

Perbedaan Ketangguhan Mental Ibu-Ibu Komunitas Umum dengan Ibu-Ibu Majelis Taklim dari Segi Keimanan

Siti Husnul Chotimah

Universitas Islam Depok

Corresponding email: sitihusnul.sani@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 02-06-2025

Review: 08-06-2025

Revised: 02-07-2025

Accepted: 02-07-2025

Published: 18-07-2025

Keywords

Ketangguhan Mental

Ibu

Komunitas

Keimanan

ABSTRAK

Ketangguhan mental merupakan kondisi kejiwaan yang terkait pada kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman, dalam kondisi apapun, baik dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu. Ketangguhan mental perlu dimiliki oleh Ibu-ibu Komunitas Umum, dan Ibu-ibu Majelis Taklim, agar Ibu-ibu dapat menghadapi situasi-situasi kritis di keluarga, maupun di masyarakat dengan penuh kepercayaan diri, dapat menguasai, dapat mengontrol diri, tetap tenang, khususnya saat menghadapi kemungkinan permasalahan hidup tersulit, agar dapat bangkit kembali, dan bisa bersosialisasi dengan baik dalam kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan kondisi dan perbedaan Mental Toughness/Ketangguhan Mental pada Ibu-ibu Komunitas dan Ibu-ibu Majelis Taklim. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, karakteristik utama berasal dari latar belakang alami/kenyataan di masyarakat, menggunakan metode kualitatif dengan langkah pengamatan, wawancara, dan penelaahan dokumen. Teori dibangun berdasarkan data. Penyajian dan analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan secara naratif. Jenis penelitian kualitatif seperti misalnya deskriptif, studi kasus, fenomenologis, dan historis. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah purposive sampling dengan total 100 responden yaitu masing-masing berjumlah 50 orang untuk Ibu-ibu Komunitas, dan Ibu-ibu Majelis Taklim. Adapun instrument yang digunakan adalah adaptasi dari segi Keimanan Mental/Toughness Questioner, dengan 13(tiga belas) pertanyaan, ditambah penyajian dan analisis data pada penelitian kualitatif secara naratif, dan studi library research. Dari hasil questioner tersebut menghasilkan bahwa Ketangguhan Mental Ibu-ibu memerlukan adanya motivasi Keimanan dari masing-masing individu agar dapat beradaptasi, dan bersosialisasi di tengah-tengah Masyarakat.

Pendahuluan

Sejatinya setiap manusia mempunyai fitrah berupa kepercayaan tentang adanya Dzat yang Maha Kuasa, yang dalam istilah agama disebut Tuhan. Fitrah manusia tersebut adalah fitrah beragama tauhid yang dijadikan oleh Allah ﷻ pada saat manusia itu diciptakan. Oleh karena itu, Tidak diragukan lagi, bahwa keimanan merupakan inti agama, terlebih agama Islam.

Persoalan iman ini sangat penting, bukan hanya karena masalah tersebut berkaitan dengan esensi dan eksistensi islam sebagai agama, tetapi juga karena perbincangan mengenai konsep ini menandai titik awal dari semua pemikiran teologi di antara orang-orang Islam masa awal. Sebelum melanjutkan tentang keimanan, kita perlu mengetahui arti dari Komunitas yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kelompok organisme (orang dan sebagainya) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu; masyarakat; paguyuban. Komunitas juga kata yang berasal dari bahasa Latin yaitu *communitas* yang berarti “kesamaan.” Kata itu kemudian memiliki turunan kata *Communis* yang berarti “sama, publik, dibagi oleh semua atau banyak”.

Komunitas adalah kata yang memiliki padanan dengan kata *community* dalam bahasa Inggris. *Community* sendiri berarti sekelompok orang yang tinggal di tempat yang sama atau memiliki kesamaan karakteristik tertentu. Komunitas menurut Koentjaraningrat adalah suatu kesatuan hidup manusia yang menempati suatu wilayah nyata dan yang berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat serta terikat oleh suatu rasa identitas dalam komunitas.

Sedangkan pengertian Majelis Taklim dari segi etimologis kata “Majelis Taklim” berasal dari bahasa Arab, yang terdiri atas dua kata, yaitu majelis (majlis) dan taklim. Majelis المجلس artinya tempat duduk, tempat sidang, dewan. Taklim التَّعْلِيمُ diartikan pengajaran. Dengan demikian, secara bahasa majelis taklim مَجْلِسُ التَّعْلِيمِ adalah tempat untuk melaksanakan pengajaran atau pengajian agama Islam. Adapun pengertian majelis taklim menurut istilah, sebagaimana yang dirumuskan pada musyawarah Majelis Taklim se-DKI adalah Lembaga pendidikan non-formal Islam yang memiliki kurikulum sendiri, yang diselenggarakan secara berkala dan teratur, dan diikuti oleh jamaah yang relatif banyak.

