

## **Psikologi Positif pada Konten "Are We Okay" dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental**

**Ulin Nihayah<sup>1</sup>, Ilham Misbahul Qolbi<sup>2</sup>, Nurul Mutamini<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,  
UN Walisongo Semarang  
[ulinnihayah@walisongo.ac.id](mailto:ulinnihayah@walisongo.ac.id)<sup>1</sup>  
[emqiiham@gmail.com](mailto:emqiiham@gmail.com)<sup>2</sup>  
[nuramininurul07@gmail.com](mailto:nuramininurul07@gmail.com)<sup>3</sup>

---

### **Abstrak**

Psikologi positif adalah studi tentang berbagai emosi positif yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. Sedangkan kesehatan mental diartikan sebagai kesadaran individu bahwa dirinya dalam kondisi sejahtera dan memiliki kemampuan untuk pengelolaan stress, dapat bekerja produktif juga menghasilkan serta memiliki peran dikomunitasnya. Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang bukan hanya terbebas dari gangguan psikologis, namun, kesehatan mental berhubungan dengan kapabilitas serta kualitas dimana seseorang dapat melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi, mampu memanage situasi yang sedang krisis, memperlihatkan kepada individu lain terkait hubungan yang bermakna serta mampu menghargai kehidupan. Sehat mental dapat didasarkan pada kondisi serta sifat-sifat positif misalnya kesejahteraan psikologi (psychological well-being), memiliki sifat-sifat yang baik/ kebajikan (virtues) seperti optimism, kerja keras dsb serta karakter yang cenderung kuat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Dimana objek yang digunakan adalah video dari channel youtube are we okay yang berjudul "Sakit Hati Mendalam Dustin- Are We Okay Season 2". Peneliti menggunakan metode studi kepustakaan atau literature review sebagai teknik pengumpulan data dimana penelitian ini menggunakan referensi dan juga informasi yang memiliki kesesuaian dengan pembahasan pada penelitian ini. Dari hasil Analisa peneliti didapatkan bahwa Psikologi positif memiliki peran dalam menumbuhkan kesehatan mental dimana dapat ditingkatkan melalui variable-variabel seperti kesejahteraan psikologis, meningkatkan pikiran positif, dan juga meningkatkan kepuasan hidup.

**Kata Kunci:** Psikologi Positif; Kesehatan Mental; *Are We Okay*.

---

### **PENDAHULUAN**

Sehat secara luas dikaitkan dengan kesejahteraan yang terlepas dari penyakit atau keadaan lemah baik secara fisik, mental maupun sosialnya. Dalam Undang-Undang Kesehatan No. 23/ 1992, sehat diartikan sebagai kemungkinan pada setiap individu yang

mampu hidup dengan produktif secara ekonomis dan juga sosial sebab ia dalam keadaan sehat baik secara mental, fisik maupun sosial. Sedangkan Organisasi kesehatan dunia (WHO, 2001) mengartikan kesehatan mental sebagai kesadaran individu bahwa dirinya dalam kondisi sejahtera dan memiliki kemampuan untuk pengelolaan stress, dapat bekerja produktif juga menghasilkan serta memiliki peran dikomunitasnya.

Menurut Kartono (dalam Sarmadi, 2018) individu yang memiliki mental sehat adalah individu yang menunjukkan perilaku yang adekuat serta dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya, dan sikap yang dimiliki individu tersebut sesuai dengan pola kelompok masyarakat & norma yang berlaku. Sehingga adanya hubungan interpersonal dan juga intersosial yang menguntungkan. Individu yang memiliki kesehatan mental juga memiliki karakteristik dimana ia memiliki kemahiran dalam menahan diri, menimbang perasaan orang lain sebelum berperilaku, serta sikap hidup yang dimiliki adalah sikap hidup yang bahagia. Sehingga sehat mental dapat didasarkan pada kondisi serta sifat-sifat positif misalnya kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*), memiliki sifat-sifat yang baik/ kebajikan (*virtues*) seperti optimism, kerja keras dsb serta karakter yang cenderung kuat (Lowenthal, 2006).

