cemas juga stress.

Dari lampiran skripsi Jumiaty menurut Farida Aryani (2016), manfaat dari relaksasi antara lain:

- a) Dengan adanya relaksasi, individu lebih terhindar dari reaksi berlebihan yang dapat mengakibatkan stress.
- b) Relaksasi dapat meningkatkan stamina semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari.
- c) Dengan latihan relaksasi, dapat mengatasi kelelahan, aktivitas mental, dan latihan fisik.
- d) Relaksasi dapat mengurangi tingkat kecemasan. Telah ada beberapa bukti yang menunjukkan kecemasan dapat diatasi dengan relaksasi
- e) Hipertensi, sakit kepala, insomnia, dan masalah-masalah lain yang berhubungan dengan stress dapat di obati dengan teknik ini.

Tahap-tahapan teknik relaksasi otot diantaranya adalah: *Rasional*, ini adalah tahap awal. Dimana konselor menjelaskan tujuan dan prosedur singkat mengenai pelaksanaan tahap relaksasi ini. *Lingkungan yang Kondusif*, agar relaksasi dapat mencapai tujuan dan fungsinya, diperlukan lingkungan dan suasana yang nyaman serta tenang. *Konselor Sebagai Model*, konselor menggunakan teknik relaksasi modelling untuk mengajarkan relaksasi kepada klien. Dengan cara ini, konselor terlebih dahulu memperagakan gerakan, memberikan instruksi yang benar dan menggunakan bahasa yang sederhana, kemudian klien diminta untuk mempraktekkan gerakan konselor tadi.

Gerakan relaksasi otot dijelaskan sebagai berikut:

- a) Tangan
Gerakan pertama dimaksudkan untuk melatih otot-otot tangan yang dilakukan dengan cara memegang tangan kiri sambil menggenggam tangan. Murid diminta untuk membuat tinju ini lebih kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan itu terjadi. Saat tinju dilepaskan, siswa dibimbing untuk merasa rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan satu kali agar siswa dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Prosedur serupa juga dilakukan di tangan kanan.
- b) Punggung Tangan
Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot punggung tangan. Gerakan ini dilakukan dengan menekuk kedua lengan ke belakang pada bagian pergelangan tangan sehingga otot-otot di punggung tangan dan lengan bawah menjadi tegang, jari-jari menghadap langit-langit. Kondisi tegang ditahan selama 10 detik, lalu rileks.
- c) Bisep
Gerakan ketiga adalah melatih otot biseps. Otot bisep adalah otot besar ditemukan di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini dimulai dengan cara memegang kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke bahu sehingga otot bisep menjadi tegang. Keadaan tegang dipertahankan selama 10 detik, lalu rileks.
- d) Bahu
Gerakan keempat dimaksudkan untuk melatih otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan otot bahu bisa dilakukan dengan mengangkat kedua bahu setinggi bahu seolah-olah akan diangkat untuk disentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras tegangan yang terjadi pada bahu, punggung atas, dan leher. Kondisi tegangan dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.
- e) Dahi
Gerakan kelima hingga kedelapan adalah gerakan yang ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah: otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis hingga terasa otot dan kulit keriput. Keadaan tegang dipertahankan selama 10 detik, lalu rileks.

- f) Mata
Gerakan keenam bertujuan untuk mengendurkan otot mata. Mulailah dengan menutup mata Anda keras-keras agar Anda bisa merasakannya. Ketegangan sekitar mata dan otot-otot yang mengontrol gerakan mata. Kondisi tegang ditahan selama 10 detik, lalu rileks.
- g) Rahang
Gerakan ketujuh bertujuan mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang dengan mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, lalu rileks.
- h) Mulut
Gerakan kedelapan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitarnya mulut. Bibir cemberut sekuat mungkin agar ketegangan akan terasa sekitar mulut. Keadaan tegang dipertahankan selama 10 detik, lalu rileks.
- i) Leher Belakang
Gerakan kesembilan ditujukan untuk mengendurkan otot leher bagian bawah dibelakang. Gerakan dimulai dengan bagian belakang otot leher dan kemudian otot leher depan. Siswa dibimbing untuk menundukkan kepala agar bisa istirahat, lalu diminta untuk menekan kepala di permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga model dapat merasakan ketegangan di belakang leher dan punggung atas. Kondisi tegangan dipertahankan untuk 10 detik, lalu rileks.
- j) Leher Depan
Gerakan kesepuluh dimaksudkan untuk melatih otot-otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan mendekatkan kepala ke depan, lalu model diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga bisa merasakan ketegangan di area leher wajah. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, lalu rileks.
- k) Punggung
Gerakan kesebelas dimaksudkan untuk melatih otot punggung. Gerakan ini bisa dilakukan dengan cara mengangkat diri dari sandaran kursi, kemudian melengkungkan punggung, lalu membusungkan dada. Ketegangan dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, biarkan otot-otot rileks.