Melanjutkan tentang pengertian Keimanan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keyakinan; ketetapan hati; keteguhan hati. Sedangkan menurut istilah adalah yang berkaitan dengan kepercayaan dan keyakinan seseorang. Penggunaan istilah iman biasanya berhubungan dengan konteks atau topik keagamaan. Keimanan merupakan bagian penting dalam menjalankan perintah agama. Dengan memperhatikan keimanan Ibu-ibu di dalam Komunitas, maupun di Majelis Taklim dapat bersinergi membuat kelompok yang bermanfaat dan berguna di Masyarakat.

Pengertian Kesehatan Mental Menurut WHO, adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar

dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (World Health Organization, 2024). WHO mendefinisikan kualitas hidup (*Quality of Life*) sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar dan keprihatinan mereka (World Health Organization, 2020).

Dalam pengertian Kesehatan Mental ada juga Ketangguhan Mental yang menurut Gucciardi (2008) menjelaskan ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat seseorang mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), "ketangguhan mental" merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap kuat dan berdaya tahan secara psikologis, terutama dalam menghadapi tekanan atau kesulitan.

Hal ini melibatkan kemampuan untuk menjaga pikiran dan emosi tetap stabil, serta tetap fokus dan optimis meskipun menghadapi tantangan. Ada 4 (empat) model bentuk Ketangguhan Mental menurut Clough et al., (2002), yaitu ; 1. *Control* (emosional dan kehidupan), kecenderungan untuk merasakan dan bertindak seolah-olah seseorang telah terpengaruh. 2. *Commitment*, kecenderungan untuk melibatkan diri sendiri daripada mengalami keterasingan dari sebuah pertemuan. 3. *Challenge*, keyakinan bahwa hidup itu berubah-ubah dan memandang ini sebagai sebuah peluang ketimbang sebuah ancaman. 4. *Confidence* (intrapersonal dan kemampuan), rasa percaya diri yang tinggi dan kepercayaan yang tak tergoyahkan mengenai kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan.

Empat model tersebut merupakan cara mengetahui ketangguhan mental Ibu-ibu. Dalam berbagai kasus Kesehatan dalam ketangguhan mental di Masyarakat, banyak sekali kasus Ibu-ibu yang terganggu Kesehatan mentalnya karena beberapa sebab. Dari data yang diperoleh Mc Lean 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 negative ini merupakan pandangan negatif yang diberikan Masyarakat, atau individu pada individu dengan gangguan mental (Soebiantoro, 2017). Stigma negatif, dan perdebatan keterkaitan iman dan kesehatan mental bukanlah hal baru. Karena itu sebagai manusia kita harus mengetahui ketangguhan dalam kesehatan mental yang kuat dalam keimanan, agar tidak terkena *stigma negative* di masyarakat.

Beberapa studi baru-baru ini telah menunjukkan bahwa ibu rumah tangga cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi, dan lebih sering mengalami gejala stress, dan kecemasan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di luar rumah. Kasus gantung diri terjadi pada nasib pilu yang dialami ibu rumah tangga, warga Balongpanggung, Gresik. Ibu rumah

tangga yang berusia 24 tahun, berinisial NA itu meninggal dunia, usai dirawat lantaran diduga melakukan percobaan bunuh diri.

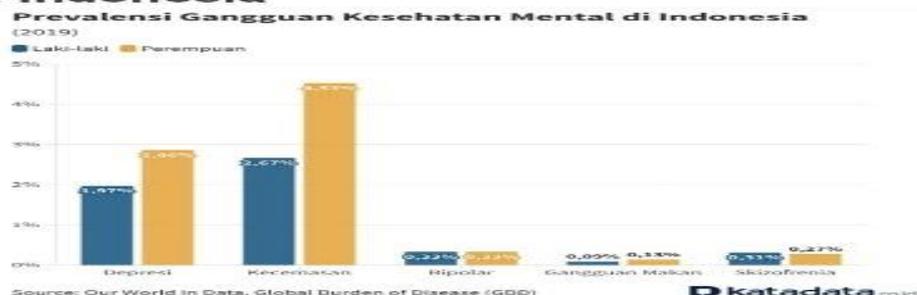
Dan kejadian dugaan gantung diri kembali terjadi di wilayah hukum Polres Majene. Kali ini, seorang wanita bernama Warni Wardiah (31), seorang ibu rumah tangga, ditemukan meninggal dunia di Dusun Pelattoang, Desa Pelattoang, Kecamatan Tameroddo Sendana, Kabupaten Majene, pada Minggu (2/2/25). Permasalahan dari kasus tersebut terjadi karena, adanya *stigma* negatif ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental.

