

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga

Asriyanti Rosmalina

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
rossmalina@yahoo.com

Abstrak

Keluarga merupakan lembaga kecil yang terbentuk karena ikatan perkawinan antara sepasang suami istri untuk hidup bersama dalam membina rumah tangga yang sakinah, mawaddah dan warahmah. Dalam sebuah keluarga penting bagi pasangan suami istri dalam mengelola keluarga untuk menciptakan keluarga yang *sakinah mawaddah warahmah* untuk memahami konsep-konsep atau prinsip-prinsip kesehatan mental *hygiene* ini, yang berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan dan mengidentifikasi Kesehatan mental dan dapat mengidentifikasi hubungan kesehatan mental terhadap kesejahteraan keluarga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau (*library reseach*). Penelitian jenis kepustakaan merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan informasi secara mendalam melalui berbagai literatur, buku, catatan, jurnal dan referensi lainnya. Sumber data yang digunakan untuk mendapatkan informasi maka peneliti dapat memperolehnya dari buku-buku ilmiah, jurnal ilmiah, serta skripsi yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Kesimpulan penelitian ini diantaranya, mental yang sehat sangat memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap sejahteranya sebuah keluarga. Awal terbentuknya keluarga yang sejahtera dipengaruhi dengan terbentuknya kehidupan keluarga yang memiliki kepribadian yang tumbuh dengan mental yang sehat. Dengan mental yang sehat semua tujuan yang diinginkan dalam sebuah keluarga dapat terwujud dengan baik. Keluarga yang sehat dan sejahtera didalamnya terwujud keberfungsian keluarga yang efektif serta hubungan-hubungan yang berkualitas menjadi suatu awal untuk membangun mental individu dan masyarakat. Hal ini menjadi salah satu faktor dalam mencegah munculnya gangguan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Konseling; Kesejahteraan Keluarga.

PENDAHULUAN

Telah diketahui bersama bahwa untuk memasuki hidup berkeluarga dimulai dari proses perkawinan atau pernikahan antara dua pasangan yang berbeda yakni antara laki-laki dan perempuan titik perkawinan dalam Islam yaitu suatu akad atau perjanjian mengikat antara seorang laki-laki dan perempuan untuk menghalalkan hubungan kelamin antara kedua belah pihak atau dengan sukarela. Pandangan Islam mengenai perkawinan merupakan awal mula bagi terbentuknya suatu keluarga yang sejahtera dan bahagia baik secara lahir maupun batin.

Dengan demikian Islam sangat menganjurkan umatnya untuk melaksanakan perkawinan atau pernikahan sebagaimana firman Allah SWT

“Dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang diantara kamu, dan orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu yang laki-laki dan perempuan. Jika mereka miskin,

Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah maha luas dan maha Mengetahui". (Qs. An-nur:32)

Membangun keluarga yang sejahtera merupakan impian bagi semua orang. Meskipun pada kenyataannya untuk mencapai kesejahteraan tersebut bukanlah sesuatu yang mudah melainkan banyak ujian dan cobaan yang harus dilewati. Orang yang mengabdikan hidupnya sejahtera apabila sudah mendapatkan nikmatnya hidup padahal pada kenyataan banyak faktor yang mendorong hidupnya sejahtera. Sejahtera tidak semata datangnya tiba-tiba tetapi ada proses yang melatarbelakangi hidupnya menjadi sejahtera orang hidup berkecukupan memiliki harta yang berlimpah dipandang masyarakat sebagai keluarga yang mapan sandang pangan nya tapi masyarakat lupa kondisi keluarga yang bahagia tidak hanya lewat materi saja melainkan lebih dari itu. Ketidakharmisan dalam keluarga antara suami dan istri yang tidak akur antara orang tua dan anak yang kurang berkomunikasi dan perhatian hal ini mengakibatkan ketidaknyamanan dalam rumah karena memiliki mata yang berlimpah mereka lebih fokus untuk di luar rumah ketimbang hidup bersama di dalam satu atap yaitu keluarga.

