

Dessy Hidayati Fajrin | Ida Sriwaty | La Ode Surazal Qalbi
Dwi Setianingtyas | Annisa Lidra Maribeth | Yuliasri Ambar Pambudhi
Eva Herik | Astri Yunita | Rini Gusya Liza | Raisa Vienlentia
Fatmawati M. Saing | Citra Marhan | Aminuddin Mane Kandari



Kesehatan MENTAL



EDITOR :

dr. Indria Hafizah., M.Biomed., Sp.KJ
dr. Edy Husnul Mujahid, Sp.KJ

Kesehatan MENTAL

Buku kesehatan mental yang berada di tangan pembaca ini terdiri dari 13 bab yang membahas secara struktur dan sistematis terkait kesehatan mental.

- Bab 1 Konsep Kesehatan Mental
- Bab 2 Teori Psikologi Tentang Kesehatan Mental
- Bab 3 Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental
- Bab 4 Konsep Kepribadian Yang Sehat
- Bab 5 Diri, Konsep Diri Dan Kontrol Diri
- Bab 6 Emosi
- Bab 7 Hubungan Interpersonal
- Bab 8 Stress Dan Management Stress
- Bab 9 Kesehatan Mental Prima
- Bab 10 Psikologi Positif Dalam Kehidupan Sehari-Hari
- Bab 11 Peran Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Sehari hari:
Cinta Dan Pernikahan
- Bab 12 Peran Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Sehari hari:
Pekerjaan Dan Waktu Luang
- Bab 13 Peran Agama Dalam Kesehatan Mental



KESEHATAN MENTAL

Dessy Hidayati Fajrin, M.Kes
Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog
La Ode Surazal Qalbi, M.A
Dwi Setianingtyas, drg., Sp PM (K)
dr. Annisa Lidra Maribeth, M.KM
Yuliastri Ambar Pambudhi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Eva Herik, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Astri Yunita, S.Psi., M.Psi., Psikolog
dr Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ
Raisa Vienlentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Fatmawati M. Saing, S.K.M., M.Kes
Citra Marhan, S.K.M., M.A
Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si



PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

KESEHATAN MENTAL

Penulis : Dessy Hidayati Fajrin, M.Kes | Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog | La Ode Surazal Qalbi, M.A | Dwi Setianingtyas, drg., Sp PM (K) | dr. Annisa Lidra Maribeth, M.KM | Yuliastri Ambar Pambudhi, S.Psi., M.Psi., Psikolog | Eva Herik, S.Psi., M.Psi., Psikolog | Astri Yunita, S.Psi., M.Psi., Psikolog | dr Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ | Raisa Vienlencia, S.Psi., M.Psi., Psikolog | Fatmawati M. Saing, S.K.M., M.Kes | Citra Marhan, S.K.M., M.A | Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si

Editor : dr. Indria Hafizah., Biomed., Sp.KJ
dr. Edy Husnul Mujahid, Sp.KJ

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Nur Aisah

ISBN : 978-623-120-225-3

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekaediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT Rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan buku yang berjudul Kesehatan Mental.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health), kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik dengan lingkungan sekitarnya, sehingga individu terhindar dari gangguan mental.

Buku ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan /sumber rujukan dalam upaya pendalaman terkait kesehatan mental, yang tertuang dalam 13 bab berikut ini:

- Bab 1 Konsep Kesehatan Mental
- Bab 2 Teori Psikologi Tentang Kesehatan Mental
- Bab 3 Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental
- Bab 4 Konsep Kepribadian yang Sehat
- Bab 5 Diri, Konsep Diri dan Kontrol Diri
- Bab 6 Emosi
- Bab 7 Hubungan Interpersonal
- Bab 8 Stress dan Management Stress
- Bab 9 Kesehatan Mental Prima
- Bab 10 Psikologi Positif dalam Kehidupan Sehari-Hari
- Bab 11 Peran Kesehatan Mental dalam Kehidupan Sehari hari: Cinta dan Pernikahan
- Bab 12 Peran Kesehatan Mental dalam Kehidupan Sehari hari: Pekerjaan dan Waktu Luang
- Bab 13 Peran Agama dalam Kesehatan Mental

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat/berkolaborasi dalam penulisan maupun penyelesaian buku ini, semoga bermanfaat dan bernilai ibadah. Aamiin.

Pontianak, 16 Januari 2024

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 KONSEP KESEHATAN MENTAL.....	1
A. Pendahuluan	1
B. Karakteristik.....	3
C. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental	5
D. Dasar dan Tujuan Kesehatan Mental	6
DAFTAR PUSTAKA.....	12
BAB 2 TEORI PSIKOLOGI TENTANG KESEHATAN	
MENTAL	14
A. Pendahuluan	14
B. Sejarah Psikologi Forensik	16
C. Pengertian Kesehatan Mental	17
D. Aspek dari Kesehatan Mental.....	19
E. Tujuan Memahami Kesehatan Mental pada	
Manusia	20
F. Unsur dalam Kesehatan Mental	22
DAFTAR PUSTAKA.....	24
BAB 3 SEJARAH PERKEMBANGAN KESEHATAN	
MENTAL	25
A. Pendahuluan	25
B. Perkembangan Kesehatan Mental dari Masa ke	
Masa	27
C. Neurosains dan Kesehatan Mental	35
D. Psikologi Positif dan Kesehatan Mental.....	36
E. Psikologi Islam dan Kesehatan Mental	36
F. Lembaga-Lembaga Kesehatan Mental	37
G. Klinik Kesehatan Mental	38
H. Kesimpulan	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
BAB 4 KONSEP KEPERIBADIAN YANG SEHAT.....	42
A. Pendahuluan	42
B. Sehat Mental.....	43
C. Konsep Kepribadian Sehat Ada Beberapa Teori.....	46

	D. Skema Konsep Kepribadian Sehat dalam Psikologi <i>Indigenous</i>	49
	DAFTAR PUSTAKA	53
BAB 5	DIRI, KONSEP DIRI, KONTROL DIRI	54
	A. Pendahuluan	54
	B. Diri	54
	C. Konsep Diri	59
	D. Kontrol Diri	65
	DAFTAR PUSTAKA	68
BAB 6	EMOSI	69
	A. Pengertian Emosi	69
	B. Jenis Emosi	71
	C. Teori Proses Emosi	73
	D. Perkembangan Emosi Manusia	75
	E. Regulasi Emosi	76
	DAFTAR PUSTAKA	79
BAB 7	HUBUNGAN INTERPERSONAL	80
	A. Pengertian Hubungan Interpersonal	80
	B. Teori-Teori Hubungan Interpersonal	82
	C. Aspek-Aspek Hubungan Interpersonal	84
	D. Faktor-Faktor Hubungan Interpersonal	84
	E. Faktor yang Menumbuhkan Hubungan Interpersonal dalam Komunikasi Interpersonal	86
	DAFTAR PUSTAKA	87
BAB 8	STRES DAN MANAJEMEN STRES	88
	A. Stres	88
	B. Faktor Penyebab Stres	90
	C. Gejala Stres	92
	D. Manajemen Stres	94
	DAFTAR PUSTAKA	97
BAB 9	KESEHATAN MENTAL PRIMA	99
	A. Pendahuluan	99
	B. Definisi Kesehatan Mental Prima	100
	C. Faktor-Faktor dan Dimensi yang Mencerminkan Mental yang Berkembang Sempurna	103
	D. Domain Empiris Kesehatan Mental Prima	104

E. Tips Gaya Hidup Sehat untuk Mencapai Kesehatan Mental Prima.....	108
F. Kesimpulan	111
DAFTAR PUSTAKA.....	113
BAB 10 PSIKOLOGI POSITIF DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI	120
A. Sejarah Singkat Psikologi Positif	120
B. Tokoh Psikologi Positif.....	121
C. Lima Kunci Konsep Dasar Psikologi Positif	122
D. Psikologi Positif dalam Kehidupan Sehari-hari	127
DAFTAR PUSTAKA.....	133
BAB 11 PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI: CINTA DAN PERNIKAHAN.....	138
A. Pendahuluan	138
B. Hal-Hal yang Perlu Diingat dalam Menjalani Pernikahan	140
C. Menikah dengan Pikiran yang Sehat.....	144
D. Cara Menjaga dan Memperkuat Kesehatan Mental dalam Keluarga	146
E. Fungsi Keluarga.....	146
F. Cara untuk Menambah Keharmonisan dalam Merawat Pernikahan.....	146
G. Cara Mendamaikan Diri dan Mengatasi Masalah yang Ada dalam Diri Kita.....	147
H. Menikah dengan Orang yang Tepat Baik untuk Kesehatan Mental.....	148
I. Penyesuaian dalam Pernikahan	150
J. Kondisi yang Menyebabkan Kesulitan dalam Penyesuaian Pernikahan	152
K. Menciptakan Keluarga yang Sejahtera dan Diiringi dengan Mental yang Sehat.....	153
DAFTAR PUSTAKA.....	157
BAB 12 PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI: PEKERJAAN DAN WAKTU LUANG	158
A. Pendahuluan	158