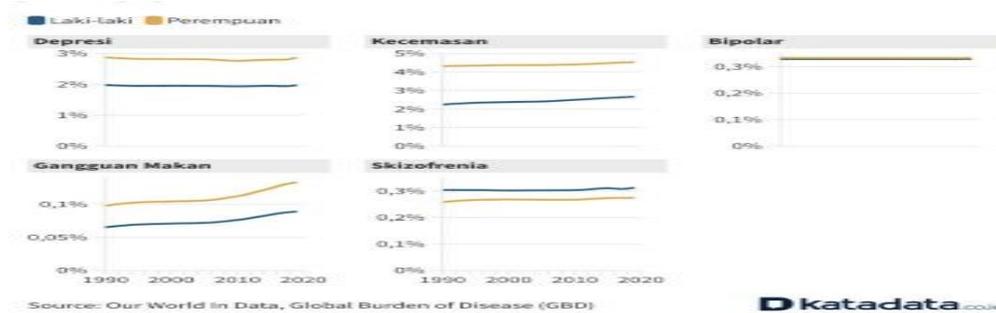
Selain itu budaya juga mampu memberikan pengaruh pada pembentukan stigma ini. Kepercayaan yang masih kuat dan berkembang di suatu kelompok masyarakat memungkinkan kelompok tersebut menjadi tertutup akan penjelasan ilmiah dan justru mengaitkan masalah mental dengan kepercayaan kelompok tersebut (Syaharia, 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).

Berikut ini hasil penelitian/Riset dari Institute for Health Metrics and Evaluation University of Washington terkait Global Burden of Disease (GBD) 2019 menunjukkan, tingkat prevalensi gangguan mental di Indonesia beragam. Prevalensi terbesar adalah depresi dan kecemasan. Dari riset tersebut terlihat, prevalensi perempuan yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 2,9% dari populasi.

Artinya, sekitar 8 juta perempuan dari sekitar 270 juta penduduk mengalami gangguan depresi. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi laki-laki dengan gangguan serupa yakni hanya 2% atau sekitar 5 juta orang. Sementara itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan di Indonesia mencapai 4,5%. Jumlahnya hampir dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Begitu pula perempuan memiliki prevalensi gangguan makan lebih tinggi. Dilihat dari trennya, gangguan kesehatan mental di Indonesia mengalami peningkatan, terutama pada perempuan yang mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental di Indonesia





Data-data di atas adalah menunjukkan Tren Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental di Indonesia akhir-akhir ini. Gangguan kesehatan mental di Indonesia cenderung meningkat dalam tiga dekade, terutama pada perempuan yang mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Ada beragam gejala gangguan mental, mulai dari rasa sedih berlebihan, kehilangan semangat melakukan kegiatan yang menyenangkan, bahkan melukai diri sendiri, hingga muncul keinginan bunuh diri. Beratnya gejala bisa tergantung pada kondisi psikis seseorang.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka masyarakat perlu untuk memahami apa sebenarnya hubungan ketangguhan mental dengan keimanan seseorang. Sehingga kita mampu melihat Ibu-ibu yang bermasalah dengan ketangguhan mental, dengan yang kurang dalam imannya. Selain itu masyarakat juga perlu memiliki pengetahuan ketangguhan mental, sehingga mampu mengurangi stigma yang kurang tepat.

Sehingga kemudian dapat mengetahui langkah yang tepat ketika berhadapan dengan masalah mental, dan individu dengan masalah mentalnya. Menurut penulis, dari berbagai macam alternatif solusi, memberikan edukasi adalah solusi yang paling tepat karena mampu mengubah stigma hubungan ketangguhan mental dengan iman. Sekaligus memberikan pengetahuan tentang keterkaitan ketangguhan mental dengan agama, karena agama adalah terapi Kesehatan mental dalam Islam, sehingga dapat menghindari kesalahpahaman. Dan juga, edukasi mampu memberikan informasi yang aktual dan kredibel mengenai kesehatan mental (Dai, 2020).

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan jenis penelitian berupa studi kepustakaan (*library research*). Penelitian yang mengumpulkan informasi ataupun karya tulis ilmiah yang berhubungan dengan literature review yang bersifat kepustakaan. Penelitian ini juga menyajikan data, tanpa adanya manipulasi serta perlakuan tambahan lainnya, yaitu berupa pertanyaan seputar ketangguhan mental yang bisa dipahami untuk usia madya, selanjutnya Penulis memberikan Solusi terkait pertanyaan tadi. Tetapi tetap sumber utama penelitian ini adalah karya tulis ilmiah sebelumnya yang terkait erat dengan *literature review*, seperti buku metode penelitian, artikel jurnal, artikel internet, dan tulisan lainnya yang masih berhubungan dengan judul terkait.

Penelitian ini berfungsi agar pembaca dapat memahami secara konkrit bahwasanya keterkaitan iman sangat mempengaruhi sikap dalam kehidupan sehari-hari atau dalam kehidupan sosial kita sebagai individu atau bermasyarakat. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan edukasi umat mengenai stigma masyarakat terhadap ketanggungan mental dengan iman melalui kajian bertema “Bagaimana Ketanggungan Mental Ibu-ibu di dalam Komunitasnya, Apakah Ada Pengaruh Keimanan Didalamnya ?”.

