

EDUKASI HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN IMAN WEBINAR “LOW MENTAL STATE = LOW FAITH?”

Utami Salsabila¹⁾, Dinda Aidila Faustina Sari²⁾, A'izzatun Namiroh³⁾, Trusty Tri Oktoviani⁴⁾, Nada Labibah⁵⁾, Ahmad Rusdi⁶⁾

Pusat Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Universitas Islam Indonesia

Abstrak

Stigma dan perdebatan keterkaitan iman dan kesehatan mental bukanlah hal baru. Stigma merupakan pandangan negatif yang diberikan masyarakat atau individu pada individu dengan gangguan mental. Adanya stigma negatif ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental dan juga budaya yang melekat dimasyarakat. Edukasi pada masyarakat mengenai kesehatan mental dan hubungannya dengan iman menjadi penting untuk dilakukan sehingga dapat mengurangi stigma kurang tepat pada individu dengan masalah mental. Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui pemberian materi oleh narasumber melalui webinar yang bertemakan “*Low Mental State = Low Faith?*”. Berdasarkan hasil pelaksanaan edukasi diperoleh bahwa iman mampu menjadi faktor dalam meningkatkan kesehatan mental namun masalah mental tidak hanya semata-mata dikarenakan rendahnya iman seseorang. Faktor internal dan eksternal lain memiliki peran dalam munculnya masalah mental pada individu. Peserta edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan iman tanpa terjadinya perubahan stigma.

Kata kunci: Iman, Kesehatan Mental, Stigma

Abstract

The stigma and debate over the correlation between faith and mental health are nothing new these days. Stigma is a negative view given by society or individuals to other individuals with mental disorders. The existence of this negative stigma is caused by the lack of public knowledge about mental health and also the culture inherent in society. It is important to educate the public about mental health and its correlation with faith so that it can reduce the distorted stigma of individuals with mental problems. Education was given by an expert speaker through a webinar with the theme "Low Mental State = Low Faith?". Based on the results of the webinar, it is found that faith can be a factor in improving mental health, but the emergence of mental problems are not only due to a person's low faith. Other internal and external factors have a role in the emergence of mental problems in individuals. Participants had increased knowledge about mental health and faith without any change in stigma.

Keywords: Faith, Mental Health, Stigma

Correspondence author: A'izzatun Namiroh, aizzatun.namiroh@gmail.com, Yogyakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Dewasa ini sebagian masyarakat tertarik dengan kesehatan mental berikut gangguannya. Hal ini dipicu oleh globalisasi dan transformasi sosial yang menimbulkan munculnya ketegangan dan tekanan mental, depresi, kecemasan berkepanjangan, dan psikosis (Rajab, 2010). Maka tidak heran jika kesehatan mental menjadi isu yang menarik untuk diperbincangkan. Meskipun begitu, bagi sebagian masyarakat *mental illness* masih menjadi suatu hal yang tabu untuk diperbincangkan karena awamnya pengetahuan masyarakat mengenai hal ini dan menganggap bahwa penderita gangguan kesehatan mental adalah orang yang aneh dan memalukan sehingga harus dihindari. Banyak masyarakat yang memiliki stigma negatif mengenai individu dengan masalah mental. Data yang diperoleh McLean Hospital (2020) menunjukkan 75% individu dengan gangguan mental pernah mendapatkan stigma dari masyarakat. Tak jarang masyarakat memiliki stigma bahwa *mental illness* disebabkan oleh kurangnya ibadah, iman, rasa syukur, dan mengingat Tuhan (Raditya, 2020; Primala, 2019). Bahkan sebagian ada yang beranggapan bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan oleh kerasukan setan sehingga mereka yang mengidap *mental illness* acap kali dibawa ke pemuka agama, orang pintar, dan sebagainya untuk menghilangkan “roh jahat” yang menyebabkan individu berperilaku tidak seperti orang pada umumnya.