l) Dada

Gerakan selanjutnya adalah dua belas gerakan yang dilakukan untuk merilekskan otot-otot dada. Dalam gerakan ini, siswa diminta untuk menarik napas cukup lama untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Pose ini ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan di dada lalu turun ke perut. Saat ketegangan dilepaskan, siswa dapat bernapas dengan normal dengan lega.

m) Perut

Setelah melatih otot dada, gerakan ketiga belas bertujuan untuk melatih otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik perut yang keras ke dalam, kemudian menahannya hingga perut menjadi kencang dan kencang. Setelah 10 detik dilepaskan dengan bebas, kemudian diulangi seperti gerakan awal untuk perut ini.

n) Paha

Gerakan keempat belas dan kelima belas merupakan gerakan untuk otot tungkai. Gerakan-gerakan ini dilakukan secara berurutan. Gerakan empat belas bertujuan untuk melatih otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan Split telapak kaki agar otot paha terasa tegang. Kondisi ketegangan dipertahankan selama 10 detik, kemudian relaks.

o) Kaki

Gerakan kelima belas ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sehingga ketegangan ditransfer ke otot betis. Seperti halnya prosedur relaksasi otot, siswa harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan dan kaki kiri.³²

b. Bimbingan Konseling Agama

Konseling dengan pendekatan agama adalah proses pemberian bantuan terstruktur, terarah, dan sistematis kepada individu agar individu tersebut dapat mengembangkan fitrah agama yang dimilikinya menjadi lebih optimal lagi dengan menrealisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadist-hadist Rasulullah ke dalam dirinya untuk di terapkan ke dalam kehidupan

³² Ibid, h. 39-45

sehari-hari sehingga klien mampu mengatasi masalah yang dialaminya, mampu menghadapi hidup dan kenyataan hidup.³³

Tujuan dari konseling ini adalah agar perilaku klien menjadi lebih terarah ke yang lebih maju, kemandirian terhadap hidup, konseli dapat memecahkan masalahnya saat ini, menghilangkan pikiran negative, dan mampu mengambil keputusan yang benar.

Terapi kecemasan dalam implementasi konseling Islam yang dapat digunakan ialah terapi doa dan dzikir. Didalam al-Qur'an ada beberapa ayat yang dapat diamalkan ketika sedang mengalami situasi cemas. Terdapat dalam firman Allah SWT: QA. Al-Baqorah [02] : 112. Artinya: *"(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati"* QS. Al-Baqaroh [02] : 112.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam al-Qur'an QS. Ar-Rad [13] : 28 yang digunakan dalam terapi untuk ketentraman manusia dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dimilikinya, yang berarti: *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang"* QS. Al-Rad [13] : 28.

Selain memanjatkan doa, tidaklah lengkap apabila tidak disertai dengan dzikir agar senantiasa mengingat Allah dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Berzikir dapat membuat hati menjadi tenang dan dapat mengurangi gangguan kesehatan mental seperti cemas dan stress. Karena kita senantiasa mengingat Allah dalam setiap langkah yang kita ambil. Dzikir singkat yang dapat di praktekan dalam kegiatan sehari-hari sebagai berikut: membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*), membaca takbir (*Allahu Akbar*), membaca tahlil (*Laa Ilaaha Illallahu*), dan masih banyak lagi bacaan dzikir yang dapat kita baca di kala waktu senggang.