Amatlah penting bagi pasangan suami istri dalam mengelola keluarga untuk menciptakan keluarga yang *sakinah mawaddah warahmah* untuk memahami konsep-konsep atau prinsip-prinsip kesehatan mental *hygiene* ini, yang berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga. Dengan demikian dalam rangka membangun keluarga yang sejahtera dalam mengembangkan kualitas keluarga dapat timbul rasa aman tentram dan harapan masa depan yang baik dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin maka suami istri harus memiliki mental yang sehat sehingga dapat melaksanakan peranan atau fungsi sesuai dengan kedudukannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan jenis penelitian kepustakaan atau (*library reseach*). Penelitian jenis kepustakaan merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan informasi secara mendalam melalui berbagai literatur, buku, catatan, jurnal dan referensi lainnya. Sumber data yang digunakan untuk mendapatkan informasi maka peneliti dapat memperolehnya dari buku-buku ilmiah, jurnal ilmiah, serta skripsi yang sesuai dengan masalah yang diteliti (Sari, 2020 hal 78-79).

Teknik Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan tiga teknik, diantaranya sebagai berikut:

- a. *Editing*, merupakan pemeriksaan kembali data yang diperoleh berdasarkan segi kelengkapan, kejelasan makna yang satu dengan yang lain.
- b. *Organizing*, merupakan bagian dari pengumpulan data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan.
- c. *Finding*, merupakan analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian dengan menggunakan kaidah, teori dan metode yang ditentukan, sehingga jawaban yang disusun merupakan jawaban atas rumusan masalah.

Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan tiga teknik, diantaranya sebagai berikut (Sugiyono. 2019).

- a. *Data Reduction*

Mereduksi data merupakan sebuah proses merangkum, memilih yang pokok dan memfokuskan pada sesuatu hal yang penting yang sesuai dengan tema atau polanya.

b. *Data Display*

Proses penyajian data dilakukan dalam sebuah bentuk bagan, uraian singkat, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Akan tetapi proses penyajian data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menyajikan data dengan teks yang bersifat naratif.

c. *Conclusion Drawing / Verification*

Proses penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang telah dikemukakan pada dasarnya masih bersifat sementara dan bisa berubah apabila tidak ditemukan bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data. Akan tetapi apabila kesimpulan yang bersifat sementara tersebut ditemukan bukti yang kuat, valid dan konsisten maka kesimpulan yang dikemukakan tersebut merupakan sebuah kesimpulan yang kredibel. (Sugiyono. 2019 hal 29).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesehatan Mental

Istilah “Kesehatan Mental” diambil dari konsep “mental hygiene” dalam bahasa Inggrisnya. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa (Ardani dan Istiqomah, 2020: 161). Kesehatan mental merupakan sebuah pengetahuan atau perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. (Triastiadi Ardi Ardani dan Istiqomah. 2020 :154)

Menurut Prof. Dr. Abdul Azis El-Quussy (1977), kesehatan mental merupakan keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai dengan kemampuan dalam menghindari goncangan-goncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang di samping secara positif, dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Sedangkan menurut Harlord W. Bernard (1970), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, senang hati, kegembiraan, dan tingkah laku sosial yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup.

Pada dasarnya keberhasilan seseorang dalam semua sisi kehidupannya tidak lepas dari peran dan campur tangan Allah SWT sebagai Dzat yang mengatur segala urusan dilangit dan dibumi. Demikian juga dalam keberhasilan kehidupan rumah tangga yang sakinnah mawaddah warrahmah yang diraih oleh para eluarga tentu Allah SWT juga ikut yang mengatur. Untuk itu dalam prakteknya, kesehatan mental bukan terbatas pada fisik, akan tetapi menekankan pada usaha rohani (Spiritual).

Kesehatan mental yang dilakukan dengan upaya penanaman nilai-nilai agama diharapkan dapat melahirkan manusia yang tidak hanya cerdas, tapi juga bertakwa kepada Allah SWT serta memiliki akhlak yang mulia. Generasi seperti itu tentu lebih baik dari pada generasi yang sekedar cerdas secara akademik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penanaman nilai-nilai agama dalam kesehatan mental memiliki keterlibatan signifikan dalam membentuk pribadi-pribadi yang sholeh, cerdas dan berakhlakul karimah, yang diharapkan mampu memimpin dan memajukan keluarga yang sakinnah mawaddah wa rahmah.