B. Mengenal Stres Kerja.....	159
C. Mengembangkan Dukungan Sosial	163
D. <i>Hustle Culture (Workaholism)</i>	165
E. Menjaga Kesehatan Mental	167
DAFTAR PUSTAKA	170
BAB 13 PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN	
MENTAL.....	172
A. Pendahuluan	172
B. Definisi dan Karakteristik Kesehatan Mental	175
C. Pengertian dan Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental.....	183
D. Pola Hubungan dan Peran Agama Terhadap Kesehatan Mental	185
E. Penutup	191
DAFTAR PUSTAKA	195
TENTANG PENULIS	198



KESEHATAN MENTAL

Dessy Hidayati Fajrin, M.Kes
Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog
La Ode Surazal Qalbi, M.A
Dwi Setianingtyas, drg., Sp PM (K)
dr. Annisa Lidra Maribeth, M.KM
Yuliastri Ambar Pambudhi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Eva Herik, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Astri Yunita, S.Psi., M.Psi., Psikolog
dr Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ
Raisa Vienlencia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Fatmawati M. Saing, S.K.M., M.Kes
Citra Marhan, S.K.M., M.A
Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si



BAB

1

KONSEP KESEHATAN MENTAL

Dessy Hidayati Fajrin, M.Kes

A. Pendahuluan

Kesehatan mental memiliki pengertian keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Kesehatan mental berasal dari bahasa Inggris, yaitu mental hygiene. Mental berasal dari kata latin mens, mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Sedangkan hygiene berasal dari kata Yunani hygiene yang berarti ilmu tentang Kesehatan (Ardiansyah *et al.*, 2023).

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health), kesehatan mental adalah (1) kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain, dan (2) sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain. Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S. and Salvia, N. (2021) 'Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia', *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), pp. 83–97. doi: 10.37640/jcv.v1i2.962.
- Ardiansyah, S. *et al.* (2023) *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M. and Rayhani, M. (2018) 'Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), pp. 1–10. doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
- Fakhriani, D. F. (2019) *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> %0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf.
- Ghazali, B. (2016) *Kesehatan Mental, Harakindo*. Bandar Lampung. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> %0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf.
- Radiani, W. A. (2019) 'Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami', *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), pp. 87–113. Available at: <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>.
- Rahmawaty, F. *et al.* (2023) 'Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja', *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 112–117. doi: 10.46815/jk.v12i1.125.
- Ridlo, I. A. (2020) 'Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia', *Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, pp. 155–164. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164.

- Soebiantoro, J. (2017) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental', *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), p. 1. doi: 10.20473/jpkm.v2i12017.1-21.
- Suwijik, S. P. and A'yun, Q. (2022) 'Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan', *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), p. 109. doi: 10.19184/jfgs.v2i2.30731.

BAB 2

TEORI PSIKOLOGI TENTANG KESEHATAN MENTAL

Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan dimensi kesehatan yang mendasar, memainkan peran penting dalam membentuk kualitas hidup dan keberhasilan individu. Kesehatan mental tidak sekadar mengacu pada ketiadaan gangguan mental, melainkan mencakup keseimbangan emosional, kemampuan mengelola stres, dan daya tahan terhadap tekanan kehidupan.

Kesehatan mental adalah keadaan kesehatan yang melibatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres, membangun hubungan yang sehat, membuat keputusan yang tepat, serta merasakan dan mengelola emosi dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. (Durand V., Barlow D, 2006)

Dalam beberapa dekade terakhir, stigma yang melingkupi kesehatan mental masih menjadi hambatan utama dalam upaya menciptakan masyarakat yang mendukung aspek ini. *Prejudice* dan ketidakpahaman terhadap tantangan kesehatan mental seringkali menyebabkan individu enggan untuk mencari pertolongan atau bahkan membicarakan pengalaman mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah *et al.* 2023. Kesehatan Mental. Padang : Global Eksekutif Teknologi.
- Atkinson, *et al.* 2010. Pengantar Psikologi. Tangerang: Interaksara Karisma.
- Durand M., Barlow D. 2006. Psikologi Abnormal. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mahardika N. 2017. Buku Ajar Kesehatan Mental. Kudus : Universitas Muria Kudus.
- Neff., Germer. 2018. The Mindful Compassion Work Book. New York: Guild Ford press.
- Szasz T. 1974. The Myth Of Mental Illness. New York : Heper and Row Publisher.

BAB 3

SEJARAH PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL

La Ode Surazal Qalbi M.A

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan kebutuhan utama bagi semua makhluk hidup, khususnya manusia, dalam mencapai tujuan hidupnya. Dari segi fisik, setiap individu menginginkan kesehatan tubuhnya yang optimal. Selain itu, secara psikologis, penting bagi manusia untuk merawat kesehatan mental atau jiwa mereka. Oleh karena itu, kesehatan dianggap sebagai nilai yang sangat berharga, yang selalu diperjuangkan oleh setiap individu, meskipun memerlukan pengorbanan dan biaya yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan menjadi tolak ukur keberhasilan mencapai kebahagiaan yang sejati. Dengan demikian, menjadi sehat berarti menjadi salah satu aspek kunci dalam mencapai kehidupan yang bahagia, dalam arti yang luas. Ketika seseorang mengalami penyakit atau kesehatan yang buruk, kenikmatan hidup secara perlahan akan menghilang dan digantikan oleh penderitaan yang berkepanjangan. Sebaliknya, jika penyakit dapat diatasi, rasa bahagia secara bertahap akan diraih kembali.

Kesehatan mental memiliki sejarah yang kaya dan panjang dan telah dikenal sejak berabad-abad lalu. Hal itu memberikan perjalanan yang menarik mulai dari Yunani kuno hingga kompleksitas abad ke-21. di masa Yunani kuno, kesehatan mental seringkali terkait dengan keyakinan filosofis

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Barrett, L. F. (2017). *How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Brennan, J. F. (2006). *Sejarah dan Sistem Psikologi* (N. S. Fajar, Trans.). Jakarta: Rajawali Pers. (Original work published as *History and System of Psychology*)
- Casmini, *et al.* (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga.
- Faridah, S. (2010). *Perkembangan Psikologi Islam*. Ilmu Ushuluddin, Juli, 207-225.
- Foucault, M. (1965). *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*. New York, NY: Random House.
- Ghazali, B. (2016). *Kesehatan Mental I*. Bandar Lampung: Harakindo Publishing.
- Kandel, E. R. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 155(4), 457-469.
- Kartini Kartono, (2000), *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. doi:10.1037/h0054346
- McLeod, S. (2007). "Theories of Personality - Sigmund Freud." *Simply Psychology*.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, (2005), *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapannya*. Malang: UMM Press.

- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Okpako, D. T. (2001). *Principles of Pharmacology in Tropical Medicine*. Washington, D.C.: International Development Research Centre, 134.
- Porter, R. (2002). *Madness: A Brief History*. Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. New York, NY: PublicAffairs.
- Shorter, E. (1997). *A History of Psychiatry: From the Era of the Asylum to the Age of Prozac*. John Wiley & Sons.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Wilkinson, G. (2019). Benjamin of Tudela, the Caliph of Baghdad and the first mental hospital – Psychiatry in history. *British Journal of Psychiatry*, 215(4), 614. doi:10.1192/bjp.2019.181
- World Health Organization. (2001). "Mental Health: New Understanding, New Hope." *The World Health Report*.

BAB 4

KONSEP KEPRIBADIAN YANG SEHAT

Dwi Setianingtyas., drg., Sp PM (K)

A. Pendahuluan

Sehat dan sakit adalah keadaan biopsikososial yang menyatu dengan kehidupan manusia. Pengenalan manusia terhadap kedua konsep ini bisa bersamaan dengan pengenalannya terhadap kondisi dirinya. Keadaan sehat dan sakit tersebut terus terjadi, dan manusia akan memerankan sebagai orang yang sehat atau sakit.

