

Pengaruh Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Kesejahteraan Keluarga

Siti Nurislamiah¹

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Syekh Yusuf¹

Email: sitinurislamiah@unis.ac.id

Abstrak

Keluarga merupakan sekelompok orang yang terikat dengan hubungan darah, ikatan kelahiran, hubungan khusus, pernikahan, atau yang lainnya. Dimana keluarga terbentuk atas ikatan pernikahan antara laki-laki dan perempuan sehingga melahirkan anak-anaknya dan menjadi satuan kecil kelompok sosial yang bernama keluarga. Dalam sebuah keluarga penting sekali bagi pasangan suami istri untuk memahami konsep psikologi agama dan prinsip-prinsip kesehatan mental yang berfungsi untuk menanamkan agama serta mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada sebuah keluarga. Oleh karena itu, setiap keluarga diharuskan untuk mewujudkan keluarga yang sejahtera. Meskipun pada kenyataannya untuk mencapai kesejahteraan tersebut bukanlah sesuatu yang mudah melainkan banyak ujian dan cobaan yang harus dilewati. Mental yang sehat serta keagamaan yang fasih sangat memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap sejahteranya sebuah keluarga. Upaya dalam mewujudkan keluarga yang sejahtera adalah dengan (1) Menumbuhkan komitmen bersama, (2) Berikan apresiasi, (3) Memelihara kebersamaan, (4) Ciptakan komunikasi yang efektif, (5) Agama atau falsafah hidup, (6) Bermain dan humor, (7) Berbagi tanggung jawab, (8) Melayani untuk orang lain, (9) Sabar, tahan dengan cobaan atau masalah, (10) Miliki kepentingan dan kegemaran bersama. Maka dari itu, awal mula 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 : *Psikologi Agama, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Keluarga*

Abstract

Family is a group of people who are bound by blood relations, birth ties, special relationships, marriage, or something else. Where the family is formed on marriage ties between men and women so that they give birth to their children and become a small unit of social group called family. In a family it is very important for husband and wife to understand the concept of the psychology of religion and the principles of mental health which function to instill religion and develop mental health or prevent mental illness in a family. Therefore, every family is required to create a prosperous family. Even though in reality to achieve prosperity is not something easy, there are many tests and trials that must be passed. healthy mentality and fluent religion have a very significant influence on the welfare of a family. Efforts to create a prosperous family are by (1) cultivating shared commitment, (2) giving appreciation, (3) maintaining togetherness, (4) creating effective communication, (5) religion or philosophy of life, (6) playing and humor, (7) Sharing responsibility, (8) Serving for others, (9) Patience, enduring trials or problems, (10) Have common interests and hobbies. Therefore, the beginning of the formation of a prosperous family is influenced by the formation of a family life that has a personality that grows with a healthy mentality. With a healthy mentality, all the desired goals in a family can be realized properly. A healthy and prosperous family in which effective family functioning and quality relationships are realized is a starting point for building an individual and community mentality. This is one of the factors in preventing the emergence of mental disorders).

Key Words : *Psychology of Religion, Mental Health, Family Welfare*

PENDAHULUAN

Cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan mental adalah cabang ilmu yang paling mendekati dengan agama. Menurut Dadang Hawari terdapat titik temu antara ilmu kedokteran jiwa/kesehatan mental dengan agama (Dadang, 1997). titik temunya adalah dalam mencapai tingkat kesehatan yang hakiki, yakni keadaan sejahtera (*well being*) pada diri manusia. Pada tahun 1984 *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan sekaligus menyempurnakan batasan sehat dengan menambah satu elemen spritual (agama). Sehingga saat ini yang dimaksud sehat, tidak hanya sehat dalam artian fisik, psikologis, dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual/agama atau dalam ungkapan lain yaitu empat dimensi sehat biologi- psikologi-sosiologi-spiritual. Jung berpendapat bahwa kesehatan mental merupakan akibat dari penerapan sikap keagamaan. Dari sisi penganut agama, kesehatan mental bukanlah tujuan dari agama itu sendiri. Bagi orang yang beragama Tuhan dan dunia spiritual adalah realitas, dan diterapkannya sikap yang tepat terhadap kedua realitas tersebut. Jadi, dengan jelas Jung berpendapat bahwa agama bukan hanya untuk beribadah tetapi agama juga disebut sebagai sistem penyembuhan penyakit psikis (Rakhmat, 2003).

Agama bagi Jung adalah kebergantungan dan kepasrahan kepada fakta pengalaman irasional. Agama disebut-sebut memiliki hubungan antara manusia dengan mitos abadi yang dalam proses menciptakan keserasian antara ego dan non ego. Agama ditandai dengan cara bagaimana kesadaran diubah karena sangat berhubungan dengan kebatinan, untuk bisa mendekati Tuhan harus melewati berbagai macam perjalanan dan mengikuti kehendak Tuhan. Proses perjalanan ini pada akhirnya akan

membentuk sikap agama dan inilah hakikat agama yang sebenarnya (Rakhmat, 2003).