Karakteristik mental atau *Mental hygiene* yang merujuk pada pengembangan dan aplikasi seperangkat prinsip-prinsip praktis yang diarahkan kepada pencapaian dan pemeliharaan unsur psikologis dan Pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental atau mala judjument. Dengan demikian kesehatan mental sangat berkaitan dengan beberapa pengetahuan, diantaranya: 1) bagaimana kita memikirkan, merasakan menjalani kehidupan sehari-hari; 2) bagaimana kita memandang diri sendiri dan sendiri dan orang lain; dan 3) bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil keputusan.

Seperti halnya kesehatan fisik, kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap fase kehidupan. Kesehatan mental meliputi upaya-upaya mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Kesehatan mental membahas dari seputar fenomena kehidupan dari yang baik sampai dengan yang buruk, dimana setiap orang akan mengalami semua fase tersebut. Tidak sedikit orang, pada waktu-waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental selama rentang kehidupannya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Sebagaimana para tokoh yang mengungkapkan mengenai peranan kesehatan mental, diantaranya:

1. Hadfield mengungkapkan bahwa kesehatan mental sebagai upaya pemeliharaan mental yang sehat dan pencegahan agar mental tidak sakit.
2. Alexander Schneiders mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan-gangguan psikologis.
3. Carl Witherington mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan Ilmu pemeliharaan kesehatan mental atau sistem tentang prinsip, metode, dan teknik dalam mengembangkan mental yang sehat.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat 4 hal yang bisa menjadi rujukan dari pada karakteristik mental yang sehat:

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa
Zakiah Daradjat (1975) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose), yaitu:
 - a. Neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena psikose tidak.
 - b. Neurose kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. sedangkan yang kena psikose kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.
2. Dapat menyesuaikan diri
Penyesuaian diri (*self-adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/ memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.
3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin
Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.
4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujuhan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Pembinaan mental yang dilakukan terhadap seseorang hendaknya dimulai sejak individu tersebut kecil. Semua pengalaman yang dilalui ikut menjadi unsur-unsur yang menggabung dalam kepribadian seseorang. Diantara unsur-unsur yang akan menentukan corak kepribadian seseorang kelak adalah nilai-nilai yang diambil dari lingkungan, terutama keluarga. Nilai-nilai tersebut adalah agama, moral, dan sosial. Apabila pada saat kecil banyak didapat nilai agama, maka kepribadiannya akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Mental yang hanya terbina dari nilai-nilai sosial dan moral yang mungkin berubah dan goncang tersebut akan membawa kepada goncangan jiwa apabila perubahan kemudian terjadi. Kondisi seperti ini biasanya dialami pada usia remaja dan dewasa, dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikisnya mulai berfungsi.

Manusia berperilaku agama karena didorong oleh rangsangan hukuman dan hadiah. Menghindari hukuman (siksaan) dan mengharapkan hadiah (pahala). Manusia hanyalah robot yang bergerak secara mekanis menurut atas pemberian hukuman dan hadiah. Menurut Abraham Maslow, salah seorang pemuka psikologi humanistik menyatakan bahwa kebutuhan manusia memiliki kebutuhan yang bertingkat dari yang paling dasar hingga kebutuhan yang paling puncak. Diantara kebutuhannya adalah sebagai berikut :

1. Kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan dasar untuk hidup seperti makan, minum, istirahat.
2. Kebutuhan akan rasa aman yang mendorong orang untuk bebas dari rasa takut dan cemas.
3. Kebutuhan akan rasa kasih sayang, antara lain pemenuhan hubungan antar manusia.
4. Kebutuhan akan harga diri.

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohaninya atau mentalnya. Para ahli psikiatris mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupannya secara lancar. Tapi dalam kehidupan sehari-hari tak jarang dijumpai bahwa seseorang tak mampu menahan keinginan bagi terpenuhinya kebutuhan bagi dirinya. Pendekatan terapi keagamaan dapat dirujuk dari informasi al-qur'an. Firman Allah dalam surat yunus:

“Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari tuhanmu al-qur'an yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Qs.Yunus ayat 57)

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram. Dalam ilmu kedokteran dikenal istilah *psikosomatik* (kejiwa adanan). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. istilah “makan hati berulam jantung” merupakan cerminan tentang adanya hubungan antara jiwa dan badan sebagai hubungan timbal balik, jiwa sehat badan segar dan badan sehat jiwa normal. Diantara Faktor yang Mempengaruhi Agama pada Kehidupan seorang individu, antara lain:

1. Pertumbuhan pikiran dan mental Sifat kritis terhadap ajaran agama mulai tumbuh. Selain itu, mereka juga tertarik masalah kebudayaan, sosial, ekonomi, dan norma-norma kehidupan lainnya.
2. Perkembangan perasaan Berbagai perasaan telah berkembang pada usia remaja. Perasaan sosial, etis, dan estetis mendorong remaja untuk menghayati kehidupan yang terbiasa dalam lingkungan kehidupan agamis akan cenderung mendorongnya untuk lebih dekat dalam kehidupan beragama.
3. Pertimbangan sosial dalam kehidupan keagamaan mereka, timbul konflik antara pertimbangan moral dan material.
4. Perkembangan moral pada remaja bertitik tolak dari rasa berdosa dan usaha untuk mencari proteksi. Agama dan keyakinan yang sungguh-sungguh kepada Tuhan adalah kebutuhan jiwa

yang pokok, yang dapat memberikan bantuan bagi para remaja untuk melepaskan dari gejala jiwa. Jika keadaan sosial, ekonomi dan politik goncang, maka agama semakin sangat diperlukan karena jiwa yang kosong dari keyakinan agama akan sukar dapat menghadapi kegoncangan-kegoncangan tersebut.

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah serupa itu akan memberikan sikap optimis pada seseorang sehingga akan muncul perasaan positif seperti bahagia, rasa senang, puas, merasa sukses, merasa dicintai atau rasa aman. Agaknya cukup logis kalau setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan ikut berpengaruh dalam menanamkan keluruhan budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Tindak ibadah setidak-tidaknya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Dan manusia sebagai makhluk yang memiliki kesatuan jasmani dan rohani secara tak terpisahkan memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.

Kesejahteraan Keluarga

Kesejahteraan, berasal dari kata sejahtera; Mengacu pada KBBI Depdiknas, Sejahtera merupakan suatu keadaan yang meliputi rasa aman dan tenteram lahir dan batin. Keadaan sejahtera relatif, berbeda pada setiap individu maupun keluarga, dan ditentukan oleh falsafah hidup masing-masing. Kondisi sejahtera bersifat tidak tetap, dapat berubah setiap saat baik dalam waktu cepat atau lambat. Untuk mencapai dan mempertahankan kesejahteraan, manusia harus berusaha secara terus-menerus dalam batas waktu yang tidak dapat ditentukan, sesuai dengan tuntutan hidup yang selalu berkembang tanpa ada batasan waktunya.

Kesejahteraan merupakan sejumlah kepuasan yang diperoleh seseorang dari hasil mengkonsumsi pendapatan yang diterima namun demikian tingkatan kesejahteraan itu sendiri merupakan sesuatu yang bersifat relatif karena tergantung dari besarnya kepuasan yang diperoleh dari hasil mengkonsumsi pendapatan tersebut. Hidup sejahtera merupakan suatu kehidupan yang mendapat limpahan nikmat Allah yang bersifat materil untuk memenuhi kebutuhan jasmani sedangkan hidup bahagia adalah kehidupan yang mendapat limpahan rahmat dan ridho Allah yang dapat memberikan suatu ketentraman dan ketenangan terhadap seluruh ekspresi kejiwaan manusia. semuanya itu merupakan suatu keagungan Allah yang maha besar dan tidak dapat ditolak bandingannya tak ada seorangpun yang dapat melukiskan atau menggambarkan kenikmatan Allah ta'ala.

Keluarga, menurut Ki Hadjar Dewantara, berasal dari kata “kawula” yang berarti saya, abdi atau hamba, yang bertugas dan berkewajiban mengabdikan diri. Warga, berarti anggota yang mempunyai hak dan kewajiban serta tanggung jawab atas segala hal yang berhubungan dengan kepentingan kelompok keluarganya. Setiap anggota dalam keluarga mempunyai kewajiban saling menolong dan saling melengkapi dalam upaya mencapai tujuan keluarga yang sakinnah mawadah dan warrahmah. Selain itu setiap anggota dalam keluarga juga mempunyai hak untuk mengeluarkan ide atau pendapat dan mempunyai kewajiban saling mendengarkan dan mempertimbangkan masing-masing pendapat anggota dalam keluarganya. Semua hubungan yang terjalin dalam keluarga diharapkan dilandasi rasa ikhlas dan kasih sayang.