Stigma merupakan pandangan negatif yang diberikan masyarakat atau individu pada individu dengan gangguan mental (Soebiantoro, 2017). Stigma dan perdebatan keterkaitan iman dan kesehatan mental bukanlah hal baru. Banyak kasus yang telah terjadi dimasyarakat dimana bahkan orang terdekat individu lah yang memberikan stigma negatif tersebut. Pada salah satu media yaitu BBC Indonesia (2020), seorang remaja 20 tahun berbagi pengalamannya dimana sejak SMP individu memiliki pemikiran *suicidal* dan juga dihantui dengan stigma dari keluarganya bahwa mencari bantuan psikologis menunjukkan kurangnya iman pada diri individu. Adanya stigma negatif ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental. Selain itu budaya juga mampu memberikan pengaruh pada pembentukan stigma ini. Kepercayaan yang masih kuat dan berkembang di suatu kelompok masyarakat memungkinkan kelompok tersebut menjadi tertutup akan penjelasan ilmiah dan justru mengaitkan masalah mental dengan kepercayaan kelompok tersebut (Syaharia, 2008). Dampak yang ditimbulkan dari masalah ini menjadi beragam seperti akan menimbulkan perasaan negatif pada individu dengan masalah mental serta akan semakin memperburuk keadaan individu. Hal ini juga kemudian akan memicu rasa takut individu dengan masalah mental untuk mencari bantuan (Syaharia, 2008).

Berdasarkan pemaparan diatas maka masyarakat perlu untuk memahami apa sebenarnya hubungan kesehatan mental dengan keimanan seseorang sehingga tidak dengan gampang melabeli individu bermasalah mental dengan kurang iman. Selain itu masyarakat juga perlu memiliki pengetahuan kesehatan mental sehingga mampu mengurangi stigma yang kurang tepat hingga kemudian mengetahui langkah yang tepat ketika berhadapan dengan masalah mental dan individu dengan masalah mental. Menurut penulis, dari berbagai macam alternatif solusi, memberikan edukasi adalah solusi yang paling tepat karena mampu mengubah stigma hubungan kesehatan mental dengan iman sekaligus memberikan pengetahuan tentang keterkaitan kesehatan mental dengan agama sehingga dapat menghindari kesalahpahaman. Selain itu edukasi mampu memberikan informasi yang aktual dan kredibel mengenai kesehatan mental (Dai, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan edukasi umat mengenai stigma masyarakat terhadap kesehatan mental dengan iman melalui webinar bertema “*Low Mental State = Low Faith?*”. Edukasi diberikan oleh seorang pemateri kepada 34 peserta dalam waktu 2 jam. Kegiatan dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Adapun materi yang diberikan adalah materi seperti penjelasan mengenai kesehatan mental, bagaimana pengaruh dari gangguan kesehatan mental dan faktor penyebab gangguan kesehatan mental, kemudian dari penjelasan mengenai iman sendiri, bagaimana hubungan antara iman dengan kesehatan mental, selain itu juga terdapat pemberian tips sehat mental

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat yang masih salah persepsi terhadap penderita gangguan mental. Kemudian untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat terkait gangguan mental, maka sebelum diberikan edukasi, para peserta akan dilakukan *pretest* dan di akhir edukasi akan dilakukan *posttest*. Secara garis besar, pertanyaan yang dicantumkan pada *pre* dan *posttest* adalah pertanyaan seputar pemahaman terkait gangguan kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pernyataan peserta sebelum mengikuti program webinar edukasi, didapatkan hasil bahwa tidak ada satupun peserta yang menghubungkan keterkaitan kesehatan mental dengan iman. Hal ini dapat dilihat dari jawaban peserta ketika ditanyai mengenai pendapat mereka terkait gangguan mental. Rata-rata peserta mengaitkan gangguan mental dengan perubahan perilaku, psikis, dan suasana hati. Setelah mengikuti acara webinar edukasi, pada hasil *posttest* diketahui peserta mampu memahami bahwa iman memiliki keterkaitan dengan menurun atau meningkatnya kesehatan mental individu meskipun iman belum tentu menjadi faktor utama yang menyebabkan hal tersebut terjadi.

