

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesehatan Mental

2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental

Penjelasan dari kesehatan mental ialah suatu keadaan seseorang yang tidak mengalami permasalahan dalam dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan, mampu menghadapi masalah serta memiliki kepuasan dalam hidupnya (Andira, 2020). Kesehatan mental ialah perbuatan atau pengetahuan dengan tujuan pengembangan dan memanfaatkan bakat dan potensinya dengan maksimal, sehingga membahagiakan diri sendiri dan orang lainnya, juga menghindari adanya penyakit jiwa. Menurut WHO menjelaskan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan individu yang termasuk keterampilan pengelolaan stressnya (Notti & Ufi, 2021).

2.1.2 Klasifikasi Kesehatan Mental

WHO mengartikan gangguan kesehatan mental memiliki beberapa permasalahan dengan bermacam gejalanya. Tetapi, pada biasanya mempunyai ciri-ciri yaitu terdapat kombinasi abnormal dalam perilaku, emosional, pemikiran, serta hubungannya pada orang lain. Misalnya seperti depresi, skizofrenia, demensia, bipolar, cacat intelektual, serta masalah perkembangan seperti autism.

Dalam kesehatan jiwa, terdapat istilah yaitu orang dengan masalah kesehatan jiwa (ODMK) ataupun orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang akan mempunyai permasalahan pada pikirannya, perilakunya. Sedangkan orang yang memiliki permasalahan kesehatan jiwa akan mempunyai permasalahan mental, fisik, pertumbuhan, sosial, perkembangan, serta kualitas hidupnya (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut (Tarbiyah et al., 2020) menyatakan bahwa faktor yang berpengaruh pada kesehatan mental ialah sebagai berikut:

1. Faktor biologis dapat diartikan faktor berpengaruh pada kesehatan mental seseorang, dengan dipengaruhi oleh aspek berupa sistem endokrin, otak, sensorik, dan genetik.
2. Faktor psikis. Faktor ini masih bersangkutan dengan sistem biologis, dengan melakukan interaksi kepada semua yang berhubungan dengan aspek kemanusiaan.
3. Faktor lingkungan sosial. Faktor ini sangat mempengaruhi kesehatan mental suatu orang, baiknya mental seseorang dapat terbentuk dengan adanya kepositifan lingkungan sosialnya.
4. Faktor kebutuhan. Kebutuhan yang sangat terpenuhi dapat meningkatkan kesehatan mental manusia.
5. Faktor interaksi sosial. Ketika seseorang dapat melakukan interaksi sosial dengan baik dapat membentuk kepositifan kesehatan mentalnya.

2.1.4 Tanda-tanda Kesehatan Mental

Menurut (Zulkarnain, 2019) mengatakan tanda kesehatan mental sebagai berikut :

1. Mudah beraktifitas
2. Kemampuan ketenangan jiwa
3. Kemampuan memelihara
4. Menerima keadaan dirinya
5. Kemampuan menebus kesalahan dan berkorban

6. Terdapat rasa kepuasan
7. Kemampuan memikul tanggung jawab
8. Memiliki keinginan yang realistis
9. Kemampuan pembentukan hubungan sosial

2.1.5 Komponen Kesehatan Mental

Menurut (Keyes & Brim, 2002) kesehatan mental memiliki tiga komponen terutama, yaitu :

1. Kesejahteraan emosional. Gejala dapat diukur melalui ada atau tidak adanya rasa positif serta rasa bahagia tentang semua permasalahan hidup pada masa lalu ataupun saat ini.
2. Kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dicirikan dengan adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, serta tidak terdapat gejala depresi.
3. Kesejahteraan sosial digambarkan suatu kriteria dengan semakin sosial dan umum, yaitu orang akan menilai keberfungsian dirinya ketika melakukan penilaian hidupnya.