D. KESIMPULAN

³³ Nurul Fitriyani, Skripsi: *"Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari"*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018), h. 33
Ailiza Sarofatul Jannah.... Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

Pandemi yang terjadi tentunya memberi banyak dampak perubahan hidup bagi masyarakat, dan perubahan status kesehatan mental merupakan hal yang tidak dapat dielakkan lagi. Adanya pandemi ini memberikan dampak negative pada masyarakat yaitu salah satunya adalah gangguan mental seperti kecemasan. Apabila gangguan mental ini tidak segera diobati akan menimbulkan depresi. Hal ini lah yang harus diperhatikan, perlunya membiasakan diri untuk memperhatikan kesehatan mental diri sendiri dan orang-orang terdekat kita. Adapun bentuk terapi yang dimungkinkan untuk meminimalisir terkena gangguan mental pada masa pandemi adalah dengan terapi relaksasi dan mendekati diri kepada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, Purmansyah. 2013. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Jurnal Syifa' MEDIKA, Vol. 03 No. 02. (Palembang: FK Universitas Muhammadiyah Palembang)
- Banfatin, Franky Febriyanto. *Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial*, diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/222038-identifikasi-peningkatan-keberfungsian-s.pdf> pada tanggal 27 Oktober 2021 pukul 19.33
- BEM FKG. 2020. *Padami Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental Selama Satu Tahun di Era Pademi*. Yogyakarta: UGM.
- Dewi, Bestari Kumala. *Gangguan Kesehatan Mental, Kenali Gejalanya dan Jenisnya*, diakses dari <https://kompas.com/sains/read/2021/10/10/203856923/gangguan-kesehatan-mental-kenali-gejala-dan-berbagai-jenisnya?page=all> pada tanggal 27 Oktober 2021, pukul 19.09 WIB
- Dewi, Kartika Sari. 2021. *Buku Ajar: Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Ailiza Sarofatul Jannah....

Menghadapi Gangguan Kesehatan Mental

- Fitriyani, Nurul. 2018. *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Hamid, Abdul. 2017. *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*, dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 03, No. 01.
- Jati, Aning. 2020. *Alasan Virus Covid-19 Berbahaya*. Diakses <https://www.google.com/amp/s/m.liputan6.com/amp/4218452/5-alasan-virus-corona-covid-19-berbahaya-tetap-waspada> diakses pada 28 Oktober 2020.
- Jumiati. 2018. *Mengatasi Stress Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 SEI Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018*. Skripsi. Medan: UMSU.
- Putri, Adisty Wismani dkk., *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*, dalam *Prosiding KS: Riset dan PKM*, Vol. 02, No. 02, ISSN: 2442-4480
- Rahmawati, Siti. 2021. *Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: UAI.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. 2020. *Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 5 No. 2.
- Salma, Dina Fadillah. 2021. *Mengenal Isu Kesehatan Mental dan Tantangannya di Indonesia*, (Jakarta: Social Connect BEM UI). dalam <https://bem.eng.ui.ac.id/index.php/2021/05/24/mengenal-isu-kesehatan-mental-dan-tantangannya-di-indonesia/>
- Tim Riskesdas. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lemabag Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Tuwu, Darmin. 2020. *Kebijakan Pemerintah dalam Penanganan Pandemi Covid-19*, dalam *Jurnal Publicuho*, Vol. 03 No. 02. Kendari: 2020.
- Vibriyanti, Deshinta. 2020. *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19*. *Jurnal Kependudukan Indonesia*.
- Winurini, Sulis. 2020. *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19*. Vol. XII. No 15

Yuliandari, Elly ddk., 2019. *Kesehatan Mental Anak*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.

<https://prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-sebenarnya-pandemi-covid-19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia/> (diakses pada 27 Oktober 2021)

<https://covid19.go.id/p/berita/kebijakan-pemerintah-terkait-pandemi-menitikberatkan-mencegah-peluang-penularan-covid-19> diakses pada tanggal 27 Oktober 2021, pukul 22.01 WIB

<https://alodokter.com/kesehatan-mental> (diakses 27 Oktober 2021)