Tabel 1. Hasil *Pretest*

No	Apa pendapat anda mengenai gangguan mental?
1	Gangguan mental merupakan gangguan yang mempengaruhi persepsi, perilaku, seseorang sehingga tidak seseorang tersebut tidak dapat berfungsi secara maksimal
2	Suatu kondisi yang dapat mempengaruhi suasana hati, berpikir dan perilaku
3	Menurut pendapat saya, gangguan mental adalah terdapat suatu masalah yang mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku, merasakan dan bertindak melakukan sesuatu dalam kehidupan sehari-hari
4	Gangguan mental adalah keadaan dimana seseorang sedang kurang sehat secara psikis dan membutuhkan terapi atau pengobatan oleh ahlinya
5	Suatu gangguan jiwa yang mempengaruhi emosi, perilaku, dan pola berpikir seseorang
6	Perbedaan sikap atau kepribadian yg diakibatkan oleh suatu peristiwa yg meninggalkan dampak begitu besar lalu membuat sebuah ketidaknormalan tersebut
7	Adalah orang yang selalu merasa depresi dikala masalah kecil
8	Gangguan
9	Suatu gangguan yang mempengaruhi pola pikir dan emosi seseorang.
10	Hal yang banyak terjadi di Indonesia, namun masih banyak yang tidak aware.
11	Berbagai kondisi yang mempengaruhi pikiran, perilaku dan batin
12	Tidak bekerjanya mental seperti manusia yang dinyatakan normal
13	Hal yang harus benar-benar diatasi
14	Gangguan pada fungsi sel saraf di otak
15	Pendapat saya mengenai gangguan mental yaitu gangguan yang masih dianggap asing dalam masyarakat

16	Orang indonesia kurang mengetahui dengan baik soal mental illness, karena di indonesia masih banyak yang malu membicarakan atau mengakui soal mental illness. Itulah sebabnya orang-orang indonesia masih sedikit yang mengetahui tentang mental illness. Seseorang yang memiliki mental illness tidak berbahaya bagi orang lain dan sekitarnya. Dia hanya dapat membahayakan dirinya sendiri. Kita sebagai masyarakat juga harus peka dan peduli terhadap mental illness ini. Tidak sedikit loh remaja yang mengalami mental illness. Kasih sayang dan perhatian lebih dari teman-teman dan keluarganya adalah salah satu penguat kehidupannya ketika sedang merasa depresi. Peran orang tua adalah hal yang sangat penting bagi pengidap mental illness. Orang tua harus peka terhadap kebiasaan dan perilaku anaknya
17	Gangguan mental adalah gangguan yang mempengaruhi cara berpikir, berperilaku serta emosional
18	Tentang kita menjadi rekan yang peduli, menjadi sahabat yang mau mendengar, menjadi orang yang mendukung mencari pertolongan.
19	Hal yang sebenarnya berpotensi kesetiap orang, cuma terkadang masih tabu untuk dibahas.
20	Sangat mengganggu bahkan bisa membuat seseorang menjadi lalai/tidak maksimal dalam menjalankan tugasnya. Tidak hanya itu mental yang tidak sehat ini pun bisa berpengaruh ke fisik manusia
21	Gangguan yg mempengaruhi fisik, psikis, pola pikir, kepribadian seseorang yg dapat disembuhkan dengan terapi yg tepat.
22	Gangguan mental merupakan gangguan yang mempengaruhi suasana hati, berpikir, dan perilaku. Banyak orang menyepelakan gangguan yang mungkin mereka alami, bahkan masih banyak sekali orang yang memandang rendah seseorang yang memiliki gangguan mental.
23	Gangguan mental memerlukan penanganan khusus oleh profesional di bidangnya, penanganannya sama penting dengan gangguan fisik.
24	Gangguan mental itu merupakan penyakit yang disebabkan beberapa faktor salah satunya yaitu disebabkan oleh pikiran individu itu sendiri
25	Depresi/stress
26	Penyakit yang mempengaruhi emosi
27	Gangguan mental adalah kondisi dimana suasana hati, pikiran dan perilaku tidak bisa kita kontrol dengan baik. Terkadang mempengaruhi perilaku di kehidupan sehari-hari dan hal ini masih tahu di kalangan masyarakat.
28	Gangguan mental adalah biasanya terjadi dikarenakan tidak stabilnya emosi seseorang tersebut yang mempengaruhi perilaku dan pola pikirnya. Namun, kita tidak bisa mengatakan bahwa setiap orang yang mengalami gangguan mental adalah 'gila'. Mereka hanya membutuhkan kepedulian dari orang disekitar.
29	Menurut saya gangguan mental adalah kondisi dimana seseorang mengalami gangguan yang berdampak pada emosi, tingkah lakunya
30	Gangguan mental itu penyakit kejiwaan yang mempengaruhi emosi, pola pikir dan tingkah laku
31	Gangguan mental terjadi ketika seseorang merasa tidak sanggup beradaptasi dan menghadapi masalah yang sedang dihadapi
32	Suatu bentuk penyakit/gangguan yang mempengaruhi kerja jiwa, hati dan suasana berpikir.
33	Sebuah gangguan/ penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir dan perilaku.
34	Kondisi yang mempengaruhi hati, pikiran, dan perasaan