Almeida (2001) mengungkapkan bahwa individu yang sehat mentalnya adalah individu yang bukan hanya terbebas dari gangguan psikologis, namun, kesehatan mental berhubungan dengan kapabilitas serta kualitas dimana seseorang dapat melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi, mampu manage situasi yang sedang krisis, memperlihatkan kepada individu lain terkait hubungan yang bermakna serta mampu menghargai kehidupan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah sebuah keadaan seseorang dimana tidak hanya terhindar dari gangguan namun juga memiliki keseimbangan serta harmoni pada setiap diri individu tersebut.

Dalam pendekatan lama individu dianggap mempunyai kesehatan mental karena individu tersebut tidak memperlihatkan gejala ataupun tanda-tanda penyakit mental. Namun, anggapan tersebut kini mulai luntur dan anggapan masyarakat mulai mengarah pada pendekatan *holistic*. Green dan Kreuter (1991) mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan resultan interaksi yang kompleks antara individu, sosial dan lingkungan individu. Kesehatan mental merupakan cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku ketika berhadapan dengan berbagai situasi dalam kehidupan. Kesehatan mental adalah cara orang memandang diri sendiri, bagaimana mereka memandang kehidupan mereka, serta orang lain dalam kehidupan mereka; mengevaluasi tantangan dan masalah yang mereka hadapi; dan juga mempelajari pilihan-pilihan mereka secara sadar. Ini termasuk coping stress, berhubungan dengan orang lain, dan problem solving atau membuat keputusan.

Terbentuknya kesehatan mental bagi seseorang tidak berarti ia bebas dari berbagai kemungkinan gangguan mental, sebab kesehatan dan gangguan mental tidak berada pada rangkaian yang sama. Dikatakan sehat mental ketika seorang individu memiliki status mental yang berfungsi secara optimal (Young, 2001). Kesehatan mental juga identik dengan

optimalnya keberfungsian seluruh komponen mental yang dimiliki manusia dalam menghadapi masalah, tekanan, tuntutan sampai tantang kehidupan yang sangat kompleks.

Seluruh komponen mental manusia mampu berfungsi secara maksimal ketika individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidup yang termasuk didalamnya ada keterampilan individu serta seperangkat pengetahuan yang mendorong individu untuk mengatasi berbagai permasalahan kehidupannya secara efektif serta efisien. Penelitian-penelitian lain sudah membuktikan bahwa kesehatan mental individu dapat tetap berfungsi secara optimal dengan menangkalkan munculnya gejala psikologis melalui konstrak-konstrak psikologis. Kepuasan hidup termasuk dalam kkonstrak-konstrak yang mampu menangkalkan simtom psikologis (Hadjam, 2003).

Tidaklah mudah mengidentifikasi kesehatan mental seseorang, sebab kesehatan mental bukanlah hal yang mudah untuk diperiksa, diukur maupun dideteksi dengan alat. Kesehatan mental sangat berbeda dengan kesehatan jasmani ataupun badan (Daradjat, 2001). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental individu yakni faktor dari dalam atau internal dan faktor dari luar atau eksternal. faktor dari dalam atau internal termasuk didalamnya adalah kondisi fisik, kepribadian, perkembangan & kematangan, keberagaman, kondisi psikologis, sikap individu tersebut dalam menghadapi problema hidup sampai bagaimana keseimbangannya dalam berfikir.

Kesehatan mental individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor dari dalam atau internal dan faktor dari luar atau eksternal. faktor dari dalam atau internal termasuk didalamnya adalah kondisi fisik, kepribadian, perkembangan & kematangan, keberagaman, kondisi psikologis, sikap individu tersebut dalam menghadapi problema hidup sampai bagaimana keseimbangannya dalam berfikir. Sedangkan yang termasuk dalam faktor dari luar atau eksternal adalah budaya, keadaan ekonomi, kondisi lingkungan baik lingkungan masyarakat, keluarga sampai Pendidikan (Darajat, 2001). Kedua faktor ini sangat mempengaruhi kesehatan mental namun faktor internal atau faktor dari dalam memiliki pengaruh yang paling dominan dibandingkan dengan faktor dari luar atau eksternal.