Edukasi diberikan Penulis, kepada 100 peserta dalam waktu 1 jam, di empat (4) tempat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025, pagi hari pukul 10.00 – 11.00 WIB, malam hari pukul 19.00 - 20.00 ; tanggal 30 Mei 2025, siang hari pukul 13.30 – 14.30 WIB, sore hari pukul 16.00 – 17.00. Tahapan perencanaan kegiatan sosialisasi ini meliputi tahap perizinan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Sebagai berikut di bawah ini :

1. Tahap perizinan. Pada tahap ini kami berkoordinasi dengan ibu-ibu Komunitas Umum dan Ibu-ibu Majelis Taklim mengenai program kegiatan kami atas perizinan dari RT, yang mengarahkan kami untuk ikut serta sekaligus memberikan program sosialisasi ketanggungan mental dalam segi keimanan.
2. Tahap persiapan. Pada tahap ini merupakan tahap pengumpulan data atau materi yang akan disampaikan dalam kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan mental bagi ibu-ibu Komunitas dan ibu-ibu Majelis Taklim. Dengan menggunakan metode studi literatur. Metode studi literatur merupakan serangkaian kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008).
3. Tahap pelaksanaan. Pada tahap ini merupakan tahap merealisasikan rencana kegiatan yaitu sosialisasi ketanggungan mental bagi ibu-ibu Komunitas Umum, dan ibu-ibu Majelis Taklim. Metode penyampaian materi menggunakan metode ceramah kemudian dilanjut dengan tanya jawab.
4. Tahap Evaluasi. Pada tahap ini merupakan tahap pengevaluasian terhadap kegiatan yang telah terlaksana, dan tindakan merencanakan tindak lanjut yang akan dilakukan atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Kegiatan sosialisasi ini dapat dikatakan berhasil jika memenuhi komponen ketercapaian tujuan kegiatan yaitu materi sosialisasi tersampaikan seluruhnya, peserta memahami materi yang disampaikan. Dengan tujuan dan harapan para ibu Komunitas Umum dan ibu-ibu Majelis Taklim lebih menyadari dan memahami pentingnya menjaga ketanggungan mental dalam segi keimanan, dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun materi yang diberikan adalah materi seperti penjelasan mengenai ketanggungan 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

Dalam buku Psikologi Perkembangan Hurlock mengatakan bahwa adanya kepercayaan tradisional, bahwa jika kekuatan fisik pada usia madyanya menurun, kemampuan mentalnya turun juga. Penelitiannya mengenai minat ilmiah usia madya tentang keyakinan tradisional ini tidak terbukti. Perubahan minat pada usia madya mengarah pada kegiatan-kegiatan yang meningkatkan kemampuan pribadinya, misalnya menghadiri kuliah, ceramah-ceramah, konser, ikut kursus, dan mengurangi keinginannya terhadap kegiatan yang hanya bersifat hiburan, seperti menonton film di bioskop, atau bermain kartu.

Pada usia madya/pertengahan menurut Jung membutuhkan nilai-nilai baru yang dapat memperluas pandangan hidup yang serba materialistik, usia ini realisasi diri, dan mereka ingin memahami makna kehidupan diri mereka sendiri. Dengan adanya perubahan tersebut di atas terkait dengan ketangguhan mental usia madya, dengan keimanannya, kedekatannya dengan agama. Kepercayaan hal-hal yang berbau mistis dihubungkan dengan gangguan mental.

Dan juga gejala Rohani manusia, sekarang dapat dibuktikan dengan adanya penelitian kemajuan teknologi kedokteran. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa gejala simtomatis penyakit disebabkan faktor fisik semata. Di Dalam teorinya Erikson (Peck/1956) mengatakan bahwa ada sifat yang berlawanan pada usia ini berkaitan dengan rasa harga diri, kualitas hubungan, hubungan sosial, serta fungsi mental seseorang.

Para psikolog dan agamawan mulai melihat gejala penyakit dengan non fisik, dan mencoba menggunakan sumber-sumber spiritual untuk mendiagnosa penyakit yang berhubungan dengan gangguan Rohani manusia. Dalam penelitian Mc Guire, keimanan dalam beragama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk Kesehatan. Sebagai sistem nilai yang berpengaruh dalam kehidupan Masyarakat modern, dan berperan dalam membuat perubahan sosial. Manusia bukan hanya makhluk dalam tampilan fisik materiil, tetapi mental, dan spiritual.

Dalam pandangan dari Abul A'la al-Maududi, sebenarnya hubungan itu tidak hanya sebatas eksistensi *God-Spot* dalam otak, melainkan seluruh tubuh manusia itu sendiri. Semua itu berdasarkan fitrah yang menyatu dalam diri manusia itu sendiri, dan mamatuhi karena nuraninya. Fitrah menurut M. Quraish Shihab memiliki ciri-ciri berupa kecenderungan manusia untuk menyenangi yang benar, baik, dan indah.

Sedangkan menurut Murtadha Muthahhari melihat hubungan manusia dengan agama berdasarkan kerinduan (*al-isq*) dalam diri manusia terbagi menjadi dua (2) yaitu kerinduan jasmani dan kerinduan Rohani (terlihat dalam sikap, dan aktivitas yang dilakukan seseorang atas dasar nilai-nilai luhur yang diyakini akan kebenarannya). Dalam kerinduan Rohani ini sangat berpengaruh dengan Ketangguhan dalam Kesehatan mentalnya. Karena Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi tentang prinsip-perinsip, peraturan-peraturan, serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi Kesehatan Rohani. Oleh sebab itu orang yang Tangguh yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam Rohani, atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram.