Konsep “sehat” dan “sakit” merupakan bahasa kita sehari-hari, terjadi sepanjang sejarah manusia, dan dikenal di semua kebudayaan. Meskipun demikian untuk menentukan Batasan-batasannya secara eksak tidaklah mudah. Kesamaan atau kesepakatan pemahaman tentang sehat dan sakit secara universal adalah sangat sulit dicapai.

Sehat (*Health*) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat kita rasakan dan diamati keadaannya. Misalnya, orang tidak memiliki berbagai keluhan fisik dipandang sebagai orang yang sehat. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa orang yang “gemuk” adalah orang yang sehat, dan sebagainya. Jadi faktor subjektifitas dan kultural juga mempengaruhi pemahaman dan pengertian orang terhadap konsep sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol (2021), Psikologi kepribadian. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang
- Casmini (2016), Kepribadian Sehat Ala Orang Jawa. Yogyakarta. Penerbit PT Kanisius.
- Lukaningsih ZL, Bandiyah S (2011) Psikologi kesehatan. Yogyakarta: Nuha medika.
- Notosoedirdjo M, Latipun. (2023). Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Semiun Y (2006), Kesehatan Mental 3. Yogyakarta. Penerbit PT Kanisius.
- Suryabrata S (2022), Psikologi Kepribadian. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

BAB 5 | DIRI, KONSEP DIRI, KONTROL DIRI

dr. Annisa Lidra Maribeth, M.KM

A. Pendahuluan

Pada BAB 6 ini, kita akan menjelajahi dimensi yang mendalam tentang diri, konsep diri, dan kontrol diri. Melalui perjalanan kata-kata, kita akan menyelami kompleksitas identitas individu, merinci bagaimana pemahaman diri mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita, dan bagaimana kontrol diri menjadi kunci untuk mengarahkan langkah-langkah kita menuju pertumbuhan pribadi yang signifikan. Mari kita mengupas lapisan-lapisan keberadaan diri untuk memahami esensi yang membuat setiap individu unik dan begitu berharga.

B. Diri

Membahas mengenai diri merupakan pembahasan yang mendalam mengenai siapa identitas diri tersebut. Pada pertengahan abad ke-20 masih sedikit studi yang membahas mengenai ini. Pada tahun 1970an mulai dikenal teori diri, kesadaran diri, skema diri, pemantauan diri, efikasi diri dan lainnya. Manusia dilahirkan dengan pikiran yang memiliki kapasitas terbatas, manusia memiliki sesuatu yang terkadang diibaratkan seperti mesin yang mampu memproses simbol, memiliki perasaan dan memiliki hasrat. Jika kita melihat diri berdasarkan masa hidup, maka kita akan melihat bahwa konsep diri mengalami kemajuan secara kognitif dan pada akhirnya

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, T., & Powell, E. E. (2020) 'Founder Identity Theory.' *The Psychology of Entrepreneurship*, pp. 164–181.
- Burke, P. J. and Stets, J. E. (2023) *Identity Theory*. 2 Edition. United States of America: Oxford University Press 2023.
- Groß, D. (2021) 'In the Self-Control and Self-Regulation Maze: Integration and Importance', *Personality and Individual Differences*, 175, p. 110728. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110728>.
- Ricarhd D. Ashmore and Lee Jussim (1997) *Self and Identity Fundamental Issues*. Rutgers Se. Edited by U. of M. Nancy Cantor *et al.* New York: Oxford University Press.
- Self-regulation, H. (2005) *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, *Choice Reviews Online*. doi: 10.5860/choice.42-3719.
- Stets, J. E., & Carter, M. J. (2011) 'The Moral Self: Applying Identity Theory.', *Social Psychology Quarterly*, (74(2)), pp. 192-215. doi: <https://doi.org/10.1177/0190272511407621>.
- Yoshihisa Kashima, Margaret Foddy, and M. P. (2002) *Self and Identity Personal, Social and Symbolic*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

BAB

6

EMOSI

Yuliastri Ambar Pambudhi, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

A. Pengertian Emosi

Emosi merupakan istilah yang sangat umum dikenal di Masyarakat. Orang awam secara umum menggambarkan “emosi” adalah sebuah kondisi yang dikaitkan dengan rasa marah dan meledak-ledak pada seseorang atau sebagai akibat dari suatu peristiwa. Selain itu, emosi juga biasa digambarkan pada suatu keadaan dimana seseorang mengalami terguncang perasaan yang didominasi perasaan sedih serta terpuruk. Terminologi emosi menjadi salah satu topik yang sering menjadi pembahasan dalam perkembangan kehidupan manusia sehingga pemahaman terkait emosi perlu dipaparkan lebih lanjut.

Kebanyakan orang beranggapan bahwa emosi hanya sebagai perasaan, seperti perasaan gembira yang bersifat positif atau perasaan marah yang bersifat negatif. Nevid (2009), beranggapan bahwa para psikolog memandang emosi sebagai suatu keadaan perasaan yang lebih kompleks, yang mengandung tiga komponen dasar yaitu (1) gairah tubuh: aktivasi sistem saraf; (2) kognisi: pengalaman perasaan secara subyektif atau sadar; serta anggapan atau penilaian yang kita buat yang membangkitkan perasaan; dan (3) perilaku terekspresi: ekspresi lahiriah dari emosi, seperti mendekati objek

DAFTAR PUSTAKA

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. M. Sijabat, Ed.; 5th ed.). Erlangga.
- King, L. A. (2014). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Vol. 2). Salemba Humanika.
- Nevid, J. S. (2009). *Motivasi dan Emosi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia.
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*. UMM Press.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, Sari, A., & Mawaddah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Azka Pustaka.
- Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Ashriyana, R. (2019). *Memahami Emosi Manusia: Perkembangan Emosi pada Bayi dan Anak*. Alumni.
- Understanding Robert Plutchik's Theory of Emotion: A Comprehensive Guide.* (n.d.).
<https://www.envisionyourevolution.com/evolution-emotion/robert-plutchik-theory-of-emotion/2151/>.

BAB

7

HUBUNGAN INTERPERSONAL

Eva Herik, S.Psi., M.Psi., Psikolog

A. Pengertian Hubungan Interpersonal

Komunikasi efektif ditandai dengan hubungan interpersonal yang baik. Dari segi psikologi, komunikasi dapat menyatakan bahwa makin baik hubungan interpersonal, makin terbuka orang untuk mengungkapkan dirinya, makin cermat persepsinya tentang orang lain dan persepsi dirinya, sehingga makin efektif komunikasi yang berlangsung di antara keduanya. Baron dan Byrne (Meinarno & Sarwono, 2009) menjelaskan bahwa hubungan interpersonal adalah penilaian seseorang terhadap sikap orang lain, dimana penilaian ini dapat diekspresikan melalui suatu dimensi, dimana ketika berkenalan dengan orang lain, yaitu melakukan penilaian terhadap orang tersebut, apakah orang tersebut cukup sesuai untuk menjadi teman atau orang tersebut ternyata kurang sesuai, sehingga memilih untuk tidak melakukan interaksi sama sekali.

Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten (Loban *et al.* dalam Alzura & Febriani, 2023). Hubungan interpersonal ini meliputi keakraban, kontrol, respon yang tepat, dan keserasian suasana emosional ketika komunikasi berlangsung. Hubungan interpersonal adalah hubungan antarpribadi yang terjadi di antara dua atau lebih. Hubungan

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, T.W., Sukmawan, F. and Utari, D.A. (2013) 'Media sosial dan pengembangan hubungan interpersonal remaja di Sidoarjo', *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), pp. 96–106.
- Alzura, N.A.M. and Febriani, R. (2023) 'Pengaruh Daya Tarik Interpersonal Terhadap Hubungan Interpersonal Pada Remaja di Kota', *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), pp. 10–18.
- Meinarno, E.A. and Sarwono, S.W. (2009) 'Psikologi sosial', *Jakarta: Salemba Humanika* [Preprint].
- Putri, A. (2020) 'Hubungan Interpersonal Guru-Guru dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) di Gugus 2 Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok', *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan*, 3(1), pp. 341–348.
- Rahmawati, R., Wibowo, B.Y. and Legiani, W.H. (2019) 'STUDI DESKRIPTIF ORANG DENGAN OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL DALAM KELUARGA', in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, pp. 694–706.
- Rakhmat, J. (2021) 'Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya', *Online, diakses pada*, 15.