2.1.6 Etiologi Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental merupakan keadaan munculnya gejala gangguan kejiwaan pada individu. Gangguan kesehatan mental pada seseorang akan memiliki berbagai unsur. Ada tiga faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental yakni psikogenik, sosiogenik, serta somatogenik. Faktor somatogenik berupa neurokimia, neurofisiologi, serta neuroanatomi. Faktor psikogenik terdiri dari interaksi ibu-anak yang memiliki rasa tidak percaya, peran ayah, hubungan keluarga, integritas, permainan, pekerjaan, kehilangan yang mengakibatkan depresi, kecemasan, serta tingkatan berkembangnya emosi. Sedangkan faktor sosiogenik antara lain yaitu pola mengasuh

anak, tingkat ekonomi, tempat tinggal, pendidikan, fasilitas kesehatan.

Melalui faktor-faktor diatas penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental bukan hanya melalui satu faktor, dikarenakan sifat pada diri manusia menjadi suatu kesatuan sehingga tiga komponen itu mengakibatkan kombinasi yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental (A. W. Putri et al., n.d.).

2.1.7 Jenis-jenis Gangguan Kesehatan Mental

Mental Illness merupakan pola perilaku atau keadaan psikologis seseorang yang mengakibatkan terganggunya disfungsi pada pekerjaannya. Adapun jenis-jenis gangguan kesehatan mental antara lain, yaitu:

1. Depresi

Depresi ialah gangguan mood dengan berkepanjangannya keadaan emosional seseorang pada semua proses mental (berperilaku, berperasaan, dan berpikir). Keadaan emosional ini dicirikan adanya keparahan tingkat kesedihan, merasa tidak bersalah serta berarti (tidak dapat tidur, menarik diri, hilangnya minat serta selera pada aktifitas hariannya). Ciri orang mengalami depresi yaitu : sulit tidur (insomnia), gangguan pola tidur, makan berlebihan atau sulit makan, merasa berat pada kaki serta tangannya, energi lemah, sering merasa sakit lambung, sakit kepala, dan masalah pencernaan, putus asa, merasa tidak berharga, sulit berkonsentrasi, kekhawatiran berlebihan.

2. Stress

Stress ialah pola adaptasi umum dan reaksi untuk mengatasi stressor dari luar ataupun dalam seorang individu dengan sifat yang tidak nyata ataupun nyata. Bentuk stress bermacam sesuai ciri seorang individu, keterampilan penyelesaian serta menghadapi stressor. Ciri orang yang mengalami stress yaitu: merasa frustrasi, mudah

gelisah, mudah tersinggung, sering murung, merasa dirinya tidak berharga dan tidak baik, tidak berpikir tenang, merasa tertakan, tidak bisa tidur, tidak bergairah ataupun berenergi, sering sakit kepala, mudah sakit, nafsu makan berkurang, sering gangguan pencernaan, selalu berfikir negatif.

3. Kecemasan

Kecemasan ialah tidak matang, rasa tidak aman, ketidakberdayaan neurotik, serta kurangnya kemampuan menyelesaikan tuntutan lingkungan (realitas), tekanan, serta kesulitan pada hidup hariannya. Ciri orang yang terkena kecemasan berupa ketegangan fisik, gelisah, reaksi terkejut, tremor, kurang koordinasi, bicara cepat, menarik diri dari korelasi interpersonal, cenderung terkena cedera, melarikan diri dari masalah, inhibitas, nafas cepat (hiperventilasi), sangat waspada dan menghindar. Terkadang orang yang memiliki gangguan jiwa tidak mempunyai waktu berkonsultasi kepsikiater, sehingga penyakit mental illness susah di diagnosis serta menimbulkan banyaknya kasus salah satunya yaitu kasus cutting, depresi, serta bunuh diri karena terlambat menangani pada awal penderitaan gangguan jiwa (Putri, 2018)

4. *Neurodevelopmental disorders.*

Neurodevelopmental disorder ialah gangguan perkembangan saraf, gangguan ini biasanya didiagnosa pertama kalinya pada masa bayi, anak-anak, dan remaja.