Penelitian dari American Psychological Association menunjukkan bahwa resilience (ketangguhan mental) adalah faktor utama yang menentukan kesuksesan seseorang. Bukan kepintaran, bukan bakat, tetapi kemampuan untuk bangkit setelah jatuh. Karena itu ketangguhan dalam Kesehatan mental juga berhubungan antar kejiwaan, dan agama yang kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan, dan Kesehatan jiwa, juga terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi.

Dengan penyerahan diri adalah upaya untuk menemukan ketenangan batin, melalui penyesuaian diri secara *resignasi* (penyerahan diri sepenuhnya). Ada juga dengan *logoterapi* (makna-rohani), salah satu cabang ilmu jiwa (psikologi humanistika) dalam tiga (3) kegiatan, yaitu Kegiatan berkarya, Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu. Dan Sikap Tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang Panjang dengan Ibadah.

Selain itu, usaha penanggulangan kekusutan Rohani/mental dapat dilakukan sejak dini, dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral. Seperti bekerja dengan jujur, *resignasi*, *sublimasi* (transformasi atau peningkatan spiritual), dan *kompensasi* (segala bentuk imbalan atau balasan yang diberikan kepada seseorang atas kerja keras atau jasa yang telah diberikan).

Menurut penjelasan Zakiah Daradjat, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa biasanya terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Di antara faktor internal adalah: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis (mental), agama, sikap terhadap masalah dalam hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari; ekonomi, keadaan sosial, politik, norma sosial, lingkungan, dan sebagainya.

Di sinilah *tasawuf* kemudian memberikan respon untuk menelusuri totalitas yang bersifat fisik (jasmani) dan jiwa (rohani) pada diri manusia. Menurut Al-Ghazali dapat dilakukan dengan berbagai latihan atau *riyadhoh* untuk meningkatkan sifat-sifat terpuji dan menahan hawa nafsu agar tidak melakukan perbuatan tercela, sehingga kondisi hati akan terus terjaga kemurniannya.

Tasawuf juga merupakan upaya untuk membersihkan hati (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat seperti hewan, menekan sifat-sifat *basyariah* (kemanusiaan), memperkuat akhlak yang fitri, berpegang teguh pada ilmu kebenaran, memberikan tempat yang tinggi untuk sifat-sifat kerohanian, mengamalkan apa yang lebih signifikan atas dasar keabadian, memberikan

bimbingan (nasihat) kepada setiap individu, menepati janji kepada Allah ﷻ, dan mengikuti syariat dari Rasulullah ﷺ.

Adapun salah satu teknik terapi yang digunakan oleh para sufi untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan menggunakan terapi zikir. Zikir mampu menciptakan suatu hubungan yang akrab antara manusia dengan Allah, sebagaimana firman Allah di dalam Al-Qur'an surah Al-Baqaroh ayat 152 yang berbunyi :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya :

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku".

Dalam ayat di atas menunjukkan adanya bentuk mengingat Allah dengan saling tertarik dan saling setia, yang dalam pandangan Syeikh Hakim merupakan suatu bentuk cinta tersembunyi yang pada akhirnya mengatakan bahwa aku akan melepas segala sesuatu dari diriku dan mencurahkan diriku dengan tulus dan mutlak semata-mata demi keridhaan-Mu. Menurut hukum syari'at Islam dan Al-Qur'an, seseorang harus selalu menyebut nama Allah dan mengingat namanya di setiap saat (zikir).

Tujuannya adalah untuk menjalin hubungan psikologis (ikatan batin) antara seorang hamba dengan Sang Penciptanya. Semuanya akan menghasilkan perasaan cinta dan hormat serta timbul jiwa *muroqobah*, yaitu sebuah perasaan yang senantiasa merasa dekat dan diawasi oleh Allah. Selain itu ada konsep terapi terhadap gangguan mental juga dengan pendekatan terapi keagamaan dari Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57 yaitu :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya :

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman".

Dan Surat Al-Isra ayat 82 yaitu :

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".

Selain Ayat-ayat di atas, ada juga ayat di Al-Qur'an tentang Kebahagiaan yaitu di dalam Surat Al-Qashash, ayat 77, yang memerintahkan orang Islam untuk mendapat kebahagiaan akhirat, dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik, dan menjauhi kemunkaran. Surat An-Nahl, ayat 97, tentang janji Allah kepada orang yang beriman, dan beramal saleh, dengan mendapat kehidupan yang baik. Surat Ali 'Imran, ayat 104 adalah janji Allah kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang

makruf, dan mencegah dari kemunkaran dengan kemenangan. Ayat ini juga dari perspektif Islam, dapat menyembuhkan penyakit-penyakit hati, Rohani, dan jiwa, dengan menganjurkan kebaikan, dan melarang kemunkaran.