Pendapat yang sejalan dengan Jung juga dikemukakan oleh William James, menurutnya keimanan adalah terapi terbaik bagi keresahan yang melanda manusia. Keimanan merupakan salah satu kekuatan yang harus terpenuhi dalam rangka menopang hidup manusia, keimanan yang kuat akan melindungi seseorang dari keresahan, dan akan menjaga keseimbangan hidup serta selalu siap menghadapi berbagai macam masalah yang akan ditemui (Yusuf, 2004).

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.

Ketidakharmonisan 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 keagamaan dan kesehatan mental 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 fungsinya.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu penelitian yang menggunakan bahan pustaka sebagai sumber informasi untuk menjawab pokok-pokok psikologi agama dan kesehatan mental dalam kesejahteraan keluarga. Tahapan penelitian adalah mengumpulkan bahan-bahan yang relevan, kemudian bahan-bahan tersebut akan dibaca, direview, dicatat dan kemudian digunakan sebaik mungkin. Setelah semua tahapan selesai dilakukan, selanjutnya data dianalisis dengan analisis isi sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh psikologi agama dan kesehatan mental dalam kesejahteraan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Psikologi Agama

Psikologi agama terdiri dari kata psikologi dan agama. Sebagai salah satu bidang disiplin ilmu, psikologi adalah salah satu bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari lebih dalam tentang perilaku, fungsi mental dan pikiran manusia. Psikologi sebagai kajian ilmiah jelas memiliki sifat teoritik-empirik, dan sistematis. Sedangkan dalam kajian ilmiah, definisi agama bukanlah sebuah ilmu melainkan aturan yang menyangkut tata cara bertingkah laku dan berkeyakinan atau keIlahi-an (Rozalina, 2021).

Pada awal munculnya psikologi agama, disinilah sebenarnya letak permasalahan timbulnya perbedaan pendapat maupun konflik terhadap kemunculan psikologi agama. Faktor timbulnya konflik tersebut tentu dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai hakekat psikologi agama. Dapat kita sadari bahwa menyatukan dua substansi ilmu yang berbeda merupakan hal yang tidak mudah dan tak luput dari kekeliruan.

Menurut Zakiah Darajat bahwa psikologi agama meneliti pengaruh agama terhadap sikap dan tingkah laku orang atau mekanisme yang bekerja dalam diri seseorang, karena cara seseorang berpikir, bersikap, bereaksi dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya, karena keyakinan itu masuk dalam konstruksi pribadi (Dradjat, 2017).

Secara istilah kata psikologi berasal dari Bahasa Yunani yaitu *psyche* artinya jiwa dan *logos* artinya ilmu pengetahuan. Jadi secara bahasa, pengertian psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa, termasuk mengenai macam-macam gejalanya, serta prosesnya, maupun latar belakangnya (Ahmadi, 2009). Menurut Ahmadi, Ilmu Psikologi bisa didefinisikan sebagai salah satu cabang ilmu pengetahuan yang serba kurang tegas,, mengapa?, sebab ilmu psikologi ini mengalami beberapa perubahan, tumbuh, dan berkembang untuk dapat mencapai kesempurnaan walaupun demikian ilmu ini sudah termasuk daripada cabang ilmu pengetahuan.

Kita tentu saja tidak dapat mengetahui secara detail keberadaan jiwa semua orang, namun secara wajar karena setiap orang memiliki sifat yang abstrak atau sifat yang sulit ditebak. Namun kita sebagai manusia hanya dapat mengenali beberapa karakter orang lain dari gejala-gejala yang ada pada dirinya saja. Jiwa adalah sesuatu yang tidak tampak, dan tidak dapat dilihat oleh panca indera manusia. Begitupula juga dengan hakikat jiwa, tidak

seorang manusia pun dapat mengetahuinya. Mungkin saja manusia dapat mengetahui jiwa seseorang dari tingkah lakunya. Jadi dari tingkah laku orang itulah orang lain dapat mengetahui jiwa seseorang. Tingkah laku itu merupakan kenyataan jiwa yang dapat kita hayati dari luar.

Psikologi pun dapat diartikan dengan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dari pada manusia. Menurut Dr. Singgih Dirgaganarsa: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang tingkah laku pada manusia. Sedangkan menurut Plato dan Aristoteles, berpendapat bahwa psikologi ialah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa seseorang serta prosesnya sampai akhir. Berbeda dengan mereka, Wilhelm Wundt, sebagai seorang tokoh psikologi eksperimental berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari pengalaman-pengalaman yang timbul dalam diri manusia, seperti pikiran, kehendak perasaan panca indra.

Dari berbagai macam-macam definisi tentang psikologi di atas, Ahmadi telah menyimpulkan bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari semua tingkah laku dan perbuatan individu yang mana individu tersebut tidak dapat dilepaskan dari lingkungannya.

2. Konsep Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental hygiene dalam bahasa Inggrisnya. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyhe dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa (Ardani & Istiqomah, 2020). 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 (Ardani & Istiqomah, 2020).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami tidak perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Montgomery, 2001). Menurut Ihrom kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain (Yusuf, 2004).

Kesehatan mental merupakan kondisi tingkat kesejahteraan mental yang dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang serta mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup dan mampu berkontribusi pada kehidupan sosial budaya & agama memiliki peran dalam memberi batasan sehat/tidak sehat. Dalam pengertian yang lebih positif tersebut kesehatan mental merupakan fondasi dari tercapainya kesejahteraan (well-being) individu dan fungsi yang efektif dalam komunitasnya (Siswanto, 2008).

Schneiders mengatakan terdapat tolak ukur yang signifikan sehingga dimanfaatkan dalam mengukur kesehatan mental. Kriterianya yaitu pertama, kemampuan mental. Kedua, penanganan dan koalisi pola pikir serta perilaku. Ketiga, koalisi konsep-konsep, penanganan masalah dan kekecewaan. Keempat, kesadaran dan afeksi yang baik dan sehat. Kelima, ketenangan atau kedamaian pikiran. Keenam, postur tubuh yang sehat. Ketujuh, citra diri yang sehat. Kedelapan,

identitas ego yang memadai. Kesembilan, hubungan yang memadai dengan kenyataan (Semiu, 2006).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang disadari oleh individu, di mana seseorang mampu menghadapi tekanan normal dalam hidup, bekerja dan memproduksi secara produktif, serta berpartisipasi dalam komunitas.

3. Kesejahteraan Keluarga

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, kesejahteraan berasal dari kata sejahtera yang bermakna aman, sentosa, makmur, dan selamat (terlepas dari segala gangguan, kesulitan, dan lain sebagainya). Dalam pembahasan tentang kesejahteraan, seseorang dapat dikatakan sejahtera apabila orang tersebut berada dalam kehidupan yang bebas dari kemiskinan, kebodohan, ketakutan, atau rasa khawatir sehingga kehidupannya aman dan tenang secara lahir dan batin. Kesejahteraan material dan spiritual adalah tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembangunan (Zulaikha et al., 2019).

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 ketenangan 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 (Fitriana, 2018).

Keluarga, menurut Ki Hadjar Dewantara, berasal dari kata “kawula” yang berarti saya, abdi atau hamba, yang bertugas dan berkewajiban mengabdikan diri (Wahyu, 2007). 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 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 (Undang-Undang Republik Indonesia, 1992).

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 berumah tangga khususnya yang bersifat mendasar seperti makanan, pakaian, perumahan, pendidikan dan perawatan kesehatan.

4. 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 ada beberapa upaya yang perlu untuk diterapkan untuk menciptakan keluarga yang sejahtera, dan diiringi dengan mental yang sehat diantaranya sebagai berikut (Moeslim, 2006):

a. 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 benang dan untuk saling menggerakkan. Komitmen untuk membangun sebuah keluarga yang bahagia dapat dipandang

sebagai pondasi awal yang diperlukan untuk langkah-langkah selanjutnya. 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.

b. 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.

c. 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.
- d. 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.
- e. 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.
- f. Bermain dan humor
Permainan melahirkan canda dan tawa, hal-hal sederhana namun teramat penting untuk sebuah kebahagiaan. Jadilah teman bagi pasangan dan anak-anak anda, dengan permainan ketegangan ketegangan dan persoalan akan lebih mudah cair.
- g. Berbagi tanggung 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 professional, disisi lain sebagai kepala rumah tangga harus dapat menjadi pemimpin bagi keluarganya, hal yang demikian kadang-kadang membuat beban semakin berat.
- h. 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.
- i. Sabar, tahan dengan cobaan atau masalah
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 professional.

- j. 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mental yang sehat serta keagamaan yang fasih 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 hubunganhubungan yang berkualitas menjadi suatu awal untuk membangun mental individu dan masyarakat. Hal ini

menjadi salah satu faktor dalam mencegah munculnya gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi Umum*. Rineka Cipta.
- Ardani, & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Dadang, H. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Dradjat, Z. (2017). *Ilmu Pendidikan Islam*. Bumi Aksara.
- Fitriana. (2018). *Ilmu Kesejahteraan Keluarga*. Syiah Kuala University Press.
- Moeslim, M. (2006). *Membangun Keluarga Bahagia*. Pustaka Sinar Harapan.
- Montgomery, D. C. (2001). *Introduction to Statistical Quality Control, 4 Th Edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Agama*. Mizan.
- Rozalina, E. (2021). *Psikologi Agama*. PT Dewangga Energi Internasional.
- Semiun. (2006). *Kesehatan Mental*. Kanisius.
- Siswanto. (2008). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Pengembangannya*. Andi.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (1992). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 10 Tahun 1992 Tentang Perkembangan Kependudukan Dan Pembangunan Keluarga Sejahtera*. DPR RI.
- Wahyu, R. (2007). *Ilmu Sosial Dasar*. Pustaka Setia.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. Pustaka Bani Quraisy.
- Zulaikha, Imtihanah, A. N., & Siti. (2019). *Distribusi Zakat Produktif Berbasis Model Cibest*. Gre Publishing.