BAB 8

STRES DAN MANAJEMEN STRES

Astri Yunita, M. Psi., Psikolog

A. Stres

Hawari (2011) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu

Sarafino dan Smith (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*).

Richard (2010) mengemukakan bahwa stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan

DAFTAR PUSTAKA

- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and Processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders: Overview of Physical And Behavioral Homeostasis. *JAMA*, 267(9), 1244-1252.
- Fausiah, F. & Widury, J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical Approaches to Problem Of Occupational Stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*. 23(3), 163-169.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 62(6), 617-627.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lupien, S. J., Gaudreau, S., Tchiteya, B. M., Maheu, F., Sharma, S., Nair, N. P., & Hauger, R. L. (1998). Stress-Induced Declarative Memory Impairment in Healthy Elderly Subjects: Relationship to Cortisol Reactivity. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 83(5), 1553-1558.
- Lupien, S. J., Wilkinson, C. W., & Brière, S. (1999). Menstrual Cycle Phase and Cognitive Function in Orally Contracepting Women. *Psychoneuroendocrinology*, 24(8), 843-856.
- Lyon, B. L. (2012). *Stress, Coping, and Health*. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of Stress, Coping and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.

- Mayer, E. A. (2000). The Neurobiology of Stress and Gastrointestinal Disease. *Gut*. 47(6), 861-869.
- Richard. (2010). *Coping with Stress in a Changing World*. New York: McGrawHill
- Rodenbeck, A., & Hajak, G. (2001). Neuroendocrine Dysregulation in Primary Insomnia. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 23(2), 20-23.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: a Practice Manual and Conceptual Guide*. John Wiley & Sons.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

BAB 9 | KESEHATAN MENTAL PRIMA

Dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ

A. Pendahuluan

Kesehatan mental prima merupakan suatu kondisi dinamis keseimbangan internal yang memungkinkan individu untuk menggunakan kemampuannya yang selaras dengan nilai-nilai universal masyarakat. Menurut Keyes, terdapat tiga komponen kesehatan mental, yakni kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial. Kesehatan mental prima merupakan suatu kondisi dinamis keseimbangan internal yang memungkinkan individu untuk menggunakan kemampuannya yang selaras dengan nilai-nilai universal masyarakat (Galderisi *et al.*, 2015).

Gangguan mental merupakan masalah kesehatan yang sedang menjadi sorotan kesehatan masyarakat sebagai salah satu penyebab kecacatan di seluruh dunia, terutama kehilangan waktu produktif bagi penderitanya. Laporan Beban Penyakit Global pada tahun 2019, menyoroti terdapatnya peningkatan jumlah *Disability-Adjusted Life Years* (DALYs) dari 80 juta menjadi 125 juta orang yang dikaitkan mengalami gangguan mental di seluruh dunia. Dengan adanya lonjakan ini, gangguan mental menjadi 10 penyebab utama *Disability-Adjusted Life Years* (DALYs) di seluruh dunia selama tiga dekade terakhir. Data ini tidak memasukkan gangguan akibat penyalahgunaan zat (Ng *et al.*, 2014). Meningkatnya beban penyakit mental berkontribusi

DAFTAR PUSTAKA

- Bartel, K., Richardson, C. & Gradisar, M. 2018. Sleep and Mental Wellbeing: Exploring The Links.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. 2003. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in The Public Interest*, 4, 1-44.
- Becker, S. P., Langberg, J. M. & Byars, K. C. 2015. Advancing A Biopsychosocial and Contextual Model of Sleep in Adolescence: A Review and Introduction to The Special Issue. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 239-270.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. & Hofmann, S. G. 2006. Acceptability and Suppression of Negative Emotion In Anxiety And Mood Disorders. *Emotion*, 6, 587.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H. & Chekroud, A. M. 2018. Association Between Physical Exercise and Mental Health In 1·2 Million Individuals in The Usa Between 2011 And 2015: A Cross-Sectional Study. *The Lancet Psychiatry*, 5, 739-746.
- Csikszentmihalyi, M. 2000. *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass.
- Elbe, A.-M., Lyhne, S. N., Madsen, E. E. & Krstrup, P. 2019. Is Regular Physical Activity A Key to Mental Health? Commentary On "Association Between Physical Exercise and Mental Health In 1.2 Million Individuals in The Usa Between 2011 And 2015: A Cross-Sectional Study", By Chekroud *Et al.*, Published in Lancet Psychiatry. *Journal of Sport and Health Science*, 8, 6.
- Färber, F. & Rosendahl, J. 2018. The Association Between Resilience and Mental Health in The Somatically Ill: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Deutsches Ärzteblatt International*, 115, 621.

- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E. & Thompson, S. C. 2018. Systematic Review of Resilience-Enhancing, Universal, Primary School-Based Mental Health Promotion Programs. *Bmc Psychology*, 6, 1-17.
- Fernández-Gutiérrez, M., Bas-Sarmiento, P., Albar-Marín, M. J., Paloma-Castro, O. & Romero-Sánchez, J. 2018. Health Literacy Interventions for Immigrant Populations: A Systematic Review. *International Nursing Review*, 65, 54-64.
- Fusar-Poli, P., De Pablo, G. S., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S. & Arango, C. 2020. What Is Good Mental Health? A Scoping Review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. 2015. Toward A New Definition of Mental Health. *World Psychiatry*, 14, 231.
- Gariepy, G., Honkaniemi, H. & Quesnel-Vallee, A. 2016. Social Support and Protection from Depression: Systematic Review of Current Findings in Western Countries. *The British Journal of Psychiatry*, 209, 284-293.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. 1995. Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A. & Jetten, J. 2015. Encyclopedia of Geropsychology. *Encycl Geropsychol*.
- Haugen, P. T., Mccrillis, A. M., Smid, G. E. & Nijdam, M. J. 2017. Mental Health Stigma and Barriers to Mental Health Care for First Responders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 218-229.
- Hayes, A. M. & Feldman, G. 2004. Clarifying the Construct of Mindfulness in The Context of Emotion Regulation and The Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255.

- Health, T. L. G. 2020. Mental Health Matters. *The Lancet. Global Health*, 8, E1352.
- Heintzelman, S. J. & King, L. A. 2015. Self-Reports of Meaning In Life Matter.
- Helmers, K. F. & Mente, A. 1999. Alexithymia and Health Behaviors in Healthy Male Volunteers. *Journal of Psychosomatic Research*, 47, 635-645.
- Henriksen, I. O., Ranøyen, I., Indredavik, M. S. & Stenseng, F. 2017. The Role of Self-Esteem in The Development of Psychiatric Problems: A Three-Year Prospective Study in A Clinical Sample of Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11, 1-9.
- Hogben, M., Ford, J., Becasen, J. S. & Brown, K. F. 2015. A Systematic Review of Sexual Health Interventions for Adults: Narrative Evidence. *Journal of Sex Research*, 52, 444-469.
- Iglesias Gallego, D., León-Del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Leyton-Román, M. & Gonzalez-Bernal, J. J. 2020. Modeling Physical Activity, Mental Health, And Prosocial Behavior in School-Aged Children: A Gender Perspective. *Sustainability*, 12, 4646.
- Jang, Y., Kim, G. & Chiriboga, D. A. 2006. Health Perception and Depressive Symptoms Among Older Korean Americans. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 21, 91-102.
- Jordan, C., Zeigler-Hill, V. & Cameron, J. 2015. Self-Esteem, Sec-Ord Ed. International Encyclopedia of The Social & Behavioral Sciences. Springer, Cham.
- Karasimopoulou, S., Derri, V. & Zervoudaki, E. 2012. Children's Perceptions About Their Health-Related Quality of Life: Effects of A Health Education-Social Skills Program. *Health Education Research*, 27, 780-793.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Cohen, R. D., Julkunen, J. & Salonen, J. T. 1996. Alexithymia and Risk of Death in Middle-Aged Men. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 541-549.