Demikian juga ada ayat di dalam Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa di dalam Surat Ar-Ra'd, ayat 28 (dengan Zikir), Surat Al-'Araf, ayat 35 (takwa dan perbuatan baik), dan Surat Al-Fath, ayat 4 (cara mengatasi kesukaran, dan problematika kehidupan sehari-hari dengan sabar, dan shalat). Selain itu juga menurut Maulana, ada model Psikologi Kesehatan Islami berdasarkan dari Al-Qur'an dan Hadis, yaitu "Tiori Kesehatan Islami". Tiori ini menjelaskan kaidah-kaidah dasar gagasan Kesehatan Islami melalui penjelasan tiga konsep utama Islam yaitu ; Lima Rukun Islam, Unsur Iman, dan Fiqih, sebagai dasar Islam, dan sumber wawasan tertinggi mengenai hakikat manusia.

Semua hal itu karena kita sebagai manusia harus berkomitmen kepada Allah semata, tidak ke otoritas lain yang berhubungan dengan konsep Tauhid (Beriman kepada Allah semata sebagai Tuhan, dan Rabb, serta hanya menautkan kepadaNya segala sifat ketuhanan, dan keIlahian. Selain itu menurut psikologi, sama dengan teori di atas terdapat tanda-tanda khusus yang mencerminkan kekuatan/ketangguhan mental sejati seorang perempuan. Tanda-tanda ini tidak hanya terlihat dari cara mereka menghadapi masalah.

Tetapi, juga dari bagaimana mereka menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Yang termasuk dalam kategori Perempuan yang mempunyai ketangguhan mental yang kuat, ada tiga belas (13) tanda yang diungkap oleh psikologi yang telah dihimpun dari Parade pada hari Senin (06/01/2025) yaitu sebagai berikut :

1. Kemampuan Beradaptasi

Ketangguhan sering kali diasosiasikan dengan "berdiri teguh," seperti tetap memegang prinsip dan batasan di tengah tantangan. Namun, di sisi lain, kemampuan untuk beradaptasi juga menjadi salah satu bentuk ketangguhan yang penting. Menurut Dr. Andreoli, "Perempuan yang tangguh secara mental memiliki fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi perubahan. Mereka mampu menyesuaikan rencana, strategi, dan tujuan mereka sesuai kebutuhan tanpa merasa kewalahan atau menyerah."

2. Daya Apung

Dalam psikologi, "daya apung" mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghadapi stres dan kemunduran sehari-hari dengan baik. Berbeda dengan "ketahanan," daya apung lebih berfokus pada ketangguhan jangka pendek, bukan jangka panjang. Selanjutnya "Meski daya apung merupakan bagian dari ketahanan psikologis. Cakupannya lebih terbatas karena hanya mencakup kemampuan menghadapi tekanan jangka pendek," jelas Dr. Erisa M. Preston, Psy.D., psikolog klinis berlisensi dan direktur psikoterapi regional di Mindpath Health. Selanjutnya Ia mengatakan bahwa : "Perempuan dengan daya apung yang tinggi mampu menangani stres harian tanpa membiarkan masalah menumpuk, yang menjadi kunci dalam pengelolaan stres dan ketangguhan mental secara keseluruhan." Sambungna.

Mereka sering kali terlihat "tidak mudah goyah" dan "tetap tenang" saat menghadapi tantangan, seperti tenggat waktu mendadak di tempat kerja.

3. Ketahanan

Ketahanan adalah istilah yang sering kita dengar. Namun, apa sebenarnya maknanya? Menurut Dr. Preston, ketahanan merupakan istilah dalam psikologi. Sebagaimana dijelaskan oleh *American Psychological Association*, mengacu pada proses adaptasi". Proses beradaptasi dengan baik saat menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan tekanan hidup yang signifikan." Ungkapnya. Ketahanan mencerminkan kemampuan seseorang untuk tetap tegar dan bertahan menghadapi tantangan dalam jangka waktu yang panjang.

4. Akuntabilitas

Wanita yang tangguh secara mental bertanggung jawab atas tindakan mereka. Menurut Dr. Emily Guarnotta, Psy.D., psikolog dan pendiri Phoenix Health, wanita dengan ketangguhan mental mengakui kesalahan mereka. Dan berusaha memperbaiki hubungan. Sikap ini menunjukkan kedewasaan dan integritas dalam menghadapi kehidupan.

5. Kemampuan Menunda Kepuasan

Di era serba instan, wanita tangguh mampu menunda kepuasan untuk fokus pada hal yang lebih berarti. Mereka mempertimbangkan pro dan kontra sebelum mengambil keputusan, memastikan langkah mereka selaras dengan nilai dan tujuan hidup mereka, seperti yang dijelaskan Dr. Guarnotta.

6. Ketegasan

Wanita tangguh tidak ragu memperjuangkan diri sendiri dan orang lain. Dr. Pausic menjelaskan, mereka mampu menyuarakan pendapat dan merasa aman dengan posisi mereka, meskipun dalam situasi yang penuh tekanan.