Keluarga merupakan suatu komunitas yang dibentuk melalui perkawinan antara pria dan wanita berlandaskan cinta dan kasih sayang sebagaimana firman Allah dalam surat ar-rum ayat 21. Pernikahan juga merupakan ketentraman cinta kelembutan kasih sayang perpaduan pengertian dan penyatuan antara laki-laki dan perempuan dalam menggunakan PC dan kalbu maka tujuan pernikahan bukan semata-mata untuk melampiaskan syahwat tetapi untuk mendapatkan ketentraman dan kedamaian

baik secara fisik maupun batin Islam melihat pernikahan sebagai suatu ikatan yang sakral dari lahir sebuah keluarga yang tumbuh subur.

Salah satu usaha dalam melengkapi dan membimbing anak adalah dengan memenuhi kebutuhan hidupnya mencukupi keperluan anak baik dalam perkembangan jasmani maupun rohani nya dengan demikian anak tersebut dapat berkembang sebagai suatu kesatuan yang bulat kebutuhan jasmani anak atau keluarga pada umumnya perlu dipenuhi agar tujuan keluarga dapat tercapai tujuan hidup keluarga yaitu dengan mencapai hidup yang sejahtera hidup dalam suasana yang aman dan tenang jasmani maupun rohani bebas dari ketakutan atau kecemasan akan hari esok adalah tujuan hidup keluarga. Keluarga yang dapat memenuhi kebutuhannya setiap hari dengan mudah akan merasakan lebih tenang menghadapi kehidupan dibandingkan dengan keluarga yang terlalu sering mengalami kesulitan pendidikan anak akan terlantar karena tidak adanya biaya selalu ada dalam kesakitan Ayah kehilangan pekerjaan atau kesulitan lainnya yang menyebabkan keluarga tersebut hidup dalam keadaan tidak tenang dan kekhawatiran selalu memenuhi pikiran ayah dan ibu.

Keluarga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat yang saling mempengaruhi bila suatu keluarga sejahtera maka masyarakat akan sejahtera sebaliknya bila dalam keadaan terdapat ketidaknyamanan dan kemiskinan maka keluarga juga dan anggotanya masyarakat akan mengalami keadaan itu pula oleh karena itu untuk membentuk masyarakat yang makmur dan sejahtera kehidupan keluarga perlu diperbaiki dibawa ke arah yang lebih sejahtera. Konsep keluarga sejahtera menurut undang-undang nomor 10 Tahun 1992 adalah keluarga yang dibentuk atas perkawinan yang sah mampu memenuhi kebutuhan spiritual dan material yang layak bertakwa kepada Tuhan yang maha esa memiliki hubungan yang serasi selaras dan seimbang antara anggota dan antara keluarga dengan masyarakat dan lingkungannya.

Keluarga yang sejahtera tidak bisa terlepas dari kesejahteraan Sosial banyak faktor yang melatarbelakangi terbentuknya keluarga sejahtera baik dari dalam maupun dari luar. Kesejahteraan keluarga mencakup sebuah konsepsi bahwa kondisi kehidupan atau keluarga sejahtera merupakan terpenuhinya kebutuhan jasmani rohani dan sosial. Dengan demikian secara umum istilah kesejahteraan keluarga dapat diartikan sebagai suatu keadaan terpenuhinya segala bentuk kehidupan rumah tangga khususnya yang bersifat mendasar seperti makanan, pakaian, perumahan, pendidikan dan perawatan kesehatan.

Secara operasional keluarga sejahtera merupakan keluarga yang dapat melaksanakan 8 fungsi keluarga sehingga dalam rangka mewujudkan keluarga sejahtera perlu upaya dalam menghidupkan dan menumbuhkan 8 fungsi keluarga tersebut. Untuk dapat menghidupkan delapan fungsi keluarga sebagai prasyarat tercapainya keluarga yang sejahtera suami istri masing-masing dapat melaksanakan beberapa kewajiban terlebih dahulu adapun kewajiban masing-masing tersebut diantaranya pertama kewajiban istri meliputi 5 hal yaitu sebagai berikut.