- Keng, S.-L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. 2011. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Keyes, C. L. 2007. Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95.
- Knight, T., Davison, T. E., McCabe, M. P. & Mellor, D. 2011. Environmental Mastery and Depression in Older Adults in Residential Care. *Ageing & Society*, 31, 870-884.
- Kozlowski, D., Hutchinson, M., Hurley, J., Rowley, J. & Sutherland, J. 2017. The Role of Emotion in Clinical Decision Making: An Integrative Literature Review. *Bmc Medical Education*, 17, 1-13.
- Kushnir, J., Friedman, A., Ehrenfeld, M. & Kushnir, T. 2012. Coping with Preoperative Anxiety in Cesarean Section: Physiological, Cognitive, And Emotional Effects of Listening to Favorite Music. *Birth*, 39, 121-127.
- Kutcher, S., Wei, Y. & Coniglio, C. 2016. Mental Health Literacy: Past, Present, And Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61, 154-158.
- Lai, J. S., Hiles, S., Bisquera, A., Hure, A. J., Mcevoy, M. & Attia, J. 2014. A Systematic Review and Meta-Analysis of Dietary Patterns and Depression in Community-Dwelling Adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99, 181-197.
- Lakhan, S. E. & Vieira, K. F. 2008. Nutritional Therapies for Mental Disorders. *Nutrition Journal*, 7, 1-8.
- Lang, U. E., Beglinger, C., Schweinfurth, N., Walter, M. & Borgwardt, S. 2015. Nutritional Aspects of Depression. *Cellular Physiology and Biochemistry*, 37, 1029-1043.
- Martínez-González, M. A. & Sánchez-Villegas, A. 2016. Food Patterns and The Prevention of Depression. *Proceedings of The Nutrition Society*, 75, 139-146.

- Miao, M. & Gan, Y. 2020. The Promotional Role of Meaning in Life in Future-Oriented Coping: Positive Affect as A Mediator. *International Journal of Psychology*, 55, 52-59.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C. & Abera, S. F. 2014. Global, Regional, and National Prevalence of Overweight and Obesity in Children And Adults During 1980–2013: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384, 766-781.
- Ohrnberger, J., Fichera, E. & Sutton, M. 2017. The Relationship Between Physical and Mental Health: A Mediation Analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 42-49.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. & Wallace, K. A. 2006. Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730.
- Organization, W. H. 2001. Who Fact Sheets: Strengthening Mental Health Promotion.
- Organization, W. H. 2004. *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report*, World Health Organization.
- Owen, L. & Corfe, B. 2017. The Role of Diet and Nutrition on Mental Health and Wellbeing. *Proceedings of The Nutrition Society*, 76, 425-426.
- Prakash, J., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V. & Chail, A. 2020. Role of Various Lifestyle and Behavioral Strategies in Positive Mental Health Across A Preventive to Therapeutic Continuum. *Industrial Psychiatry Journal*, 29, 185.
- Rao, T. S., Asha, M., Ramesh, B. & Rao, K. J. 2008. Understanding Nutrition, Depression and Mental Illnesses. *Indian Journal of Psychiatry*, 50, 77.

- Revicki, D. A., Kleinman, L. & Cella, D. 2014. A History of Health-Related Quality of Life Outcomes in Psychiatry. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 16, 127-135.
- Saeri, A. K., Cruwys, T., Barlow, F. K., Stronge, S. & Sibley, C. G. 2018. Social Connectedness Improves Public Mental Health: Investigating Bidirectional Relationships in The New Zealand Attitudes and Values Survey. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52, 365-374.
- Sala, G. & Gobet, F. 2019. Cognitive Training Does Not Enhance General Cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 23, 9-20.
- Schaefer, S. M., Morozink Boylan, J., Van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Norris, C. J., Ryff, C. D. & Davidson, R. J. 2013. Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli. *Plos One*, 8, E80329.
- Schefft, C., Kilarski, L. L., Bschor, T. & Koehler, S. 2017. Efficacy of Adding Nutritional Supplements in Unipolar Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Neuropsychopharmacology*, 27, 1090-1109.
- Singh, V., Kumar, A. & Gupta, S. 2022. Mental Health Prevention and Promotion – A Narrative Review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 898009.
- Strauser, D. R., Lustig, D. C. & Çiftçi, A. 2008. Psychological Well-Being: Its Relation to Work Personality, Vocational Identity, And Career Thoughts. *The Journal of Psychology*, 142, 21-35.
- Van Der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M. & Branje, S. 2018. Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1086-1099.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B. & Ma, R. Şi Johnson, S.(2018), Associations Between Loneliness And Perceived Social Support And Outcomes Of Mental Health Problems: A Systematic Review. *Bmc Psychiatry*, 18, 156.

Wickstead, R. & Furnham, A. 2017. Comparing Mental Health Literacy and Physical Health Literacy: An Exploratory Study. *Journal of Mental Health*, 26, 449-456.

BAB 10

PSIKOLOGI POSITIF DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Raisa Vienlenticia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

A. Sejarah Singkat Psikologi Positif

Psikologi positif adalah subbidang psikologi yang berfokus pada studi ilmiah tentang kesejahteraan manusia serta pendekatan terapan untuk mencapai kinerja hidup yang optimal. Hal ini berfokus pada penyelidikan pengalaman subjektif individu yang menyenangkan, karakteristik individu, dan institusi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Psikologi Positif, berbeda dengan psikologi tradisional, yang biasanya berkonsentrasi pada aspek negatif dari pengalaman manusia, serta berupaya mempelajari dan mendorong kualitas hidup yang baik, seperti kebahagiaan, ketahanan, dan kasih sayang. Psikologi Positif tidak boleh disalahartikan dengan berpikir positif atau belajar tentang teknik-teknik *self-help*, karena pembelajaran Psikologi Positif didasarkan pada bukti empiris dan teori yang didukung penelitian (E. Ackerman, 2018; Seligman and Csikszentmihalyi, 2000)

Psikologi positif adalah disiplin psikologi yang relatif baru yang mendorong pertumbuhan diri individu yang normal dan perkembangan diri manusia yang baik jika dibandingkan dengan psikologi yang hanya berfokus pada pemulihan penyakit mental. Psikologi Positif berakar pada filsafat Yunani kuno, termasuk pemikiran Aristoteles yang berbicara tentang

DAFTAR PUSTAKA

- 10 Things to Know About the Psychology of Journaling [WWW Document], n.d. URL <https://www.onlinepsychologydegree.info/psychology-of-journaling/> (accessed 12.19.23).
- Azar, B., 2011. Positive Psychology Advances, With Growing Pains. APA (American Psychological Association) 42.
- Baker, F.R.L., Baker, K.L., Burrell, J., 2021. Introducing the Skills-Based Model of Personal Resilience: Drawing on Content and Process Factors to Build Resilience In The Workplace. *J Occup Organ Psychol* 94, 458-481. <https://doi.org/10.1111/JOOP.12340>
- Cedars-Sinai Share & Care: Importance of Gratitude, 2021.
- Csikszentmihalyi, M., LeFevre, J., 1989. Optimal Experience in Work and Leisure. *J Pers Soc Psychol* 56, 815-822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- E. Ackerman, C., 2018. What Is Positive Psychology & Why Is It Important? [WWW Document]. Positive Psychology. URL <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/> (accessed 12.11.23).
- Falecki, D., Leach, C., Green, S., 2018. PERMA-powered coaching: Building foundations for a flourishing life. *Positive Psychology Coaching in Practice* 103-120. <https://doi.org/10.4324/9781315716169-7/PERMA-POWERED-COACHING-DANIELA-FALECKI-CLIVE-LEACH-SUZY-GREEN>
- Firth, N., 2013. Get Your Grin on to Light Up the Happiness Tracker. *New Sci* (1956).
- Fredrickson, B.L., 2001. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol* 56, 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

- Furley, P., Thrien, F., 2023. A smile can go a long way: The effects of dominant and rewarding smiles of coaches on athletes in an evaluative performance context. *Int J Sports Sci Coach*. <https://doi.org/10.1177/17479541231213307>
- Goldsby, T.L., Goldsby, M.E., McWalters, M., Mills, P.J., 2017. Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *J Evid Based Complementary Altern Med* 22, 401. <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>
- Hayes, L., 2016. DEVELOP YOUR STRENGTHS Self-exploration.
- Hegazy, J., 2021. Six strategies to Build Resilience. *Nursing Made Incredibly Easy* 19, 17–19. <https://doi.org/10.1097/01.NME.0000723412.89627.98>
- Hiemstra, D., 2022. Focus on Your Strengths? The Role of Perceived Relative Strengths Versus Weaknesses in Learning Effort.
- Hoffmann, A.O.I., Risse, L., 2020. Do Good Things Come in Pairs? How Personality Traits Help Explain Individuals' Simultaneous Pursuit of a Healthy Lifestyle and Financially Responsible Behavior. *Journal of Consumer Affairs* 54, 1082–1120. <https://doi.org/10.1111/JOCA.12317>
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., Oh, D., 2010. The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *J Consult Clin Psychol* 78, 169. <https://doi.org/10.1037/A0018555>
- Holland, K., J. Legg, T., 2020. Positive Self-Talk: How Talking to Yourself Is a Good Thing. Healthline.
- Jesudason, E., 2023. Ethical Problems with Kindness in Healthcare. *J Med Ethics* 49, 558–562. <https://doi.org/10.1136/JME-2022-108357>
- Junior Officer Advisory Group, 2021. The Importance of Focusing on Your Strengths.

- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E., Froh, J.J., 2009. Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *J Pers* 77, 691–730. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2009.00562.X>
- Madeson, M., Neuhaus, M., 2017. The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness [WWW Document]. *Psychology Positive*. URL <https://positivepsychology.com/perma-model/#plus> (accessed 12.19.23).
- Marie, F., Alhuzaymi, S., Alkhudhairy, M., 2023. The Psychological Effects of a Perfect Smile on Adults: A Survey. *Journal of Advanced Psychology* 5, 48–56. <https://doi.org/10.47941/JAPSY.1452>
- Mawarpury, M., 2018. Play: How to Build Children’s Resilience. *Proceedings of the International Conference on the Roles of Parents in Shaping Children’s Characters (ICECED)*.
- Nash, J., 2015. The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology [WWW Document]. *Positive Psychology*. URL <https://positivepsychology.com/founding-fathers/> (accessed 12.13.23).
- Nortje, A., 2020. The Gratitude Journal: Prompts, PDFs, and Worksheets [WWW Document]. *Positive Psychology*. URL <https://positivepsychology.com/gratitude-journal-pdf/> (accessed 12.18.23).
- Pocinho, M., Garcês, S., Popa, D., 2022. Editorial: Positive Psychology in Everyday Life. *Front Psychol* 13, 913569. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.913569>
- Quinn, A., 2018. GoodTherapy | Theory of Well-Being: Elements and Interventions [WWW Document]. *Good Therapy*. URL <https://www.goodtherapy.org/blog/theory-of-well-being-elements-interventions-0203184> (accessed 12.22.23).

- Reeves, T.J., Dyer, N.L., Borden, S., Dusek, J.A., Khalsa, S.B.S., 2022. "Making It Okay": Professionals in High-Stress Environments Construct Their Understanding of the Impact of a Yoga-Based Retreat Designed to Build Resilience. *Int J Qual Stud Health Well-being* 17. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2025640>
- Richards, L., Jelinek, J., 2022. What is Positive Self-Talk? *Medical News Today*.
- Seligman, M., 2013. Building the State of Wellbeing A Strategy for South Australia. Adelaide.
- Seligman, M.E., Csikszentmihalyi, M., 2000. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol* 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M.E.P., 2012. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being - Martin E. P. Seligman - Google Books, Free Fresh. Free Press, New York.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C., 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Am Psychol* 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A., Oishi, S., Jeswani, S., 2014. The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Soc Indic Res* 117, 561–576. <https://doi.org/10.1007/S11205-013-0361-4>
- Sutton, J., 2016. Positive Psychology: An Introduction, Summary, & PDF [WWW Document]. Positive Psychology. URL <https://positivepsychology.com/positive-psychology-an-introduction-summary/#concepts> (accessed 12.18.23).
- System of Care Core Curriculum, n.d. Focusing on Strengths Changes the Entire Service System. pp. 17–22.
- Taylor, H., 2020. A Positive Attitude Gets Positive Results.

- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., 2004. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *J Pers Soc Psychol* 86, 320. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- UT Southwestern Employee Assistance Program, n.d. Material Adapted from Succeed at Work: Enjoying Your Current Position. United States.
- Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher, M.D., Houle, J., 2015. Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Glob Qual Nurs Res* 2. <https://doi.org/10.1177/2333393615606092>
- Wellness Tips Gratitude, n.d.
- Yoshimura, S.M., Berzins, K., 2017. Grateful Experiences and Expressions: The Role of Gratitude Expressions in the Link Between Gratitude Experiences and Well-Being. *Review of Communication* 17, 106–118. <https://doi.org/10.1080/15358593.2017.1293836>

BAB 11

PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN SEHARI- HARI: CINTA DAN PERNIKAHAN

Fatmawati M. Saing, S.K.M., M. Kes

A. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan dan disoroti oleh banyak orang di belahan dunia saat ini (Risksedas, 2018). Salah satu diantaranya adalah masalah cinta dan pernikahan.

Cinta merupakan sesuatu yang menyembuhkan dan sumber utama bagi pendewasaan manusia, itu sudah diakui oleh banyak tokoh kesehatan mental. Cinta tumbuh dari mata turun ke hati, yang akhirnya dapat menaruh harapan yang lebih. Cinta merupakan kekuatan yang mampu menyatukan dua insan dalam satu ikatan yang tidak terpisahkan, yang dinamakan pernikahan. Pernikahan adalah kelanjutan dari cinta.

Pernikahan adalah ibadah terpanjang dan hal yang sangat sakral, dimana dalam perjalanan pernikahan masing-masing sebisa mungkin menundukkan ego. Memilih calon pendamping kita tidak asal memilih seperti membeli kucing di dalam karung. Proses pacaran tidak selamanya berujung pada pernikahan. *Happy ending* menjadi tujuan akhir para pasangan yang berpacaran, namun pada kenyataannya hanyalah khayalan belaka. Perselisihan, penghianatan, ketidaknyamanan satu sama lain menjadi awal yang ujungnya perceraian. Pacaran 12 tahun pun tak ada artinya dibanding dengan pernikahan berakhir dengan satu tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, Y. (2023). *Menikah dengan Pikiran Sehat*.
<http://ntb.kemenag.go.id>.
- Benih Ade. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita: Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Iqbal, M. (2019). *Psikologi Kesehatan: Menyelami Rahasia Pernikahan*. Depok: Gema Insani.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Jakarta.
- Rohmitriasih, M. (2023). *5 Alasan Menikah dengan Orang yang Tepat Baik untuk Kesehatan Mental*. Diakses tanggal 08 Desember 2023. <http://fimela.com>.
- Rosmalina, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga: Professional, Empathy. *Islamic Counseling Journal*, 5(2), 171–182.
<http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>

BAB 12

PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN SEHARI- HARI: PEKERJAAN DAN WAKTU LUANG

Citra Marhan, S.K.M., M.A.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan, yang mampu mempengaruhi kondisi personal maupun sosial individu. Kondisi tersebut dapat dipahami lebih luas dalam paradigma yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Paradigma kesehatan mental terdiri dalam tiga aspek, yaitu: aspek biologis, aspek psikologis dan aspek sosial.

1. Aspek biologis, terkait dengan fungsi otak, faktor genetik, pemenuhan gizi, kondisi saat ibu hamil, radiasi, usia, maupun komplikasi penyakit.
2. Aspek psikologis, terkait dengan kepribadian atau kondisi mental berdasarkan pandangan psikoanalisa, behavioristik, humanistik, maupun sosial-budaya yang membentuk.
3. Aspek sosial, terkait dengan kultur, pola pengasuhan, stratifikasi sosial, interaksi sosial, maupun perubahan sosial yang terjadi.