7. Disiplin Diri

Menurut Dr. Andreoli, wanita tangguh memiliki kendali atas dorongan hati, menetapkan tujuan jelas, membangun rutinitas, dan berkomitmen untuk mencapainya. Mereka tidak membutuhkan dorongan eksternal untuk tetap termotivasi.

8. Pembelajar Seumur Hidup

Ketangguhan mental juga terlihat dari keinginan untuk terus belajar dan berkembang. Dr. Pausic menegaskan pentingnya sikap ingin tahu dan keterbukaan terhadap ide baru untuk mendukung pertumbuhan pribadi di setiap tahap kehidupan.

9. Kemampuan Meminta Bantuan

Wanita yang tangguh memahami bahwa meminta bantuan bukan tanda kelemahan, melainkan kekuatan. Mereka tahu kapan harus mencari dukungan untuk menghadapi situasi sulit, seperti yang diungkapkan oleh Dr. Guarnotta.

10. Mengatasi Emosi

Wanita tangguh tidak menghindari emosi negatif seperti ketakutan atau kesedihan. Mereka menggunakan strategi yang berfokus pada emosi, seperti meditasi, atau strategi berbasis masalah, seperti menetapkan batasan, untuk mengelola stres dengan efektif.

11. Keterampilan Memecahkan Masalah

Dr. Andreoli menyebutkan bahwa wanita tangguh adalah pemecah masalah yang hebat. Mereka dapat menganalisis situasi dengan baik, mengidentifikasi inti permasalahan, dan menemukan solusi yang efektif untuk menghadapi tantangan.

12. Efikasi Diri

Efikasi diri, seperti yang dijelaskan oleh Dr. Preston, adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan motivasi, perilaku.

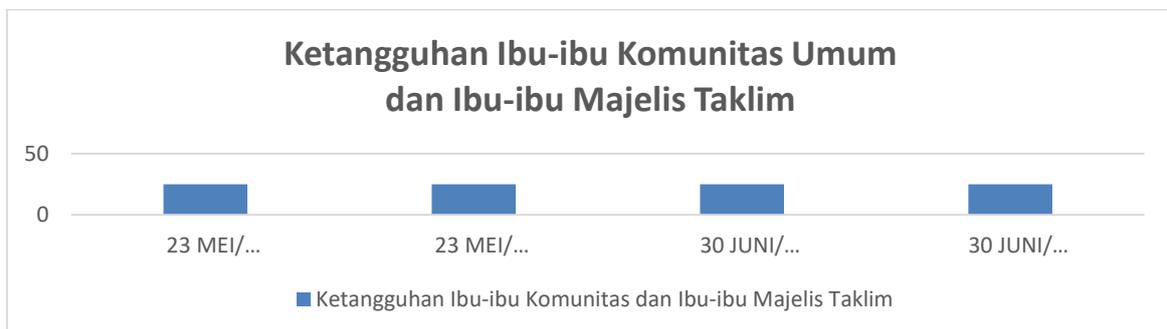
Dan usaha mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan. Wanita tangguh memahami kekuatan mereka dan tahu kapan harus mendelegasikan tugas untuk hasil terbaik.

13. Kegagalan sebagai Inspirasi

Bagi wanita tangguh, kegagalan bukanlah akhir, melainkan kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Seperti yang disampaikan Dr. Guarnotta, mereka menggunakan kegagalan sebagai inspirasi untuk mencoba strategi baru dan tetap melangkah maju.

Dengan ketiga belas tanda Wanita yang mempunyai ketangguhan mental di atas, adalah merupakan beberapa *questioner*/pertanyaan Penulis kepada Ibu-ibu Komunitas dan Ibu-ibu Majelis Taklim. Dan hasilnya adalah tidak ada perbedaan ketangguhan mental di antara Ibu-ibu Komunitas Umum, dan Ibu-ibu Majelis Taklim. Hanya keimanan yang selalu terjaga dari masing-masing Ibu-ibu, yang dapat menjadikan ketangguhan Kesehatan mental yang kuat dari Ibu-ibu, jika terus mengikuti kajian-kajian yang menambah wawasan keimanan/relegius mereka, di tempat Komunitasnya.