1. Hormat dan patuh kepada suami dalam batas yang telah ditentukan oleh norma agama dan susila.
2. mengatur dan mengurus rumah tangga menjaga keselamatan dan mewujudkan kesejahteraan keluarga.
3. Memelihara dan menjaga kehormatan serta melindungi harta benda keluarga.
4. memelihara dan mendidik anak sebagai amanat Allah atau Tuhan yang maha esa.
5. Menerima dan menghormati pemberian suami serta mencukupkan nafkah yang diberikan-nya dengan baik hemat cermat dan bijaksana.

Kewajiban suami

1. Memelihara memimpin dan membimbing keluarga lahir dan batin serta menjaga dan bertanggung jawab atas keselamatan dan kesejahteraan.
2. Memberi nafkah sesuai dengan terutama sandang pangan dan papan.

3. Membantu tugas istri terutama dalam memelihara dan mendidik anak dengan penuh rasa tanggung jawab.
4. Memberi kebebasan berpikir dan bertindak kepada istri sesuai dengan ajaran agama tidak mempersulit apalagi membuat istri dengan menderita lahir batin yang tidak mendorong istri berbuat salah.
5. Dapat mengatasi keadaan mencapai penyelesaian secara bijaksana dan tidak berbuat sewenang-wenang.

Banyak hal yang bisa dilakukan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga salah satunya adalah cara untuk menambah kepuasan emosi dan pengaruhnya terhadap rasa cinta pada pasangan suami istri

1. Melakukan komunikasi dengan pasangan.
2. Berusaha selalu berada dekat dengan pasangan pada zaman teknologi gadget semakin maju setiap individu memiliki gadget masing-masing.
3. Berusaha memperbaiki diri dengan mengeluarkan seluruh kemampuan yang dia miliki.
4. Berkata manis sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah kepada para istrinya.
5. Mengungkapkan perasaan dan curahan hati.

Pembahasan

Membangun keluarga bahagia jelas adalah impian setiap manusia. Meskipun cita-cita tersebut jelas untuk semua orang, namun jalan menuju bahagia tidaklah mudah, ada banyak ujian dan cobaan yang harus dihadapi. Berangkat dari permasalahan-permasalahan dalam keluarga sebagaimana yang telah diuraikan, menurut Mulia Moeslim (2006) ada beberapa upaya yang perlu untuk diterapkan untuk menciptakan keluarga yang sejahtera, dan diiringi dengan mental yang sehat, Diantaranya sebagai berikut:

1. Menumbuhkan Komitmen Bersama

Kebahagiaan sebuah keluarga berawal dari adanya komitmen dari masing-masing pihak untuk membangun keluarga bahagia, sebagaimana tujuan dari perkawinan atau terbentuknya sebuah keluarga yang bahagia. Dan ini harus menjadi komitmen bersama sebagai suami dan istri, dan komitmen ini menjadi penggerak upaya masing-masing pihak untuk saling membahagiakan, menjadi semacam benergi dan untuk saling menggerakkan. Komitmen untuk membangun sebuah keluarga yang bahagia dapat dipandang sebagai pondasi awal yang diperlukan untuk langkah-langkah selanjutnya (Mulia Muslim, 2006). Sehingga menjadi misi dari keluarga tersebut. Tanpa komitmen bersama, kesulitan dan persoalan yang muncul dalam kehidupan sebuah keluarga akan sulit diatasi dan mudah tergoyahkan bahkan menghancurkan keluarga, sehingga upaya membangun keluarga yang bahagia akan kehilangan pondasinya.

Komitmen yang tumbuh dalam sebuah keluarga pada dasarnya harus dibarengi dan didukung dengan nilai-nilai keagamaan, karena dengan dukungan nilai-nilai keagamaan tersebut akan mendukung sebuah komitmen yang sehat yang dapat menyatukan antar anggota keluarga satu sama lain, dengan demikian ketika sebuah komitmen dalam sebuah keluarga tumbuh maka akan terciptanya sebuah awal pondasi keluarga sejahtera sejak awal.