Manusia tidak dapat dipandang sebagai makhluk yang semata-mata mempunyai masalah psikologis. Namun, setiap individu mempunyai berbagai keahlian dan kecakapan dalam melakukan hal baik dan mengelolanya. Sehingga psikologi positif cenderung mengkaji bagaimana individu berfungsi secara maksimal serta mengkaji faktor-faktor yang memiliki pengaruh terhadap keberfungsian tersebut. Menurut Gable & Haidt (2005) mengartikan psikologi positif sebagai ilmu yang mengkaji tentang proses serta keadaan yang memiliki pengaruh pada fungsi optimal atau pengembangan dari seseorang, kelompok bahkan institusi. Sedangkan tujuan kajian psikologi positif yang ingin dicapai adalah *Happiness* atau kebahagiaan, termasuk didalamnya adalah kenyamanan-*enjoyable* atau perasaan positif & aktivitas positif lainnya tanpa adanya unsur perasaan.

Dalam objek penelitian ini yakni video youtube yang berjudul “Sakit Hati Mendalam Dustin- Are We Okay Season 2”, narasumber menceritakan bagaimana perjalanan karir dan cintanya. Ia memiliki kepuasan hidup (*life satisfaction*) saat ini ketika kariernya mulai beranjak naik. Ia bahkan menikmati jadwal padat yang ia miliki bahkan walaupun tidak

dibayar. Menurut (Sarmadi, 2018) tingkat kesejahteraan psikologis memiliki hubungan terhadap kepuasan hidup. Dimana individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis pada tingkat yang baik dapat diartikan bahwa individu tersebut akan mengalami kepuasan hidup jauh lebih sering dan berkurangnya emosi negatif seperti sedih atau marah.

Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) adalah suatu kondisi seseorang yang dirasakan dan ia mampu mengakui dan menerima berbagai kondisi dirinya apa adanya, mampu membangun sebuah hubungan baik dengan orang lain, mampu menyelesaikan masalah serta masalah sosial, mampu mengkoordinasikan dan memanage kondisi lingkungan luarnya, mempunyai makna hidup, dan dapat mampu kemampuan dirinya secara berkepanjangan serta ajeg. Menurut Aziz (2015) kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi produktifitas individu dalam bekerja. Individu yang dikatakan sehat mentalnya akan menjadi individu yang produktif dan inovatif serta dapat andil dalam lingkungan sekitarnya terutama dilingkungan ia bekerja. Individu akan mewujudkan keselarasan antar fungsi kejiwaan, mampu dengan mudah beradaptasi dengan dirinya sendiri dan mampu melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marchand, dkk (2015) menghasilkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi kesehatan mental individu ditempat kerja. Penelitian ini membutuhkan waktu yang lama yakni selama 3 tahun dari tahun 2009-2012 dimana subjek penelitian ini adalah karyawan dari 63 perusahaan yang berjumlah 1954 karyawan di negara Canada , lebih tepatnya pada provinsi Quebec. Faktor yang memiliki pengaruh pada kesehatan mental diantaranya adalah sebanyak 32,2% dipicu oleh tekanan psikologis, 48,8% ditimbulkan oleh kelelahan emosional serta 48,4% disebabkan oleh depresi. Sedangkan terdapat faktor lainnya seperti keadaan tempat kerja, kurangnya pemanfaatan potensi pekerja, kejamnya pemeriksaan serta pengawasan dari pemimpin, konflik yang terjadi secara interpersonal serta ketika bekerja memiliki perasaan tidak aman.

Penelitian lain yang menghubungkan antara psikologi positif dengan kesehatan mental adalah penelitian dari Rees, dkk (2015) dimana didapatkan berbagai aspek resiliensi yang memiliki hubungan terhadap kesehatan mental. Penelitian ini mengemukakan bahwa aspek psikologis mempunyai keterkaitan cenderung penting serta faktor lainnya mampu meningkatkan resiliensi individu yang korelasinya dengan kesehatan mental individu ditempatnya bekerja. Dalam penelitian yang dilakukan Sutikno, (2015) didapatkan bahwa jenis kelamin, fungsi keluarga, kesehatan fisik, dan lingkungan memiliki korelasi terhadap kesehatan mental. Selain itu dalam penelitian Aziz, dkk (2017) variable psikologi positif yakni bersyukur dan memaafkan mempunyai kontribusi sebesar 21,3 % dalam meningkatkan kesehatan mental individu di tempat kerja. Stress adalah kondisi dimana mental mengalami gangguan karena sebuah tekanan atau masalah sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi kesehatan mental. Pendapat ini sesuai dengan penelitian Aulia & Rian (2019) dihasilkan bahwa terdapat hubungan kearah negatif antara *psychological well-being* dengan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir.