Tabel 2. Hasil *Posttest*

No	Apa yang dapat saudara pahami dari materi yang disampaikan pembicara?	Bagaimana hubungan kesehatan mental dengan kadar iman seseorang?	Menurut saudara, seberapa bermanfaat webinar "Low mental state = Low faith?" Ini?
1	Banyak faktor yg memengaruhi kesehatan mental	Iman menjadi salah satu faktor tapi bukan yg utama	Sangat bermanfaat
2	Semua masalah jangan cuman dipendam sendiri	Kuatnya iman seseorang akan berbanding lurus dengan kekuatan mentalnya krn ia percaya semua masalah pasti ada penyelesaiannya	Bermanfaat banget!! Sering2 ngadain webinar kesehatan mental gini ya heheh
3	Yang saya pahami dari materi ini adalah bahwa ada kaitan antara kesehatan mental dengan iman	Iman dan kesehatan mental berkaitan erat terutama dengan kedekatan kita dengan Tuhan dalam pembentukan perilaku sehari-hari	Sangat bermanfaat
4	Yang dapat saya pahami dari materi yang disampaikan pembicara yaitu bahwa kesehatan mental itu penting, kita harus aware akan kesehatan mental diri kita sendiri maupun orang lain.	Hubungan kesehatan mental dengan kadar iman seseorang yaitu kesehatan mental tergantung iman kita, kita akan merasa sehat secara mental ketika iman kita bagus,	Sangat bermanfaat

		tatapi iman yang berlebihan atau fanatik juga bisa membahayakan kesehatan mental.	
5	Pentingnya saling memahami dan terbuka kepada orang yang dapat dipercaya mengenai masalah masalah di kehidupan sehari hari dan cara mengatasinya	Apabila iman seseorang kuat atau lurus, maka kesehatan mental orang pasti akan bagus dan sebaliknya	Sangat bermanfaat agar dapat membuka wawasan kita tentang low mental state = low fath ?
6	Harus lebih peduli dengan kesehatan mental	Sangat penting, karna iman bisa mempengaruhi kesehatan mental	Sangat bermanfaat
7	Iman bukanlah faktor utama dalam terganggunya kesehatan mental seseorang, ada faktor berpengaruh lain yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental. Seperti keturunan dan lain-lain	Iman dapat mempengaruhi kesehatan mental, tapi tidak mejadi faktor utama.	Sangat bermanfaat
8	Jangan terlalu banyak mengeluh dan menangis heboh. Manusia akan selalu mendapat ujian apalagi jika manusia itu menyatakan sudah beriman.	Tidak berhubungan	Cukup bermanfaat
9	Saya dapat lebih memahami mengenai hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti faktor-faktor yang mempengaruhi maupun bagaimana mengatasi adanya gangguan mental pada diri sendiri	Dengan memperkuat iman maka kita dapat mengurangi dampak-dampak dari adanya gangguan mental	Sangat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan pada khalayak umum mengenai kesehatan mental
10	Dari materi yang disampaikan dalam presentasi tersebut beberapa materi yang dapat saya tangkap adalah defenisi kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi, hubungan kesehatan mental dengan iman serta tips untuk menjaga kesehatan mental kita	Iman dan kesehatan mental memiliki hubungan namun keimanan tidak menjadi kadar penentu pada mental kita namun iman bisa memberikan pengaruh pada kesehatan mental kita. Dengan keimanan yang kuat akan membentuk mental yang kuat pula.	Sangat bermanfaat terutama membentuk mental kuat yang berkesimbangan dengan keimanan. Serta menerapkan pola-pola kehidupan yang saling berhubungan dengan keduanya.
11	Sehat bukan sekedar sehat fisik, tetapi mental juga peu dijaga, dengan adanya pola pikir yang baik dan sehat maka output dari perilaku yang ada pun akan selaras	Iman adalah sebuah keyakinan, jikalau kita memiliki keyakinan positif serta baik maka akan membuat kita menjadi individu yang baik serta bermanfaat	Membuka pikiran serta memberikan sudut pandang baru terhadap korelasi antara iman serta kesehatan mental
12	Banyak-banyak intropeksi dan lebih rajin beribadah karena iman juga termasuk faktor kesehatan mental kita.	Berkaitan tapi bukan faktor yang utama	Sangat bermanfaat. Karena jika mental kita sakit, kita tidak akan bisa melakukan kegiatan apapun dengan baik.
13	Adanya keterkaitan antara kesehatan mental dan kadar iman yang dimiliki oleh individu. Dimana keduanya saling berpengaruh.	Keduanya saling berhubungan, dimana ketika iman yang dimiliki seseorang maka ia akan cenderung lebih memiliki kesehatan mental yang bagus. Karena dengan iman tersebut sama halnya dengan menjaga kesehatan tubuh baik secara internal maupun eksternal. Sebab ketika iman seseorang kuat/ bagus ia akan mematuhi dan menjalankan perintah Allah. Sedangkan perintah Allah sendiri pastilah akan membawa kebaikan bagi diri individu dan menjauhkan	Sangat bermanfaat bagi pengetahuan dan bisa dipergunakan dalam kehidupan.