2. Berikan Apresiasi

Setelah membangun komitmen bersama ke pada arah kebahagiaan, berikutnya diperlukan adanya sebuah kemampuan untuk menyatukan kekuatan dari masing-masing pihak. Sebuah kolaborasi harus dibangun diatas mental yang sehat, positif terhadap kemampuan masing-masing. Dengan demikian anggota keluarga satu dengan anggota keluarga lainnya mulai dengan melihat sisi positif masing-masing pihak yang disertakan dengan mental yang sehat, karena dengan demikian akan menimbulkan sikap positif pada pasangan, hal tersebut dapat ditunjukkan dan ditumbuhkan

dalam aktivitas sehari-hari, melalui kebiasaan untuk memberikan apresiasi dan pujian yang tulus pada pasangan.

Tanpa kesediaan untuk melihat hal-hal yang positif pada pasangan masing-masing, maka tidak ada sinergi yang tulus ke arah kebahagiaan. Sebuah apresiasi yang lahir dari sikap respek dan bukan sekedar basa-basi akan memiliki kemampuan untuk menumbuhkan sisi positif dan keluarga yang sehat pada pasangan kita, maupun terhadap anak-anak. Begitu juga sebaliknya, kurangnya apresiasi dapat membuat masing-masing pihak merasa tidak dihargai dan tidak dibutuhkan. Jika sudah demikian komitmen yang telah dibentuk untuk membangun kebahagiaan akan berantakan.

3. Memelihara Kebersamaan

Fondasi berikutnya yang diperlukan untuk membentuk keluarga bahagia adalah kebersamaan. Luangkan waktu untuk bersama, bermain bersama, bekerja dan berlibur bersama. Kebersamaan adalah sebuah momen untuk saling berbagi (a moment for sharing) dan sebagai sarana untuk menghasilkan semua anggota keluarga yang memiliki kepribadian yang sehat dan positif. Dengan adanya kebersamaan tersebut akan melahirkan perasaan saling membutuhkan dan saling melengkapi diantara masing-masing. Sebuah hubungan yang didasarkan pada perasaan saling membutuhkan secara positif dan mental yang sehat akan menjadi awal yang baik bagi sebuah kebahagiaan bersama seperti yang diinginkan. Sebuah kebersamaan dapat diibaratkan bagaikan setetes air yang dapat menyuburkan tanaman, juga bagaikan setetes embun di gurun sahara, begitu bermaknanya oleh karena itu tanpa air akan matilah tanaman tersebut.

4. Ciptakan Komunikasi yang Efektif

Komunikasi adalah proses pertukaran makna guna melahirkan sebuah pengertian bersama. Sebuah komunikasi baru dapat dikatakan terjadi bila dua belah pihak atau lebih yang terlibat dalam proses komunikasi mencapai pemahaman bersama. Komunikasi dapat dikatakan sukses bila masing-masing pihak membagi makna yang sama. Komunikasi jelas akan melahirkan pertautan perasaan atau emosi yang kuat diantara mereka yang terlibat, karena itu guna meraih kebahagiaan keluarga, sebaiknya komunikasi sebagai peristiwa penting yang dialami dalam keseharian agar masing-masing pihak semakin mengenal dunia masing-masing dan merasa dilibatkan dalam dunia satu sama lain. Berkomunikasi adalah juga sebuah isyarat bahwa kita menginginkan pihak lain masuk dalam kehidupan kita, hal ini dapat terjadi dalam keseharian yang sederhana, misalnya diskusikan tentang hal-hal yang sedang atau yang sudah dikerjakan.

5. Agama atau Falsafah Hidup

Menyakini falsafah hidup yang sama semakin memperkuat tali bathin keluarga. Menjalani bersama ritus agama membuat harmoni keluarga terjalin lebih hangat dan dalam. Pahami kebersamaan keluarga sebagai bagian dari falsafah hidup yang bermakna. Ajak dan libatkan anak dalam acara keagamaan. Kegiatan seperti itu akan membantunya untuk menyadari hal-hal yang bersifat lebih mendasar dalam hidup, sebuah kecerdasan spiritual yang jelas sangat berpengaruh pada kesanggupan orang untuk bahagia.

6. Bermain dan Humor

Permainan melahirkan canda dan tawa, hal-hal sederhana namun teramat penting untuk sebuah kebahagiaan. Jadilah teman bagi pasangan dan anakanak anda, dengan permainan ketegangan ketegangan dan persoalan akan lebih mudah cair.