Kesimpulan

Ketangguhan mental merupakan kondisi kejiwaan yang terkait pada kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman, dalam kondisi apapun, baik dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu. Ketangguhan Ibu-ibu dilihat dari segi keimanan, sejalan dengan pendapat Maulana, tentang model Psikologi Kesehatan Islami berdasarkan dari kitab Al-Qur'an dan Hadis, yaitu "Tiori Kesehatan Islami". Kategori Perempuan yang mempunyai ketangguhan mental yang kuat, ada tiga belas (13) tanda yang diungkap oleh psikologi yang telah dihimpun dari Parade. Adalah Kemampuan Beradaptasi, Daya Apung, Ketahanan, Akuntabilitas. Kemampuan Menunda Kepuasan, Ketegasan, Disiplin Diri, Pembelajar Seumur Hidup, Kemampuan Meminta Bantuan, dapat Mengatasi Emosi. Mempunyai Keterampilan Memecahkan Masalah, Efikasi diri, dan Mempunyai Keyakinan Bahwa Kegagalan adalah Inspirasi. Dengan ketiga belas tanda Wanita yang mempunyai ketangguhan mental di atas adalah merupakan beberapa *questioner*/pertanyaan Penulis kepada Ibu-ibu Komunitas dan Ibu-ibu Majelis Taklim. Dan hasilnya adalah tidak ada perbedaan ketangguhan mental di antara Ibu-ibu Komunitas Umum, dan Ibu-ibu Majelis Taklim. Hanya keimanan yang selalu terjaga dari masing-masing Ibu-ibu, yang dapat menjadikan ketangguhan Kesehatan mental yang kuat dari Ibu-ibu, jika terus mengikuti kajian-kajian yang menambah wawasan keimanan/relegius mereka, di tempat Komunitasnya.

Referensi

- Alfi Mazia Fladina, Yuli Kusumawati. 2024. *Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur Pasca Terpapar Covid-19 di Kabupaten Kendal*. Vol.8. No.1. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/download/60177/26817/>.
- Alwisol. 2021. *Psikologi Kepribadian*. Malang:Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dai, N. F. 2020 . *Stigma Masyarakat terhadap Pandemi Covid-19*. Prosiding Nasional Covid-19. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jmpai/article/download/71/114>.
- Hurlock, Elizabeth B. 2019. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Jalaluddin, Prof, Dr, H. 2019. *Psikologi Agama*. Depok:PT.Raja Grafindo Persada.

- KBBI. WEB. *Arti Kata Komunitas*. <https://kbbi.web.id/komunitas>.
- KBBI. WEB. *Arti Kata Ketangguhan Mental*. <https://kbbi.web.id/mental>.
- Monks [F.J. Dr.](#) 2017. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta:Gadjah Mada Universty Press.
- Noviani Lisma. 2022, November, 26. *Pengertian Majelis Taklim, Sebutan Komunitas Muslimah Berasal dari Bahasa Arab, Ciri dan Tujuannya*. [TribunSumsel.com](https://sumsel.tribunnews.com/2022/11/26/pengertian-majelis-taklim-sebutan-komunitas-muslimah-berasal-dari-bahasa-arab-ciri-dan-tujuannya). <https://sumsel.tribunnews.com/2022/11/26/pengertian-majelis-taklim-sebutan-komunitas-muslimah-berasal-dari-bahasa-arab-ciri-dan-tujuannya>.
- Rassool, Hussein G, Dr. 2025. *Islamic Psychology*. Jakarta:Penerbit Qaf.
- Razak, Nasruddin, Drs.K.H. 1996. *Dienul Islam*. Bandung: PT.Al-Ma'arif. cet.ke-5.
- Salim Mabruuri. 2022, Juli, 18, *Komunitas Adalah Kelompok Orang, Ketahui Jenis dan Manfaatnya*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/hot/read/5016762/komunitas-adalah-kelompok-orang-ketahui-jenis-dan-manfaatnya>.
- Santoso Harri, Athiyah. 2021. *Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19*. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Vol.01, No.01, 170-185. <https://journal.ar-raniry.ac.id/jrpm/article/download/634/652/2648>.
- Simuh. 2002. *Tasawuf dan Perkembangan Dalam Islam*. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada.
- Soebiantoro Jonathan. 2017. *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental*. (INSAN:Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2(1).
- Sulpriyono Niko. 2025, Januari, 6. *Psikologi Ungkap 13 Tanda Perempuan Kuat dan Tangguh: Apakah Kamu Termasuk Salah Satunya?*. JawaPos.Com. <https://www.liputan6.com/disabilitas/read/5254144/ibu-rumah-tangga-rentan-kena-gangguan-kesehatan-mental-seperti-housewife-syndrome-begini-pencegahannya>.
- Sutoyo Anwar. 2017. *Model Bimbingan dan Konseling Sufistik untuk Mengembangkan Pribadi yang Alim dan Saleh*”, *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.08, No.1.
- Syaharia, Anita Rahmi Hoesain. 2008. *Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Syahril, Nur Cholis. 2018. *Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern*. Study Terhadap Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali:Jurnal IAIN Bengkulu. Vol.3, No.1.

Tjandradipura Kartika. 2025, Febuari, 28. *Ketangguhan Mental Itu Dibangun, Bukan Diberikan: Stop Membiarkan Anak Jadi 'Lembek'*. Kompasiana.com. <https://www.kompasiana.com/kartika29849/67c14d6fc925c4702e620c22/ketangguhan-mental-itu-dibangun-bukan-diberikan-stop-membiarkan-anak-jadi-lembek>.

Widarda, Dodo. 2019. *Sufi Healing Meraih Kesehatan Jiwa Melalui Metode Penyembuhan Sufi*. Bandung: TP.Publishing.