Dari sinilah dapat diketahui bahwa kesehatan mental sangat penting bagi produktifitas, perilaku individu sampai penyesuaian diri individu pada lingkungannya termasuk dalam lingkungan sosial dan juga lingkungan kerja. Sehingga peneliti ingin mengkaji psikologi positif pada sebuah konten video youtube dalam menumbuhkan kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *postpositivisme* digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (kebalikan dari eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, Menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Dalam penelitian kualitatif manusia merupakan instrumen penelitian dan hasil penulisannya berpakata-kata atau pernyataan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. (Sugiyono, 2016)

Menurut Sugiyono (2016:19) Objek Penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal yang objektif, valid dan *reliable* tentang suatu hal (variabel tertentu). Objek penelitian yang diteliti yaitu penelitian ini adalah video dari channel youtube *are we okay* yang berjudul “Sakit Hati Mendalam Dustin- Are We Okay Season 2”. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan atau *literature review* dimana penelitian ini menggunakan referensi dan juga informasi yang memiliki kesesuaian dengan pembahasan pada penelitian ini seperti buku, artikel jurnal serta prosiding seminar (Sari & Asmendri, 2020). Data referensi dikumpulkan melalui pencarian yang diperoleh dari database *Google scholar* dan *Open Journals System (OJS)* yang memiliki kata kunci yang sesuai dengan penelitian ini yakni “psikologi positif”, “psikologi positif terkait *psychology well-being*”, “psikologi positif terkait kebahagiaan & optimisme”, dan sebagainya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian sub bab berikut ini akan dijelaskan dan dideskripsikan hasil analisis mengenai bagaimana psikologi positif dalam menumbuhkan kesehatan mental narasumber dalam video dari channel youtube *are we okay* yang berjudul “Sakit Hati Mendalam Dustin- Are We Okay Season 2”. Narasumber menunjukkan sikap positif dalam menghadapi tekanan dan masalah sosial yang terjadi padanya. Dalam video tersebut sikap narasumber tercermin bahwa ia menerima dirinya apa adanya, ia juga memiliki hubungan yang baik dengan sekitarnya bahkan ia juga mencoba menjalin asmara dengan lawan jenisnya, dengan job yang kini ia lakoni, ia juga berusaha mengimprove skill komunikasinya melalui sebuah aplikasi dengan begitu ia menambah penguasaan kosa katanya. Sedangkan pembahasan lain narasumber terlihat memiliki sikap optimis yang tinggi akan masa depannya. Hal ini

tercermin pada sikapnya yang legowo ketika ia tetap menerima job walaupun tidak dibayar. Namun, kala itu ia berpikir bahwa apa yang ia lakukan akan berdampak baik pada kariernya yang akan mendatang.

Tidaklah mudah mengidentifikasi kesehatan mental seseorang, sebab kesehatan mental bukanlah hal yang mudah untuk diperiksa, diukur maupun dideteksi dengan alat. Kesehatan mental sangat berbeda dengan kesehatan jasmani ataupun badan (Daradjat, 2001). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental individu yakni faktor dari dalam atau internal dan faktor dari luar atau eksternal. faktor dari dalam atau internal termasuk didalamnya adalah kondisi fisik, kepribadian, perkembangan & kematangan, keberagaman, kondisi psikologis, sikap individu tersebut dalam menghadapi problema hidup sampai bagaimana keseimbangannya dalam berfikir.