5. Bipolar.

Bipolar biasanya ditandai dengan kesedihan yang mendalam, mempunyai rasa bersalah, kehilangan minat dalam melakukan aktivitas.

6. Schizophrenia atau gangguan kejiwaan.

2.2 Konsep Pranikah

2.2.1 Definisi Pranikah

Pernikahan ialah ikatan perempuan dan laki-laki pada umur dewasa, pernikahan merupakan hal sakral dikarenakan korelasi perempuan dan laki-laki sudah sah dalam agama. Pernikahan bertujuan membuat kebahagiaan serta kesejahteraan selamanya pada suatu keluarga (Saidiyah, 2016). Pernikahan juga merupakan upacara untuk mengikat janji pernikahan dua orang yang bertujuan meresmikan pernikahannya dalam sosial, hukum, dan agama. Pernikahan membentuk kekokohan dan kekuatan janji suci untuk kehidupan bersama diantara perempuan dan laki-laki dengan harapan keputusannya dapat membentuk keluarga yang saling kasih-mengasihi, santun menyantuni, kebahagiaan, serta ketentraman (Noor Justiatini, 2020).

Keutuhan dalam berumah tangga merupakan keinginan bagi semua pasangan, baiknya kerjasama serta komunikasi seharusnya dilakukan sejak awal pasangan suami istri menikah agar dapat mewujudkan keharmonisan dalam berumah tangga. Karena pada dasarnya penyebab dari ketidak harmonisan keluarga serta pernikahan yaitu kurangnya komunikasi serta kerjasama dalam keluarga. Permasalahan-permasalahan yang muncul dimulai melalui permasalahan kecil hingga besar, dari bertengkar sampai perceraian menjadi latar belakang timbulnya broken home (Karim, 2020).

2.2.2 Masalah Yang Terjadi Pada Pranikah

Konflik, pertentangan serta perselisihan ketika membangun rumah tangga ialah hal yang tidak dapat terhindarkan tetapi diharuskan mampu menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut dikarenakan pada pernikahan harus bisa menyatukan 2 perbedaan kepribadian serta setiap keyakinannya didasarkan latar belakang budaya

dan perbedaan pengalamannya yang harus sesuai agar terbentuk barunya sistem keyakinan pada keluarganya (Dewi, 2008).

Perbedaan pandangan, pemikiran serta pendapat dapat mengakibatkan adanya konflik dalam berkeluarga, pendapat yang berbeda timbul saat kita ingin memutuskan sesuatu yang paling baik menurut setiap pribadi istri dan suami. Perbedaan pendapat juga menjadikan hubungan keluarga tidak harmonis, kurangnya kekompakan diantara istri serta suami ketika menyelesaikan masalahnya (Musaitir, 2020).

2.2.3 Kesehatan Mental Pranikah

World Health Organization (2013), menjelaskan kesehatan mental adalah suatu kondisi individu dalam pengelolaan stress dan menyelesaikan permasalahan hidupnya. Terganggunya kesehatan mental dapat mengakibatkan keterampilan penyesuaian diri pada lingkup mengalami kesulitan. Pernikahan sangat berdampak pada kesehatan mental karenanya keadaan sekarang identic pada kemunculan masalah rumah tangga karena ketidaksiapan sosial, emosional serta fisik, kurangnya komunikasi juga bisa menjadi salah satu faktor pemicu munculnya pertengkaran (Mangande, 2021).

2.3 Konsep Perkembangan Dewasa

2.3.1 Dewasa Awal

Dewasa awal ialah peralihan dari remaja kemas dewasa yang berarti perubahan dari masih ketergantungan dengan orangtua hingga semakin mandiri pada menentukan diri, kebebasan, ekonomi, serta kerealistisan pandangan masa depannya. Dewasa awal juga merupakan masa mencari, menemukan, memantapkan, serta reproduksi berupa fase yang penuh permasalahan serta emosional yang tegang,

periode ketergantungan, komitmen, dan isolasi sosial, berubahnya kreativitas, nilai, serta menyesuaikan diri dalam barunya pola kehidupannya.