Paradigma kesehatan mental sangat penting untuk dipahami, sebagai upaya dalam melakukan pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental, sehingga individu dapat mengelola dan mengembangkan potensi dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan tempat tinggal, sekolah maupun lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Chermis, C., 1980. Staff Burnout: Job Stress in the Human Service. *Beverly Hills: Sage*.
- Clark, M.A., Michel, J.S., Zhdanova, L., Pui, S.Y. and Baltes, B.B., 2016. All Work and No Play? A Meta-Analytic Examination of the Correlates and Outcomes of Workaholism. *Journal of Management*, 42(7), pp.1836-1873.
- Cox, T., Griffiths, A. and Rial-Gonzalez, E., 2000. Work-related stress. *Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg*.
- Dalton, J. H., Ellias, M. J., and Wandersman, A., 2007. Community Psychology: Linking Individuals and Communities. USA: Thomson Higher Education.
- Hurrell, J.J. and McLaney, M.A., 1988. Exposure to job stress: A New Psychometric Instrument. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 14(1).
- Laelasari, E. and Kurniawidjaja, L.M., 2016. Faktor Kondisi Pekerjaan yang Mempengaruhi Stress Kerja Pada Pegawai Negeri Sipil di Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 15(2), pp.127-139.
- Levy, D.V., 2015. Effects of Workaholism on Satisfaction Among US Managerial and Professional Women. *Gender in Management: An International Journal*, 30(8), pp.635-651.
- Mangkunegara, A.A.P., 2011. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Robbins, S. P. and Judge, T. A., 2008. Perilaku Organisasi. *Salemba Empat*. Jakarta.
- Taris, T.W., Schaufeli, W.B. and Shimazu, A., 2010. *The Push and Pull of Work: About the Difference Between Workaholism and Work engagement* (pp. 39-53). Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research. New York: Psychology Press.

- Sarafino, E.P. and Smith, T.W., 2014. *Health psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Van Wijhe, C.I., Peeters, M.C. and Schaufeli, W.B., 2014. Enough is Enough: Cognitive Antecedents of Workaholism and its Aftermath. *Human Resource Management*, 53(1), pp.157-177.

BAB 13

PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL

Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si

A. Pendahuluan

Di era globalisasi dan modernisasi akibat kemajuan teknologi saat ini, menyebabkan perubahan kondisi lingkungan dan gaya hidup masyarakat serta secara sistematis berdampak pada perubahan cara berfikir dan membawa konsekuensi dalam kesehatan jiwa atau kesehatan mental (*mental health*). Keliat (2011) menjelaskan bahwa gangguan jiwa merupakan suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan jiwa, penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial. Sesuai dengan peribahasa yakni *Mensana In Corpore Sano*, Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Kemenkes RI (2019) melaporkan bahwa kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk Indonesia. Menurut WHO (2016) terdapat ± 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena demensia. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia > 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta mengalami depresi. Hasil tersebut sesuai pula dengan laporan Radiani (2019) bahwa terdapat banyak gangguan mental di masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Auliah, H. (1974) *Agama dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Al-Ghalsani, M. (1993) *Filsafat Sains Menurut Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Azhari, M.A. (2021) *Dukungan Sosial Bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syariah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam*. Jurnal Riset Agama, Volume 1, Nomor 2 (Agustus 2021): 308-322
- Azizah, L. Ma'rifatul, Zainuri, I., dan Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik* (Edisi Pertama). Indomedia Pustaka 2016.
- Buchori, M. (1983) *Psikologi Pendidikan*. Institute Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri: Bumi Aksara.
- Bastaman, H.Dj. (2001) *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budianto, Y. (2023) *Perubahan Iklim Turut Memperparah Gangguan mental*. Editor: Budiawan, S.A, 4 Februari 2023 12:30 WIB.
- Daradjat, Z. (1978) *Ilmu Jiwa dan Agama*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (1983) *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1990) *Peran Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Masagung, 1990.
- Daradjat, Z. (1995) *Kesehatan mental*. Jakarta.PT. Toko Gunung Agung.
- Dewi, K.S.(2012) *Kesehatan Mental*. Semarang:CV.Lestari Mediakreatif.
- Halisa, S.N. (2022) *Pentingnya Agama Untuk Kesehatan Manusia*. Prodi Farmasi, Universitas Muhammadiyah. Malang.

- Hamid, A. (2017) *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84.
- Hasneli (2014) *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Padang: Haifa Press.
- Hawari, D. (1995) *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa.
- Jalaludin (2010) *Psikologi Agama*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kandari, A.M. (2023) *Pengaruh Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Prestasi Mahasiswa*. Makalah Disampaikan dalam Kegiatan Silaturahmi Mahasiswa Muslim (Silatmus), Dilaksanakan Oleh Lembaga Da'wah Kampus Ulul Albab UHO 17 Sep. 2023.
- Keliat, B.A. (2011) *Manajemen Gangguan Jiwa*. Penerbit: EGC. Universitas Sari Mutiara Indonesia.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pengertian Kesehatan Mental*. Retrived from <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. In InfoDATIN (p. 12).
- Notoadmojo, S. (2010) *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. (Cetakan Kedua). Jakarta: Rineka Cipta.
- Pieper, J. and Uden, M. V. (2006) *Religion in Coping and Mental Health Care*. Yord University Press, New York.
- Rajab, K. (2010) *Psikologi Iman sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam*. Jurnal Sosio-Religia, Vol. 9, No. 3.
- Radiani, W.A. (2019) *Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam*. Journal of Islamic and Law Studies Volume 3, Nomor 1, Juni 2019, <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>.

- Ramayulis dan S. Nizar (2010) *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia, 2009.
- Stuart, G.W. dan Sunden, S.J. (2006) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Sururin (2007) *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudirman (2019) *Hubungan Agama dan Kesehatan Mental*. Cholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol.1, No.1. Mei 2019; e-ISSN: 2686-6234, 1-12. Website : jurnalstittnualhikmah.ac.id.
- Syariati, A. (1995) *The Enlightened Thinkers and Islamic Renaissance* (terj. Rahmani). Bandung, Mizan.
- Thong, D. (2011) *Memanusiaikan Manusia : Menata Jiwa Membangun Bangsa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Thouless, R. (1992) *Pengantar Psikologi Agama*, Terj. Machnun Husein, Jakarta: Rajawali.
- [UU RI] Undang-Undang RI No. 18 (2014) *Tentang Kesehatan Jiwa*.
- [WHO] World Health Organization (2006) *Improving Health System and Services For Mental Health (Mental Health Policy and Services Guidance Package)*. Ganeva 27, Switzerland.
- [WHO] World Health Organization (2013) *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. Geneva: World Health Organization.
- [WHO] World Health Organization (2016) *Levels and Trends in Child Malnutrition*. Unicef/Who/World Bank Group.
- Yosep, H.I. dan T. Sutini (2016) *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yusuf, S. (2011) *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

TENTANG PENULIS



Dessy Hidayati Fajrin, S.ST., M.Kes dilahirkan di Pamekasan, 30 Desember 1991. Penulis merupakan dosen tetap di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak. Menyelesaikan Pendidikan D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adibuana Surabaya,

menyelesaikan Pendidikan D4 Bidan Pendidik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Unggul Surabaya dan melanjutkan S2 Jurusan Ilmu Kesehatan Reproduksi pada Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga (Unair) Surabaya. Penulis menekuni bidang Ilmu Kesehatan Reproduksi dan Kebidanan. Beberapa mata kuliah yang diampu di kampus yakni Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir, Asuhan Kebidanan Kesehatan reproduksi dan Keluarga Berencana, Anatomi Fisiologi, dan Kebutuhan Dasar Manusia. Beberapa Penelitian yang pernah dipublikasikan oleh penulis diantaranya Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kanker Serviks Dengan Minat Penggunaan Vaksin HPV, Korelasi Paritas dengan Kejadian Kanker Serviks di Yayasan kanker Indonesia – Surabaya, Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pemanfaatan Rumah Tunggu Kelahiran, dan Perbedaan Pengaruh Musik Beethoven dan Chopin Selama Kebuntingan Terhadap Indeks Apoptosis Neuron, dan yang terbaru adalah *Effect Of Lembayung Leaf (Vigna sinensis L.) on Increased Breast Milk Production In Women Months Infants*. Beberapa buku yang pernah diterbitkan antara lain Asi Booster dari Daun Lembayung, *Book Chapter* Geliat Dunia Kesehatan Indonesia Di Masa Pandemi Covid-19, *Book Chapter* Kesehatan Reproduksi.

Penulis dapat dihubungi melalui email: dessyfajrin0706@gmail.com atau nomor telepon 085203024472



Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog, lahir di Kendari, pada 26 Juni 1980. Ia tercatat sebagai lulusan Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Wanita yang kerap disapa Ida adalah anak dari pasangan Alm. Sunarjo (Ayah) dan Siti Hasnawaty (Ibu). Ida adalah salah satu Dosen Jurusan Psikologi, FKIP UHO. Concern pada pendampingan kasus kekerasan/pelecehan seksual. Ida juga pernah menjadi Psikolog pendamping pada Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Anak Kota Kendari selama 8 tahun.