		individu dari suatu penyakit hati yang bisa mempengaruhi mental.	
14	Pengertian dari kesehatan mental, hubungan iman dan kesehatan mental serta Jika ada sebuah gejala gejala dari gangguan mental segera hubungi psikolog atau psikiater serta jangan mendiagnosa diri	Kadar iman seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mental dimana iman atau yakin merupakan salah satu faktor	Sangat bermanfaat
15	Tentang kesehatan mental bagi setiap orang	Dilihat dari kadar iman dalam menghadapi masalah	Sangat bermanfaat, untuk mengetahui mental
16	"Kesehatan mental itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik internal maupun eksternal.	Sangat berhubungan erat, jangan banyak mengeluh. Dekatkan diri dengan Allah. Bagaimapun keadaan kita, kita gak boleh lupa sholat dan selalu ingat Allah	"Bermanfaat, bisa menambah pengetahuan
17	Kalo ada masalah atau unek"" sebaiknya bercerita kepada orang"" yang kita percaya"	Iman bukan hal yang utama, namun menjadi salah satu faktor agar kita tidak mengalami penyakit mengenai mental secara berlebihan. Dalam artian jika kita memiliki iman kita akan tahu batasan batasan sehingga ketika kita sedang berada di posisi yang sangat membuat kita depresi atau apapun, kita tidak sampai melakukan hal hal buruk seperti bunuh diri dikarenakan kita tahu kita memiliki Tuhan yang senantiasa membantu dan ada untuk kita, kita tau dan paham mengenai larangan larangan yang tidak sepatutnya dilakukan.	Apa lagi pas sesi tanya jawab, saya jadi lebih mengerti cara menghadapi dan menanggapi teman yang ingin curhat"
18	Saya memahami mengenai bagaimana sikap yang harus dilakukan untuk menghadapi seseorang yang sedang mengalami hal yang berhubungan dengan kesehatan mental. Saya memahami akan pentingnya mencintai diri sendiri dan terus bersyukur kepada Tuhan yang Maha Esa. Memahami pentingnya mendekatkan diri dengan Tuhan juga memahami hal-hal yang tidak sepatutnya dilakukan untuk menjaga kesehatan mental orang lain.	Iman bisa menjadi faktor kesehatan mental tetapi bukan yang utama, jika kadar keimanan seseorang kuat maka segala sesuatu yang terjadi berkaitan dengan aspek psikologis pada dirinya maka ia bisa mengendalikannya dengan keimanannya itu sendiri	Sangat bermanfaat, dengan mengikuti ini saya bisa tahu banyak hal dan lebih bisa bersyukur kepada Allah mengenai segala hal yang saya sudah capai dan lakukan. Juga saya bisa paham apa saja yang perlu saya lakukan untuk bisa menjaga kesehatan mental saya sendiri juga orang lain.
19	Kesehatan mental dapat terganggu karena ada faktor yang mempengaruhinya, gangguan pada mental bisa berpengaruh terhadap perasaan, perilaku, bahkan kesehatan fisik	Hubungan mental dengan kadar keimanan seseorang, itu ada karena semua itu sebenarnya termasuk dalam proses spiritual, yang mungkin dialami ketika seseorang belum bisa melihat hikmah dibalik suatu keadaan.	Sangat bermanfaat karena ini terkait dengan psikologis yang mana psikologis sangat berpengaruh dalam segala aspek kehidupan sehari-hari
20	Saya jadi lebih mengerti tentang hubungan kesehatan mental dengan kadar iman	Kadar iman seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya namun bukan merupakan faktor yang utama	Sangat bermanfaat sekali
21	Hubungan antara kadar keimanan seseorang dengan kesehatan mentalnya	Saling berhubungan dan sejalan, keyakinan mengukur seberapa maks usaha yang telah diperbuat dan sekaligus	Sangat bermanfaat, saya jadi lebih memahami mengenai hubungan antara kesehatan mental dengan kadar iman