7. Berbagi Tangung Jawab

Berbagi peran dan tanggung jawab membuat masing-masing pihak semakin merasa sebagai satu kesatuan. Banyak masalah dalam keluarga timbul hanya karena enggan berbagi tugas, suami merasa tidak perlu menangani pekerjaan dapur dan anak, sementara beban sang istri begitu banyak. Begitu juga sebaliknya suami dengan tugas-tugasnya sebagai karyawan kantor dituntut untuk lebih profesional, disisi lain sebagai kepala rumah tangga harus dapat menjadi pemimpin bagi keluarganya, hal yang demikian kadang-kadang membuat beban semakin berat.

8. Melayani untuk Orang Lain

Melayani dan menolong orang lain yang kurang mampu atau tertimpa bencana akan memberi pengaruh positif. Pengalaman seperti ini akan membuat masing-masing pihak semakin bersyukur berada dalam kondisi yang lebih baik bila dibandingkan dengan komunitas yang ditolong. Secara bersama, menolong orang lain membuat kebersamaan itu semakin bermakna.

9. Sabar, Tahan dengan Cobaan atau Problem

Tidak ada manusia di dunia ini yang hidup tanpa masalah, setiap permasalahan tentu ada jalan keluarnya, tinggal bagaimana usaha manusia, hadapi dengan tenang, berfikirilah positif, janganlah segan-segan apabila tidak mampu menyelesaikan, mintalah bantuan orang lain dalam hal ini adalah konselor keluarga atau family terapi sehingga penanganannya lebih profesional.

10. Miliki Kepentingan dan Kegemaran Bersama

Dalam setiap anggota keluarga disamping memiliki perbedaan tentu juga ada kesamaan. Untuk memperkuat fondasi bagi kebersamaan keluarga, sebaiknya carilah atau ciptakan kegemaran atau kepentingan yang sama tersebut dalam setiap keluarga. Lalu rencanakan secara bersama dalam sebuah program untuk menjalani kegemaran dan kepentingan tersebut. Kegemaran tersebut dapat dalam bentuk ringan misalnya berlibur ke tempat saudara, teman atau lain sebagainya, bisa juga dalam bentuk berat misalnya terkait dengan bisnis usaha yang dapat menunjang kehidupan sebuah keluarga, atau bisa juga aktif di organisasi sosial, keagamaan bahkan berpolitik. Merencanakan, menjalankan dan mengevaluasi kegiatan tersebut secara bersama hal ini semakin menguatkan kesatuan dalam keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mental yang sehat sangat memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap sejahteranya sebuah keluarga. Awal terbentuknya keluarga yang sejahtera dipengaruhi dengan terbentuknya kehidupan keluarga yang memiliki kepribadian yang tumbuh dengan mental yang sehat. Dengan mental yang sehat semua tujuan yang diinginkan dalam sebuah keluarga dapat terwujud dengan baik. Keluarga yang sehat dan sejahtera didalamnya terwujud keberfungsian keluarga yang efektif serta hubungan-hubungan yang berkualitas menjadi suatu awal untuk membangun mental individu dan masyarakat. Hal ini menjadi salah satu faktor dalam mencegah munculnya gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Djamarah, S.B. (2019) Pola Komunikasi Orang Tua & Anak dalam Keluarga (Sebuah Perspektif Pendidikan Islam). Jakarta: Rineka Cipta
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. Kesehatan Mental. Paekasan : Duta Media Publishing
- Fitriana. 2018. Ilmu Kesejahteraan Keluarga. Banda Aceh : Syiah Kuala University Press
- Ifdil. 2018. Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Reseach Vol 2 No 2 Agustus 2018. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Khiyarah, Intihaul. 2017 : Menggapai Kesejahteraan Keluarga. Jogjakarta: Darul Hikmah
- Kuswadina, Asih. 2019. Ilmu Kesejahteraan Keluarga. Semarang: Unnespress
- Laela, Faizah Noer Laela. 2017. Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja Edisi Revisi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press
- Rosmalina, Asriyanti. 2017. Bimbingan Konseling dalam Kesehatan Mental: Elsi PRO

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Ulfiyah. 2016. *Psikologi Keluarga*. Bogor: Ghalia Indonesia