Dewasa awal pada individu yang dewasa memiliki tanggung jawab serta peranan yang lebih besar. Ketika mereka telah melepaskan dirinya dari ketergantungan pada orang lain seperti orang tua, pada segi psikologis, sosiologis, atau ekonomi. Berbagai cara akan dilakukan supaya tidak bergantung terhadap orang lainnya serta berupaya menjadi seseorang yang semakin mandiri (A. F. Putri, 2018).

Pada dewasa awal memiliki kemungkinan dari perkembangan praktis tugas serta psikologis yang mengakibatkan terbentuknya pengembangan, pengaturan diri, serta identitas individu seorang remaja yang berasumsi dengan peranannya pada orang dewasa. Seseorang yang dewasa awal dapat mengatasi tahapan pertumbuhan agar memiliki kesiapan beradaptasi pada masyarakat bersama dengan orang dewasa lain. Dewasa awal mempunyai tuntutan berbentuk pemenuhan tugas perkembangan berupa memilih pasangan, bekerja, mengasuh anak, membina keluarga, pencarian kesenangan pada kelompok sosial, bertanggung jawab sebagai warga negara, serta pengelolaan rumah tangga (Adila, 2020).

2.3.2 Dewasa Tengah

Dewasa tengah ialah usia individu yang telah mengalami penambahan tanggungjawab serta menurunnya fisik, saat usia ini seseorang lebih berfikir dewasa tetapi masih mengalami beberapa ketidaksiapan dalam perubahan fisik serta berpengaruh pada psikisnya. Seseorang pada umur ini lebih memikirkan kehidupannya dimulai dari hal positif serta memiliki mamfaat untuk orang lain dan dirinya sendiri. Seseorang ketika akhir dewasa cenderung berbeda berupa penyelesaian pekerjaan serta mengalami masa pensiun.

Pada umur dewasa tengah dimulai melaksanakan kegiatan yang bermanfaat, lebih peduli terhadap lingkungan sosial, serta kehidupan yang mandiri. Pada dewasa tengah berubahnya psikososial bisa terjadi dikarenakan permasalahan pada kehidupannya mengenai keluarga atau pekerjaan. Untuk merubah psikososial pada dewasa tengah bisa dengan cara mengikuti aktifitas bermanfaat berupa mendidik anak dengan baik, mengikuti pengajian, mampu menyelesaikan masalah serta mampu mengontrol emosi secara konstruktif (Saswati, 2019).

2.3.3 Dewasa Akhir

Pada umur dewasa akhir sering disebut dengan masa penutupan pada kehidupan seseorang yang dapat disebut masa perubahan yang jauh dalam kehidupan ataupun masa sebelumnya, serta menjadi masa yang berisi perubahan proses menjadi tua. Dengan dimulai dari perubahan psikis serta fisik seseorang, juga disertai peningkatan keagamaannya karena menjadi masa perencanaan, persiapan, dan perenungan untuk mempersiapkan kematiannya.

Banyak orang yang berada dimasa ini memiliki ketertarikan dengan keagamaan dari pada kegiatannya saat muda, hal tersebut dikarenakan seseorang dengan usia lanjut berkurangnya kekhawatiran karena agamanya, tidak memiliki keyakinan terdapat keyakinan satu agamayang benar pada dunia ini serta memandang dengan skeptisisme mengenai neraka, setan, serta keajaiban dalam kepercayaan daripada orang muda (Khasanah et al., 2019).