Sedangkan yang termasuk dalam faktor dari luar atau eksternal adalah budaya, keadaan ekonomi, kondisi lingkungan baik lingkungan masyarakat, keluarga sampai Pendidikan (Darajat, 2001). Kedua faktor ini sangat mempengaruhi kesehatan mental namun faktor internal atau faktor dari dalam memiliki pengaruh yang paling dominan dibandingkan dengan faktor dari luar. Hal ini selaras dengan pernyataan Darajat (2001) dimana faktanya hidup yang tenang, kebahagiaan batin/ ketentraman jiwa, cenderung tidak tergantung pada faktor-faktor eksternal atau faktor luar seperti budaya, keadaan ekonomi, kondisi lingkungan baik lingkungan masyarakat, keluarga, politik, adat dan kebiasaan, pendidikan, dsb. Namun, lebih dipengaruhi oleh cara dan sikap menghadapi berbagai faktor tersebut.

Dalam penelitian terdahulu juga telah diungkapkan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental. Menurut Aziz (2015) kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi produktifitas individu dalam bekerja. Individu yang dikatakan sehat mentalnya akan menjadi individu yang produktif dan inovatif serta dapat andil dalam lingkungan sekitarnya terutama dilingkungan ia bekerja. Individu akan mewujudkan keselarasan antar fungsi kejiwaan, mampu dengan mudah beradaptasi dengan dirinya sendiri dan mampu melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marchand, dkk (2015) menghasilkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi kesehatan mental individu ditempat kerja. Penelitian ini membutuhkan waktu yang lama yakni selama 3 tahun dari tahun 2009-2012 dimana subjek penelitian ini adalah karyawan dari 63 perusahaan yang berjumlah 1954 karyawan di provinsi Quebec, Canada. Berikut diagram yang menunjukkan faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental.



*Table 1 Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental karyawan*

Dari diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 32,2% dipicu oleh tekanan psikologis, 48,8% ditimbulkan oleh kelelahan emosional serta 48,4% disebabkan oleh depresi. Sedangkan terdapat faktor lainnya seperti keadaan tempat kerja, kurangnya pemanfaatan potensi para pekerja, kejamnya pemeriksaan serta pengawasan dari pemimpin, konflik yang terjadi secara interpersonal serta ketika bekerja memiliki perasaan tidak aman.

Penelitian lain yang menghubungkan antara psikologi positif dengan kesehatan mental adalah penelitian dari Rees, dkk (2015) bahwa terdapat hubungan positif diantara aspek resiliensi dengan kesehatan mental. Penelitian ini mengemukakan bahwa aspek psikologis mempunyai keterkaitan serta hubungan cenderung penting serta faktor lainnya dapat meningkatkan resiliensi individu yang korelasinya dengan kesehatan mental individu ditempat kerja. Dalam penelitian yang dilakukan Sutikno, (2015) didapatkan bahwa fungsi keluarga, jenis kelamin, kesehatan fisik, serta lingkungan memiliki korelasi terhadap kesehatan mental. Selain itu dalam penelitian Aziz, dkk (2017) variable psikologi positif yakni bersyukur dan memaafkan mempunyai kontribusi sebesar 21,3 % dalam meningkatkan kesehatan mental individu di tempat kerja.

Kesehatan mental dapat dikatakan relative karena tidak ada batasan yang tegas mengenai wajar ataupun menyimpang. Sehingga hal ini menyebabkan tidak adanya pula Batasan tegas antara kesehatan mental maupun gangguan kejiwaan. Yang dapat diketahui dari mental seseorang adalah sebera jauh keadaan individu dari kesehatan mental yang normal. Walaupun begitu, para ahli meneliti dan merumuskan beberapa tolak ukur untuk kesehatan seseorang. Tolak ukur tersebut tercermin dari pengertian kesehatan mental itu sendiri.