		mengoreksi diri. Dengan keimanan kita menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah yg berkaitan dgn fisik maupun psikis	
22	Penting untuk menjaga kesehatan mental dan memperkuat keyakinan	Sangat berpengaruh. Karna dimana kita punya masalah tapi kita punya iman yg kuat kita akan lebih bisa menahan emosi kita. Seperti yg tadi kak ghea bilang "Iman bisa menjadi salah satu faktor tetapi bukanlah yg utama"	Tentunya sangat bermanfaat sekali
23	Ketika kita butuh bercerita berceritalah dgn memberitahu tujuan apakah kita butuh solusi atau kita hanya butuh didengar saja cerita kita. Saat pikiran dan hati kita terasa penuh dan sesak berbagilah dgn mereka yg bisa kita percaya. Ada juga saatnya kita menjadi pendengar yg baik bagi mereka mereka yg membutuhkan. Kita sebagai manusia ada kalanya membutuhkan orang lain karna manusia diciptakan sebagai makhluk sosial.	Mental dan iman saling menyokong untuk kemajuan diri, dan dapat memaksimalkan kualitas diri dalam menghadapi berbagai permasalahan	Bermanfaat sekali, menambah ilmu juga, dari salah satu pertanyaan peserta juga ada lg saya alami alhamdulillah terjawab di webinar ini.
24	Berbeda itu bukan masalah. Yang penting kita fokus menyelesaikan masalah dalam hidup kita	Kadar keimanan seseorang tidak bisa diukur dengan sehat atau tidaknya mental seseorg. Org dgn masalah mental bukan berarti memiliki kadar iman yg rendah	Sangat luar biasa, banyak ilmu yg saya dapat
25	Memahami kebutuhan seseorang untuk didengar saja & perlu memberikan saran/nasehat, seeking for help jika diperlukan.	Sangat berhubungan	Sangat bermanfaat, membuka perspektif baru.
26	Pentingnya menjaga habluminallah utk kesehatan mental	Iman menunjang kesehatan mental manusia, karena dengan iman manusia akan senantiasa bersyukur, menerima segala takdir yg telah digariskan, dan menjadi manusia yang selalu berpikir positif terhadap apapun yang terjadi diluar kuasa manusia.	Bermanfaat
27	Sangat penting untuk menjaga kesehatan mental karena dapat mempengaruhi kesehatan hubungan kita dengan lingkungan. Kesehatan mental dapat dimulai dg mencintai diri sendiri dan bersyukur dengan apa yg telah dimiliki.	Berbagai pengalaman yang dialami oleh seseorang dalam membentuk sikap keagamaan	Sangat bermanfaat, karena melalui webminar ini kita diingatkan untuk mencintai diri sendiri, bersyukur, tidak overthinking dan tidak insecure. Serta diajarkan pula bagaimana menghadapi tekanan/masalah agar tidak sampai mengganggu kesehatan mental.
28	Hubungan kesehatan mental dengan iman	Gangguan mental terjadi karna banyaknya faktor yang mempengaruhi, salah satunya Iman. Tetapi, iman bukanlah faktor utama.	Sangat bermanfaat apalagi untuk kaum milenial
29	Apabila kesehatan mental terganggu maka akan mempengaruhi perasaan, pikiran, perilaku bahkan kesehatan fisik	Jika keimanan seseorang baik maka seseorang tersebut akan mudah dalam mengelola dirinya	Sangat bermanfaat
30	Menjadi lebih paham akan pentingnya kesehatan mental	Iman menjadi salah satu penyebab mental health,	Sangat bermanfaat karena seseorang harus mampu