2.4 Bimbingan Pranikah

2.4.1 Tujuan Bimbingan Pranikah

Tujuan dari bimbingan yang diungkapkan para ahli ulama yaitu untuk meningkatkan pemahaman serta pengetahuan dalaman kehidupan berumah tangga

dalam mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah, dan mengurangi angka perceraian di Indonesia. Tujuan dari bimbingan pranikah diberikan juga agar pasangan calon pengantin nantinya dapat memecahkan masalah. Menurut Krumboltz mengatakan bahwa alasan utama diadakannya bimbingan pranikah agar orang-orang yang nantinya ketika mempunyai masalah yang mereka tidak sanggup untuk menyelesaikan sendiri maka mereka akan datang ke konselor, karena dengan mendatangi konselor mereka akan dapat membantu untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi.

2.4.2 Penyebab Terjadinya Perceraian Bagi Yang Telah Mengikuti Bimbingan Pranikah

Perceraian yang terjadi dalam masyarakat dapat dikatakan beragam. Dari keberagaman tersebut tentunya dilatar belakangi oleh setiap masalah dalam individu mereka masing-masing. Dari penelitian yang dilakukan, faktor yang paling utama sering terjadi adalah faktor ekonomi keluarga. Faktor ini biasanya disebabkan oleh sang suami yang tidak memiliki rasa tanggung jawab sebagai kepala keluarga terhadap nafkah yang seharusnya diberikan kepada keluarga, tidak adanya tanggung jawab terhadap pendidikan anak-anaknya, hal ini dapat diakibatkan juga karena susah mencari pekerjaan sehingga berakibat pada faktor perceraian. Faktor kedua yang menjadi nya penyebab perceraian ialah perselingkuhan yang dilakukan suami ataupun istri, hal ini biasa disebabkan oleh karakter seseorang yang dasarnya suka selingkuh atau juga karena kurangnya dihargai dalam rumah tangganya sehingga mencari kenyamanan dari pasangan lainnya. Faktor ketiga yaitu kekerasan dalam rumah tangga atau yang sering disebut dengan KDRT, faktor ini biasanya terjadi karena sifat ego sesorang kepada pasangannya, contohnya seperti sering berbicara keras, terlalu mengatur, mempunyai rasa curiga yang berlebihan dan saling tidak mempunyai rasa

kepercayaan. Dan yang terakhir yaitu faktor kurangnya pengetahuan agama, minimnya pengetahuan agama pada seseorang dapat berakibatkan fatal bagi pasangan yang ingin melangsungkan pernikahan. Sebagaimana diketahui bahwa pendidikan agama dapat membentengi diri dari melakukan hal-hal yang bertentangan dengan ajaran agama islam.

2.5 Perbedaan Budaya Dalam Pernikahan

Pernikahan merupakan sebuah persetujuan (akad) dan menghalalkan hubungan laki-laki dengan perempuan. Pernikahan tidak hanya terjadi antara individu dari suku yang sama, namun juga melibatkan persilangan antar suku. Hal ini menunjukkan adanya harmonisasi tradisi perkawinan di Indonesia, seperti Suku Jawa dengan Bugis atau Tidung dengan Jawa dan lain sebagainya. Dalam pernikahan antar suku terdapat perbedaan adat, budaya, dan kebiasaan yang perlu di atasi. Seringkali adaptasi dalam pernikahan antar suku atau budaya sulit dihadapi. Oleh sebab itu, perbedaan kebiasaan adat dan budaya harus bisa di atasi bersama-sama antara pihak laki-laki dengan pihak perempuan agar tidak terjadinya perselisihan beda pendapat.

Pernikahan dalam pandangan islam bukan hanya sekedar hubungan lahir dan batin antara suami dan istri tetapi juga merupakan amal ibadah yang di syariatkan. Meskipun upacara sakral ini tidak dapat dipisahkan dari status sebagai ibadah, pelaksanaannya sering kali berbeda-beda dan cenderung didominasi oleh adat istiadat setempat yang dapat merusak nilai ibadah tersebut. Pernikahan beda etnis juga memiliki dampak positif yaitu dua bahasa yang berbeda antara kedua belah pihak. Ketika dua individu dari latar belakang yang berbeda (Harap,2024).