La Ode Surazal Qalbi S.Pd., M.A., merupakan pria kelahiran Kendari 30 januari 1992. Penulis merupakan anak kedua dari 3 bersaudara. Sejak kecil Penulis tumbuh besar di kota kendari dan aktif dalam berbagai kegiatan komunitas lokal. Selain itu penulis juga aktif dalam dunia kerelawanan sejak memasuki bangku kuliah di tahun 2010 sampai 2014. Berbagai kegiatan telah diikuti dalam upaya menekuni aktivitas kerelawanan dan komunitas. Oleh sebab itu sampai saat ini penulis masih aktif pada beberapa komunitas lokal yang berbasis pendidikan yang fokus pada anak di pinggiran dan pesisir yang disekitar tempat tinggal penulis. Pendidikan terakhir penulis adalah Magister Psikologi Sains di Universitas Gadjah Mada setelah sebelumnya menyelesaikan gelar sarjana dalam ilmu pendidikan di Universitas Halu Oleo. Saat ini penulis merupakan dosen aktif pada jurusan psikologi di Universitas Halu Oleo Kendari sejak 2022.



Dwi Setianingtyas., drg., Sp PM (K)

lahir dan menyelesaikan pendidikan Dokter Gigi serta Spesialis Penyakit Mulut di Surabaya. Merupakan praktisi di RSPAL dr Ramelan, menjadi dosen sekaligus peneliti di FKG UHT Surabaya. Hobinya membaca dan menulis. Sudah menghasilkan karya berupa buku yang diterbitkan oleh penerbit Andi. Buku tersebut berjudul :

"Gigi. Merawat dan menjaga kesehatan GIGI dan MULUT". Disamping itu juga berhasil melakukan publikasi jurnal, baik nasional maupun yang terindex *Scopus*. Pada tahun 2021 mendapat gelar sebagai konsultan infeksi dari kolegium ISPMI (Ikatan Spesialis Penyakit Mulut Indonesia),



dr. Annisa Lidra Maribeth, M.KM

lahir di Padang, pada 29 Maret 1992. Ia tercatat sebagai lulusan Sarjana Kedokteran di Universitas Padjadjaran Tahun 2014, kemudian melanjutkan Profesi dokter dan menjadi Lulusan Dokter dari Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung Tahun 2015. Tahun 2020 Ia tercatat menjadi lulusan Magister Kesehatan Masyarakat dari Universitas Indonesia. Saat ini ia sedang menjalani masa studi

doktoral di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Saat Ini ia bekerja sebagai dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah, Padang. Wanita yang kerap disapa Icha ini adalah anak dari pasangan Sudirman (Ayah) dan Masneli (Ibu). Dan Istri dari dr. Rialta Hamda Sp.An-TI (Suami) serta Ibu dari Kayla dan Nayra (Anak).



Yuliastri Ambar Pambudhi, S.Psi., M.Psi., Psikolog. lahir di Surabaya, pada 09 Juli 1984. Ia tercatat sebagai lulusan Sarjana Psikologi di UMM dan Magister Profesi Psikologi bidang Klinis di UNTAG Surabaya. Wanita yang kerap disapa Yuyul, Yuli atau Ambar ini adalah seorang istri dan ibu dari 3 orang anak. **Yuliastri Ambar Pambudhi** bukanlah orang baru di bidang psikologi. Aktivitasnya selain sebagai pengajar pada Prodi S1 Psikologi Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari, ia juga berprofesi sebagai seorang Psikolog Klinis yang sering menangani masalah kesehatan mental anak, remaja dan dewasa.



Eva Herik, S.Psi., M. Psi., Psikolog, lahir di Wali, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara, pada 28 April 1985. Tercatat sebagai lulusan Universitas Islam Indonesia. Wanita yang kerap disapa Eva ini adalah anak dari pasangan Bapak La Ode Daesa, S.Ag dan Ibu Aena. Saat ini bekerja sebagai dosen jurusan Psikologi, FKIP Universitas Halu Oleo serta menjadi asesor sekolah penggerak dan guru penggerak.



Astri Yunita, M.Psi., Psikolog lahir di Yogyakarta, pada 30 Juni 1986. Ia tercatat sebagai lulusan Magister Profesi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Wanita yang kerap disapa Tita ini adalah anak dari pasangan H. Ir. Siradjuddin Taora (ayah) dan Hj. Hasto Kirmani (ibu). **Astri Yunita** merupakan Psikolog

Klinis yang berdomisili di Kota Kendari, bertugas sebagai tenaga pengajar di Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo dan Psikolog Klinis pada Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Kendari, Sulawesi Tenggara.



dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ, lahir di Bukittinggi, pada 8 Agustus 1983. Seorang Dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sejak tahun 2008 dan juga bekerja sebagai Psikiater di RSUP DR M. Djamil Padang, Rumah Sakit Jiwa HB Saanin Padang dan RS Islam Ibnu Sina Padang. Dr Rini aktif mengajar mahasiswa S1 Prodi Kedokteran dan Profesi dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, juga banyak melakukan penelitian serta pengabdian masyarakat. Selain ini dr Rini banyak menulis buku atau modul pembelajaran. Selain sebagai dosen dr Rini juga memberikan pelayanan profesi Psikiater kepada klien atau pasien yang mau berkonsultasi dan mengalami masalah mental. Dr rini juga saat ini menjabat sebagai Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa cabang Sumatera Barat.



Raisa Vienlentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog lahir di Kuala Kapuas, pada 23 Februari 1993. Penulis menempuh pendidikan strata satu di Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma lalu melanjutkan studi strata dua dan profesi di Magister Psikologi Profesi Universitas Gadjah Mada di Yogyakarta. Selain sebagai Psikolog penulis juga berprofesi sebagai dosen di Fakultas Dharma Acarya, Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya. Bidang minat yang digeluti

oleh penulis adalah Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Anak, Remaja dan Anak Berkebutuhan Khusus



Fatmawati M. Saing, S.K.M., M.Kes Lahir di Bisoli (Kabupaten Jeneponto), pada 23 Januari 1989. Menyelesaikan pendidikan: S-1 Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alauddin Makassar (2011); dan jenjang S-2 Konsentrasi Promosi Kesehatan Prodi Magister Kesehatan Masyarakat pada Program Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia, Makassar (2017). Saat ini bekerja sebagai staf dan Dosen di Universitas Karya Persada Muna (2020 s.d. sekarang).



Citra Marhan, S.KM., M.A lahir di Palarahi, pada 2 November 1986 . Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Halu Oleo dan Magister Sains Psikologi di Universitas Gadjah Mada. Di tahun 2022 pernah terlibat pengabdian kolaborasi bersama Universitas Negeri Makassar, dan September 2023 terlibat dalam penelitian kolaborasi bersan Universitas Negeri Malang. Fokus penelitian pengabdian pada bidang kesehatan mental komunitas



Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si adalah Guru Besar Bidang Agroklimatologi Universitas Halu Oleo (sejak 2018). Lahir di Rukuwa, sebuah desa di Pulau Binongko, Kabupaten Wakatobi, Sulawesi Tenggara, Tanggal 31 Desember 1965. Menyelesaikan pendidikan S-1 Program Studi

Agronomi pada Jurusan Budidaya Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Halu Oleo (lulus 1989). Pada tahun 1990 lulus sebagai Dosen Tetap Fakultas Pertanian Universitas Halu Oleo, kemudian menempuh studi S-2 di Program Studi Agroklimatologi Institut Pertanian Bogor (lulus 1998) dan Pendidikan S-3 di Program Studi Ilmu-Ilmu Pertanian Universitas Hasanuddin (lulus 2014). Pada tahun 2015 atas pertimbangan kebutuhan lembaga dipindahkan menjadi Dosen tetap Fakultas Kehutanan dan Ilmu Lingkungan, juga mengajar di Program Pasca Sarjana (S2, S3) Universitas Halu Oleo. Pengalaman Organisasi Sosial Kemasyarakatan yang diikuti, antara lain: Wakil Ketua Ikatan Cendekiawan Muslim Se-Indonesia (ICMI) Orwil Sultra sebagai Koordinator Pendidikan dan Pengembangan SDM (2023-2028), Pengarah Pengurus Lembaga Pemuliaan Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam Majelis Ulama Indonesia Provinsi Sulawesi Tenggara (2020-2025), Pembina Lembaga Da'wah Kampus (LDK) Ulil Albab UHO (2020-2025).