		namun masih banyak penyebab lain yg berkontribusi dalam mental health itu sendiri	mengenal diri sendiri agar dapat menjaga kesehatan mental nya meningkatkan keimanan kita
31	Bagaimana mental health itu, baik dari ciri2 maupun cara mengatasi	Berpengaruh. Namun bukan faktor utama yang mempengaruhi	Cukup bermanfaat
32	Untuk menghindari gangguan kesehatan mental haruslah dimulai dari diri sendiri. Individu haruslah memahami dirinya sendiri, berusaha meluapkan emosi dengan cara yang tepat, melakukan selflove, dan tidak memendam sendiri masalah yang dirasa berat. Selain itu, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, salah satunya adalah iman seseorang.	Depresi tidak hanya sekadar tentang tingkat keimanan, ketaqwaan, dan relasi seseorang terhadap Tuhannya.	Sangat bermanfaat
33	Kita harus berbicara kepada seseorang atau yang ahli, ketika memiliki keresahan yang tidak mendasar.	Dengan iman kita bisa meyakini diri kita dan lebih aware dengan kesehatan mental.	Sangat bermanfaat, membantu saya dalam mematahkan stigma yang tidak mendasar mengenai kesehatan mental dan iman.
34	Sangat banyak mengenai pemahaman iman dan kesehatan mental	Bukan merupakan faktor utama kesehatan mental seseorang	Sangat bermanfaat

Pemahaman peserta terkait hubungan kesehatan mental dengan iman senada dengan pernyataan (Jaya dalam Khairunnas, 2010) yang mengemukakan bahwa kesehatan mental dapat diwujudkan melalui sikap istiqomah dan iman yang kokoh. Ketika iman individu menjadi kokoh, maka aspek psikologis dalam diri turut menjadi tenang dan tentram (Darajat, 1988). Pada dasarnya, aspek keimanan dalam kesehatan mental merupakan unsur fundamental yang menentukan pribadi dan sikap manusia ketika menghadapi suatu musibah (Khairunnas, 2010). Iman menuntun manusia menuju hidup dan pribadi yang lebih positif karena iman berarti menyerahkan semuanya kepada Allah SWT (Taymiyyah dalam Khairunnas, 2010). Masyhuri (2012) berpendapat bahwa kondisi kejiwaan individu dapat ditingkatkan dengan memiliki keimanan yang sempurna. Hal ini dikarenakan kesehatan mental dan iman memiliki konsep yang sama, yaitu individu mampu menyesuaikan dengan dirinya sendiri sehingga individu dapat mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Dengan begitu, manusia mampu menjalani hidupnya secara lebih optimal (Masyhuri, 2012).

Menurut Taylor (2009) spiritualitas atau agama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia. Individu yang memiliki keyakinan spiritual cenderung menunjukkan angka yang lebih tinggi pada kebahagiaan personal dan kepuasan hidup. Kepemilikan akan keyakinan spiritual juga mempengaruhi individu untuk mendapatkan konsekuensi negatif pasca trauma yang lebih kecil dibanding individu yang tidak mempunyai keyakinan spiritual. Bagi banyak orang keyakinan spiritual dinilai turut membantu mereka dalam melakukan *coping* ketika mengalami tekanan. Iman memiliki pengaruh terhadap fluktuasi kesehatan mental karena agama dan Tuhan sebagai pusat keimanan menyediakan sistem kepercayaan dan memiliki cara pandang yang positif dalam menghadapi tekanan hidup dan mengurangi distres serta menyediakan cara lain bagi manusia dalam menemukan makna dibalik kejadian dan musibah yang menimpa dirinya. Jika individu memiliki cara pandang yang positif mengenai hidup, maka mental yang sehat akan lebih mudah dicapai (Taylor, 2009). Dalam tulisannya Fromm (1988) menyatakan bahwa manusia merupakan *an image of God* (citra Tuhan). Maka dari itu

dalam hidupnya manusia memiliki tujuan untuk mencapai kesempurnaan, menyampaikan kebenaran, berbuat adil, dan mengasihi sesamanya. Menurut Fromm kembali ke agama merupakan jawaban atas kegelisahan dan kebingungan manusia. Kembali ke agama yang dimaksud disini tidak hanya secara simbolik tapi juga melalui perbuatan seperti berperilaku baik dan penuh cinta kasih (Fromm, 1988).