Darajat (2001) mengungkapkan bahwa kesehatan mental memiliki banyak pengertian dari berbagai ahli sesuai dengan perspektif & keahlian masing-masing. Pengertian-pengertian tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai individu yang terhindar dari berbagai gejala gangguan neurose serta gejala penyakit jiwa (*psychose*).
2. Kesehatan mental merupakan keterampilan individu dalam melakukan adaptasi dengan diri mereka sendiri, adaptasi dengan lingkungan dimana ia hidup termasuk didalamnya adalah orang lain serta masyarakat.
3. Kesehatan mental merupakan pemahaman serta perilaku yang memiliki tujuan untuk mengoptimalkan segala potensi, minat, bakat serta pembawaan yang dimiliki dengan cara mengembangkan dan memanfaatkannya. Sehingga hal tersebut mampu mengantarkan individu pada kebahagiaan diri sendiri serta orang lain.
4. Kesehatan mental ialah tercapainya keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi masalah-masalah yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sedangkan menurut Sadli (dalam Bastaman, 1995) mengungkapkan bahwa terdapat tiga (3) orientasi dalam kesehatan jiwa diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Orientasi klasik : individu yang tidak memiliki keluhan tertentu baik fisik maupun psikologis seperti lelah, letih, cemas, perasaan tidak berguna atau rendah diri atau semuanya yang menyebabkan timbulnya rasa tidak sehat atau sakit yang mengganggu produktifitas dan kegiatan sehari-hari maka individu tersebut dapat dianggap sehat.
2. Orientasi penyesuaian diri : Jika individu dapat menyesuaikan diri serta mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitarnya maka individu tersebut dapat dianggap sehat secara psikologis.
3. Orientasi pengembangan potensi : individu dianggap memiliki kesehatan jiwa apabila individu tersebut mempunyai momen dalam mengembangkan kemampuan dalam dirinya sehingga kemampuan atau potensi tersebut dan dirinya dapat dihargai oleh orang lain.

Dari penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa narasumber memiliki sikap positif diantaranya adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain serta pertumbuhan pribadi. Beberapa variable tersebut merupakan dimensi dalam psikologi positif yakni kesejahteraan psikologis/*psychological well-being*. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu yang dirasakan secara sadar mampu menerima kondisi dirinya secara apa adanya, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu menghadapi berbagai masalah serta tekanan sosial yang muncul, mampu mengkoordinasikan dan mengatur keadaan lingkungan luarnya, memiliki makna hidup yang sedang dijalannya, dan dapat mewujudkan kemampuan dirinya secara berkepanjangan serta konsisten.

Menurut Riff, dalam Papalia (2000) dikatakan bahwa kesehatan psikologis individu dapat dilihat dari kesejahteraan psikologis individu tersebut. Sehingga bisa dikatakan bahwa kesejahteraan mencerminkan bagaimana kesehatan psikologis seseorang yang didasarkan pada terpenuhinya fungsi-fungsi psikologi positif. Mental yang sehat dapat terwujud dengan



adanya kesadaran pada individu terhadap kesejahteraan dirinya dengan cara mengetahui kemampuan yang dimiliki, mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dalam kehidupan, bekerja secara produktif, serta bisa memberikan kontribusi yang positif bagi diri sendiri dan masyarakat.

Individu yang memiliki kesadaran terhadap kesejahteraan yang ada pada dirinya dengan mengetahui potensi yang dimiliki, mampu mengatasi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan, produktif ketika bekerja serta mampu memberikan keterlibatan positif dirinya kepada masyarakat terutama dirinya sendiri adalah karakteristik keberwujudan mental yang sehat pada individu tersebut.

Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap hidup yang dimilikinya. Jika individu tersebut menerima dirinya apa adanya atau terbentuknya dalam diri bahwa ia menerima segala apa kekurangan serta kelebihan yang dimiliki, serta memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin sebuah hubungan dan memiliki kemandirian dalam menghadapi masalah yang dihadapinya akan menimbulkan pemikiran positif dan akan berdampak pada sebuah upaya untuk menumbuhkan kesehatan mental bagi individu tersebut.

Adapun kemahiran individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya serta memiliki kemampuan dalam memanager masyarakat yang ada, kematangan individu dalam menentukan tujuan hidupnya sehingga dapat berdampak pada tumbuhnya makna positif pada kehidupan masa lalu maupun masa yang akan datang. Selain itu, perkembangan pribadi yang mengokohkan kemampuan yang ia miliki untuk lebih berkembang lagi akan menjadi pemacu kuat untuk pembentukan kesehatan mental pada diri setiap individu.

Kesehatan mental yang dibentuk dari berbagai aspek kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari pengembangan potensi diri individu baik secara personal maupun sosial. Secara personal, individu akan memiliki perspektif yang baik dan positif terhadap dirinya sendiri, kemampuan yang dimiliki serta kehidupan masa lalu dan masa depannya. Sedangkan secara sosial, individu memiliki kemahiran dalam berinteraksi dan menjalin hubungan yang baik pada orang sekitar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Ria (2019) menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress, maka jika kesejahteraan psikologis individu termasuk dalam kategori tinggi maka tingkat stress mahasiswa semakin rendah. “stress” termasuk dalam gangguan psikologis dimana individu mengalami perasaan “tidak sehat” dan juga tertekan maka dari itu kesejahteraan memiliki peranan dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen dkk (2009), yang menyatakan bahwa stress yang dirasakan mahasiswa memiliki hubungan yang negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Selain itu, terdapat variable lainnya yakni kepuasan hidup. Sikap optimisme narasumber tersebut membuahkan rasa kepuasan hidup. Menurut Ji Young (2007) bahwa kepuasan hidup adalah termasuk dalam aspek kesehatan mental yang mampu dipengaruhi oleh optimisme atau kemampuan berpikir positif. Individu yang merasa puas akan hidupnya

atau memiliki sikap kepuasan hidup termasuk dalam individu yang memiliki kesehatan mental.

Kepuasan hidup dapat diartikan sebagai tujuan yang diinginkan seseorang untuk mencapai kesejahteraan (Myers, 1992). Seseorang dapat dikatakan memiliki kepuasan hidup yang tinggi apabila dia merasa cukup dan puas terhadap apa yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Seseorang dapat merasa lebih puas ketika standar kehidupan yang diinginkan terpenuhi (Ed Diener, 1984). Kepuasan hidup mengacu pada dimensi kesehatan mental. Apabila seseorang merasa memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah maka dapat berdampak pada kesehatan mentalnya. Hal tersebut telah dibuktikan pada suatu penelitian yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup berhubungan secara signifikan dengan depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Artinya apabila kepuasan hidup mereka rendah maka dapat terjadi depresi maupun kecemasan dalam hidupnya (Guney, 2009).

Mental individu yang sehat dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut dalam mengatasi permasalahan kehidupan, apakah ia mampu mengatasi dengan efektif atau tidak. Tungpunkom dan Nicol (2008) memberikan saran kepada setiap individu yang memiliki kesehatan mental yang rendah untuk memberikan mereka pembelajaran mengenai kualitas dan kepuasan hidup, yang didalamnya diajarkan juga mengenai bagaimana cara berkomunikasi serta membina sebuah hubungan, kemampuan dalam menghadapi tugas-tugas maupun keterampilan lain seperti kemampuan untuk perawatan hal pribadi.

Peranan kepuasan hidup mencerminkan keterkaitan antara kesehatan mental individu dengan kepuasan hidup yang dimiliki dalam mendorong individu tersebut ketika sedang mengatasi sebuah masalah. Kepuasan hidup diartikan sebagai hubungan dari berbagai pemahaman dan kecakapan yang sangat penting dimiliki oleh seseorang sehingga mereka dapat menjalankan hidup secara mandiri, kecakapan yang dimiliki oleh seseorang untuk berani menghadapi permasalahan kehidupan dengan wajar tanpa merasa tertekan kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi. Sehingga dapat dikatakan bahwa psikologi positif memiliki variable-variabel yang berhubungan dengan kesehatan mental yakni *psychological well-being* & Kepuasan hidup. Dimana jika variable tersebut ditingkatkan dapat berdampak positif bagi kesehatan mental seseorang.

## SIMPULAN

Kesehatan mental sebagai kesadaran individu bahwa dirinya dalam kondisi sejahtera dan memiliki kemampuan untuk pengelolaan stress, dapat bekerja produktif juga menghasilkan serta memiliki peran dikomunitasnya. Sedangkan individu dikatakan memiliki mental yang sehat adalah individu yang menunjukkan perilaku yang adekuat serta dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya, dan sikap yang dimiliki individu tersebut sesuai dengan pola kelompok masyarakat & norma yang berlaku. Individu yang memiliki kesehatan mental juga memiliki karakteristik dimana ia memiliki kemahiran dalam menahan diri, menimbang perasaan orang lain sebelum berperilaku, serta sikap hidup yang dimiliki adalah sikap hidup yang bahagia. Sehingga sehat mental dapat didasarkan pada kondisi serta sifat-

sifat positif misalnya kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*), memiliki sifat-sifat yang baik/ kebajikan (*virtues*) seperti optimisme, kerja keras dsb serta karakter yang cenderung kuat.

Dalam video dari channel youtube *are we okay* yang berjudul “Sakit Hati Mendalam Dustin- Are We Okay Season 2” narasumber menceritakan sikap positif dan beberapa sikap yang termasuk dalam psikologi positif diantaranya adalah kesejahteraan psikologis, optimisme sampai kepuasan hidup. Narasumber juga memiliki sikap positif antara lain penerimaan diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang disekitarnya serta pertumbuhan pribadi. Beberapa variable tersebut merupakan dimensi dalam psikologi positif yakni kesejahteraan psikologis/*psychological well-being*.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu yang dirasakan secara sadar mampu menerima kondisi dirinya secara apa adanya, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu menghadapi berbagai masalah serta tekanan sosial yang muncul, mampu mengkoordinasikan dan mengatur keadaan lingkungan luarnya, memiliki makna hidup yang sedang dijalankannya, dan dapat mewujudkan kemampuan dirinya secara berkepanjangan serta konsisten.

Untuk penelitian selanjutnya, tema ini sangat menarik untuk diteliti karena sangat bermanfaat untuk khalayak sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental pribadi. Namun, untuk metode penelitian perlu dipertimbangkan lagi agar dapat membahas dan mengupas informasi secara lebih mendalam. Begitu pula pada variable bebas dalam penelitian ini pun masih sangat luas sehingga perlunya di spesifikasi lagi. Penelitian ini merekomendasikan upaya peningkatan kesehatan mental melalui peningkatan variable psikologi positif seperti optimis, meningkatkan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup dsb. Sehingga individu dapat melakukan tindakan meminimalisir gangguan psikologis secara mandiri, dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulia, Syifa & Ria Utami Panjaitan. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswatingkat akhir: *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), hlm. 1 127-134.
- Aziz, R. (2015). Aplikasi model Rasch dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2). hlm. 1-16.
- Aziz, Rahmat., Wahyuni, E.N., Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol.2, 33-43
- Bastaman, H. O. (1996). *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina.
- Chen et al. (2009). Stress among Shanghai University Students. *Journal of Social Work* 9(3): 323–344. Sage Publications: Los Angeles, London, New Delhi, Singapore and Washington DC. <https://doi.org/10.1177/1468017309334845>

- Daradjat, Z. (2001.) *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT GunungAgung.
- Ed Diener, 1984. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin* 95, 542–575.
- Gable, S.L, & Haidt, Jonathan (2005) What (and Why) is Positive Psychology?. E-journal. <http://faculty.virginia.edu/haidtlab/articles/gable.haidt.what-is-positive-psychology.pdf>
- Guney, S., 2009. Life Satisfaction of University Students in Turkey. *In: Poster: 1st World Positive Psychology Conference*. Pennsylvania: USA.
- Ji Young Jung., dkk. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48(3), hlm. 371-378.
- Lowenthal, Kate (2006) *Religion, Culture, and Mental Health*. New York: Cambridge University Press.
- Marchand, A., Durand, P., Haines III, V., & Harvey, S. (2015). The multilevel determinants of workers' mental health: results from the SALVEO study *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(3), 445-459
- Myers, D.G., 1992. *The Pursuit of Happiness*. New York: Morrow.
- Rees, C. S., Breen, L. J., Cusack, L., & Hegney, D. (2015). Understanding individual resilience in the workplace: the international collaboration of workforce resilience model. *Frontiers in Psychology*, 6, 73.
- Sunedi Sarmadi. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta : Titah Surga.
- Sutikno, Ekawati. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia: Studi Cross-Sectional Pada Kelompok Jantung Sehat Surya Group Kediri. *Jurnal Wiyat*, 2(1).