Dari hasil kuesioner pertanyaan terbuka yang kami berikan pada peserta webinar, terbukti terjadi perubahan pemahaman peserta yang semula tidak mengkaitkan kesehatan mental dengan iman menjadi memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya dikarenakan iman seseorang yang rendah tetapi banyak faktor lain seperti faktor internal dan eksternal. Akan tetapi perubahan pemahaman peserta terkait hubungan kesehatan mental dengan iman tidak berpengaruh terhadap stigma karena sejak awal peserta tidak mengkaitkan kesehatan mental dengan iman. Adapun faktor internal yang dimaksud yaitu faktor perasaan diri sendiri, pikiran *overthinking*, dan faktor keturunan. Faktor eksternal yaitu lingkungan sosial, stigma masyarakat dan tuntutan kehidupan. Berdasarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* peserta, dapat dikatakan kegiatan webinar edukasi kesehatan mental dan iman yang dilaksanakan berhasil untuk mengedukasi peserta menjadi lebih memahami bahwa kesehatan mental tidak semata karena tingkat keimanan seseorang yang rendah.

SIMPULAN

Kondisi kejiwaan individu dapat ditingkatkan dengan memiliki keimanan yang sempurna. Hal ini dikarenakan kesehatan mental dan iman memiliki konsep yang sama, yaitu individu mampu menyesuaikan dengan dirinya sendiri sehingga individu dapat mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Dengan begitu, manusia mampu menjalani hidupnya secara lebih optimal (Masyhuri, 2012). Dari hasil kuesioner pertanyaan terbuka yang kami berikan pada peserta webinar, terbukti ada peningkatan pemahaman peserta yang semula tidak mengkaitkan kesehatan mental dengan iman menjadi memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya dikarenakan iman seseorang yang rendah tetapi banyak faktor lain seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor perasaan diri sendiri, pikiran *overthinking*, dan faktor keturunan. Faktor eksternal yaitu lingkungan sosial, stigma masyarakat dan tuntutan kehidupan. Di sisi lain, stigma yang dimiliki peserta tidak mengalami perubahan karena sejak awal peserta tidak mengkaitkan kesehatan mental dengan iman. Berdasarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* peserta, dapat dikatakan kegiatan webinar edukasi kesehatan mental dan iman yang dilaksanakan berhasil untuk mengedukasi peserta menjadi lebih memahami bahwa masalah mental tidak semata karena tingkat keimanan seseorang yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- BBC Indonesia. (12 Februari, 2020). Penuturan remaja yang mencoba bunuh diri saat SMP: 'Stigma kurang iman salah besar. Mereka tidak tahu betapa orang itu sudah berjuang'. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-51470180>
- Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat terhadap Pandemi Covid-19. *Prosiding Nasional Covid-19*, 66-73.

- Darajat, Z. (1988). *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Mas Agung.
- Fromm, E. (1954). *The Psychology of Normalcy*. Dissent, New York, 1. 139-143.
- Masyhuri, M. (2012). Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 37(2), 95-102.
- McLean Hospital. (2020). About Stigma. Diakses dari <https://deconstructingstigma.org/about-stigma>
- Primala, D. A. (2019). 6 Stigma yang Salah Tentang Gangguan dan Kesehatan Mental. Diakses dari <https://pijarpsikologi.org/6-stigma-yang-salah-tentang-gangguan-dan-kesehatan-mental/>
- Raditya, D. (2020). Kesehatan Mental adalah Urusan Kita Bersama. Diakses dari <https://chub.fisipol.ugm.ac.id/2020/07/30/kesehatan-mental-adalah-urusan-kita-bersama/>
- Rajab, K. (2010). Psikologi Iman Sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam. *Jurnal Sosio Religio*, 9(3), 919-932.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-21.
- Syaharia, A. R. H. (2008). *Stigma gangguan jiwa perspektif kesehatan mental islam* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies.