

Dasar-Dasar PSIKOLOGI

Psikologi sebagai ilmu harus dapat dikritik, dipertajam, dikaji, atau disesuaikan teori-teorinya sebagai bagian dari proses dan dinamika perkembangan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu perkembangan psikologi ke depan akan sangat ditentukan bagaimana perubahan cara berpikir terhadap kondisi psikologi saat ini. Untuk bisa memahami psikologi ke depan, kita perlu memahami juga proses perjalanan sejarah perkembangan psikologi.

Jika melihat pada gerakan perubahan keilmuan yang ada saat ini, yaitu: psikologi positif dan *post-modern* maka kita dapat membayangkan psikologi di masa yang akan datang. Gerakan psikologi positif akan membawa psikologi pada cara pandang baru tentang manusia yang lebih berorientasi pada pengembangan diri manusia sehingga fokusnya akan melihat pada aspek positif diri manusia. Sedangkan gerakan *post-modern* akan membawa psikologi pada kajian yang lebih menekankan pada budaya lokal sehingga konsep-konsep psikologi ke depan sangat mungkin diwarnai dengan tema lokal seperti munculnya psikologi Jawa, teori sabar, dan sebagainya.



UHAMKA PRESS

Jl. Gandaria IV, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Telp. (021) 7398898/ext: 112,
Website: www.uhamkاپress.com
Email: uhamkاپress@yahoo.co.id

ISBN: 978-602-8040-45-7



9 786028 040457

Dasar-Dasar PSIKOLOGI

Editor: Subhan El Hafiz

Penyunting: Dewa Trihandayani | Fahrul Rozi
Desain: A. Nahrowi | Puti Archianti | Rifma Ghulam
Ilustrasi: El Hafiz | Tohirin | Yulmaida Amir Tenramin

DASAR DASAR PSIKOLOGI

Pendekatan
Konseptual dan Praksis
dari Perspektif Kontemporer
hingga Nuansa Islam

Editor: Subhan El Hafiz

Dasar-Dasar **PSIKOLOGI**

Pendekatan Konseptual dan Praksis dari
Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam

Editor: Subhan El Hafiz



UHAMKA Press

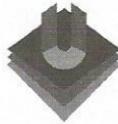
2013

Dasar-Dasar Psikologi
Pendekatan Konseptual dan Praksis
dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam

Copyrights © UHAMKA Press, 2013
Hak cipta dilindungi undang-undang
All rights reserved

Editor: Subhan El Hafiz
Desain sampul dan isi: design651

Diterbitkan pertama kali oleh



UHAMKA Press
Jl. Gandaria IV, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Telp. (021) 7398898/ext: 112, Website: www.uhamkاپress.com
E-mail: uhamkاپress@yahoo.co.id

ISBN: 978-602-8040-45-7

Cetakan I, Agustus 2013

Isi Buku

Kata Sambutan | v

Kata Pengantar | vii

Bab 1. Pendahuluan—Subhan El Hafiz | 1

- Psikologi sebagai Ilmu | 1
- Objek Kajian Psikologi | 2
- Sejarah Istilah Psikologi | 4
- Perspektif Psikologi | 6
- Bidang-bidang Psikologi | 11
- Psikologi Rekayasa/Psikologi Terapan | 13
- Psikologi Positif sebagai Gerakan Baru | 14
- Masa Depan Psikologi | 16

Bab 2. Jiwa Periode Pra-Ilmiah—Puti Archianti | 19

- Pendekatan pada Faktor Eksternal | 19
- Pendekatan Konstitusi Tubuh | 21
- Komponen Kejasmanian | 26

Bab 3. Psikologi sebagai Ilmu—Dewi Trihandayani | 33

- Definisi Psikologi | 33
- Pengetahuan dan Ilmu pengetahuan | 34
- Posisi Psikologi dalam Klasifikasi Ilmu Pengetahuan | 37

Bab 4. Metode Kajian Psikologi—Subhan El Hafiz | 39

- Apa itu metode ilmiah? | 39
- Pendekatan Kualitatif | 41
- Pendekatan Kuantitatif | 45
- Penelitian Eksperimental | 46
- Penelitian Non-Eksperimen | 48
- Penelitian Multi-Variate | 51

Bab 5. Sejarah Psikologi—Anisia Kumala, Izza Rahman

Nahrowi, dan Rifma Ghulam | 53

Periode Filsafat | 53

Periode Islam | 63

Periode Renaissance | 65

Bab 6. Perspektif Jiwa Kontemporer—Puti Archianti, Tohirin,

Subhan El Hafiz, Anisia Kumala | 67

Pendahuluan | 67

Psikoanalisa | 68

Behaviorisme | 69

Humanis | 80

Perspektif Islam | 81

Analisa Konsep Manusia | 92

Gambaran Umum Manusia dalam Islam | 104

Bab 7. Sensori-Persepsi—Puti Archianti | 105

Proses Sensoris Manusia | 105

Proses Atensi Manusia | 108

Proses Persepsi Manusia | 110

Bab 8. Berpikir dan Bahasa—Subhan El Hafiz | 115

Pembentukan Konsep | 118

Logika | 119

Pengambilan Keputusan | 120

Penyelesaian Masalah | 122

Intelegensi Manusia | 123

Bab 9. Intelegensi—Dewi Trihadayani | 125

Pengertian Intelegensi | 125

Intelegensi dan IQ^c | 126

Faktor-faktor dalam intelegensi | 127

Pengukuran Intelegensi | 128

Bab 10. Memori—Puti Archianti | 131

Definisi Ingatan | 131

Proses Mengingat | 132

Jenis Pengukuran Ingatan | 135

Kelupaan | 136

Bab 11. Motivasi—Anisia Kumala | 139

Pengertian Motivasi | 139

Teori-teori Motivasi | 140

Bab 12. Emosi—Yulmaida Amir Tentramin | 145

Pendekatan dalam Teori Emosi | 146

Fungsi Emosi | 148

Regulasi Emosi | 150

Bab 13. Perkembangan Manusia—Dewi Trihadayani dan

Rifma Ghulam | 153

Keunikan Individu | 153

Pertumbuhan dan Perkembangan Individu Mengikuti Pola Tertentu | 154

Perkembangan Manusia | 155

Tahapan Perkembangan Manusia dalam Perspektif Islam | 164

Bab 14. Manusia dan Lingkungan Sosial—Subhan El Hafiz

dan Ilham Mundzir | 177

Manusia sebagai Makhhluk Sosial | 177

Hubungan Sosial dalam Perspektif Aliran Psikologi | 178

Atribusi | 179

Diri | 182

Social influence | 183

Social relation | 188

Moral dan Agama | 193

Psikologi Sosial Terapan: Psikologi Lingkungan dan Intervensi Sosial | 195

Perkembangan psikologi sosial saat ini dan ke depan | 196

Islam dan Psikologi Sosial | 197

Bab 15. Psikologi Industri dan Organiasasi—Puti Archianti

dan Ilham Mundzir | 203

Sejarah Psikologi Industri dan Organisasi | 203

Ruang Lingkup Psikologi Industri dan Organisasi | 206

Perbedaan Individu yang Mempengaruhi Aktivitas Kerja | 207

Organisasi dan Kelompok Kerja | 209

Fungsi Kelompok Kerja | 210

Budaya Organisasi | 211

Konflik dalam Organisasi | 212

Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam Organisasi | 214

Pelatihan dan Pengembangan | 215

Psikologi Konsumen | 218

Psikologi Industri dan Organisasi dalam Perspektif Islam | 221

Motivasi Kerja dalam Islam | 223

Bab 16. Abnormalitas Perilaku—Anisia Kumala dan

Ilham Mundzir | 225

Normal dan Abnormalitas | 225

Kelangkaan Statistik (*Statistical Rarity*) | 227

Ketidaknyamanan Personal (*Personal Distress*) | 228

Perilaku Maladaptif (*Maladaptive Behavior*) | 229

Normal dan Abnormal dalam Perspektif Islam | 229

Normal dan Abnormal Menurut Izzuddin Taufik	232
Menurut Utsman Najati	240
Penyakit Kejiwaan menurut Adnan Syarif	244
Menurut Abdul Mujib	247

Bab 17. Psikologi Pendidikan—Puti Archianti dan Ilham

Mundzir | 251

Definisi Belajar	251
Manifestasi perilaku belajar	253
Teori-Teori Belajar	255
Tahapan belajar	257
Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar	258
Evaluasi hasil belajar	258
Pendidikan Belajar Menurut Perspektif Islam	260
Proses Belajar menurut Al-Qur'an	264
Prinsip-Prinsip dalam Proses Belajar.	265
Evaluasi Pendidikan	267

Bab 18. Psikologi Kesehatan—Fahrul Rozi dan Rifma Ghulam | 271

Pendahuluan	271
Pengertian Perilaku hidup sehat	272
Mempraktikkan Perilaku Sehat	276
Berbagai Pandangan dalam Mencegah Penyakit	278
Pencegahan	278
Perilaku Sehat Manusia Menurut Perspektif Islam	280
Kesehatan Dalam Islam	282
Pola Hidup Sehat Menurut Islam	285

Bab 19. Perilaku Beragama—Rifma Ghulam | 295

Pendahuluan	295
Konsep Perilaku Beragama	300
Perilaku Beragama Menurut Perspektif Islam	311

Daftar Pustaka | 315

BAB 18

PSIKOLOGI KESEHATAN

Fahrul Rozi dan Rifma Ghulam

Pendahuluan

Kesehatan merupakan suatu yang sangat berharga dalam kehidupan manusia. Kesehatan masyarakat Indonesia menjadi salah satu faktor penunjang pembangunan bangsa Indonesia. Pencanaan ini termaktub dalam visi yaitu masyarakat, bangsa dan negara yang ditandai oleh penduduknya yang hidup dalam lingkungan dan dengan perilaku sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah nusantara.

Tingkat derajat kesehatan yang dicita-citakan tidak akan terwujud apabila tidak disertai dengan pola hidup sehat. Pola hidup sehat tercakup dalam sebuah rangkaian perilaku kebiasaan yang dapat meningkatkan derajat kesehatan dan meminimalisir terjadinya serangan penyakit. Kebiasaan yang dapat meningkatkan derajat kesehatan anatara lain; memelihara kebersihan dan kesehatan pribadi dengan baik, makan makanan sehat, memelihara kesehatan lingkungan, pemeriksaan kesehatan secara berkala dan menghindari kebiasaan buruk yang merugikan

kesehatan yaitu pola makan yang berlebihan, merokok, dan mengkonsumsi narkoba.

Perilaku kesehatan merupakan salah satu hal yang memegang peranan penting dalam masalah kesehatan dan telah menjadi pusat perhatian dari seluruh warga dunia. Hal tersebut dikarenakan kebiasaan sehat orang-orang (kebiasaan terkait kesehatan) mempengaruhi perkembangan penyakit fatal dan kronis seperti penyakit jantung, kanker dan AIDS (WHO, 2004). Penyakit dan kematian secara tiba-tiba dapat dikurangi secara signifikan jika saja masyarakat mau menerapkan gaya hidup yang meningkatkan kesehatan, seperti diet makanan sehat dan tidak merokok (Sarafino, 2002).

Persentase dari kematian yang ditimbulkan oleh berbagai penyakit berubah dari waktu ke waktu. Perubahan yang terjadi antara lain adalah pola penyakit yang dulu kebanyakan diturunkan (berisiko) saat ini menjadi penyakit kronis. Walaupun kita tidak bisa hidup selamanya, namun dengan mengubah gaya hidup menjadi sehat, dibantu dengan para peneliti yang semakin banyak menemukan obat, maka angka harapan hidup akan lebih meningkat, terutama di negeri dengan teknologi tinggi, hingga 85 tahun (Olshanky, Carnes & Cassel; dalam Sarafino, 2002).

Pengertian Perilaku hidup sehat

Pola hidup sehat dapat ditafsirkan sebagai upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pola hidup sehat merupakan suatu pola perilaku dalam kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan peningkatan kesehatan dan pencegahan terhadap penyakit. Menurut Califano (Sarafino, 2002) penyebab kematian dapat berkurang jika individu dapat mengadopsi pola hidup yang dapat meningkatkan kesehatan mereka. Pola hidup sehat sangat erat kaitannya dengan perilaku sehat.

Gochman (dalam Smet, 1994) mendefinisikan perilaku sehat sebagai

Those attributes such as beliefs, expectations, motives, values, perception and other cognitive elements, personality characteristic, including effective and emotional states and traits; and overt behavior patterns, actions and habits the relate to health maintenance, to health restoration and to health improvement. (1988, hlm 3)

Definisi perilaku sehat menurut Gochman menunjukkan bahwa perilaku sehat sebagai atribut-atribut pada diri seseorang seperti kepercayaan, pengharapan, motif, nilai, persepsi dan elemen kognitif lainnya, sifat-sifat kepribadian, termasuk keadaan dan ciri-ciri efektif dan emosional; dan pola tingkah laku yang disengaja, tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan dan perbaikan kesehatan.

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kesehatan mereka. (Taylor, 1999). Perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan sangat berhubungan dengan kebiasaan akan menjaga atau meningkatkan kesehatan. Kebiasaan kesehatan rendah merupakan salah satu dampak dari perilaku kesehatan yang rendah selain dapat juga mempengaruhi timbulnya suatu penyakit (Taylor, 1999).

Menurut Sarafino (2002) perilaku sehat adalah setiap aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan atau menjaga kesehatan, tanpa melihat kondisi kesehatan atau walaupun status kesehatan tersebut telah diperoleh. Perilaku yang termasuk dalam kategori perilaku hidup sehat antara lain (Becker dalam Notoadmodjo, 2003; Sarafino, 2002):

1. Tidak merokok
2. Tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba
3. Makan dengan menu yang seimbang baik kualitas maupun kuantitas
4. Berolahraga secara teratur baik kualitas maupun kuantitas.
5. Istirahat yang cukup
6. Mengendalikan stress
7. Perilaku atau gaya hidup lain yang dapat meningkatkan kesehatan seperti tidak berganti-ganti pasangan dan penyusain diri dengan lingkungan.

Sarafino menjelaskan kegiatan-kegiatan dilakukan oleh seseorang yang memiliki perilaku sehat. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil survei nasional tahun 1995, terhadap laki-laki dan perempuan Amerika mengenai perilaku sehat.

Tabel 2.1 Survey Nasional Amerika tentang perilaku hidup sehat

Kegiatan/Karakteristik	Laki-laki (%)	Perempuan (%)
Makan pagi hampir setiap pagi	54,6	58,0
Konsumsi makanan ringan	25,6	25,4
<i>Exercise</i> atau olah raga teratur	44,0	37,3
Minum minuman keras rata-rata 2 gelas per hari	9,7	1,7
Merokok (teratur)	28,4	22,8
Kegemukan setidaknya 20% dari BB	29,6	25,6

Tipe perilaku sehat ditunjukkan oleh seseorang dipengaruhi oleh status kesehatannya dan motivasi mereka untuk menunjukkan

perilaku sehat. Tipe perilaku sehat tersebut mencakup 3 macam perilaku (Sarafino, 2002) yaitu:

1. Perilaku yang baik (*well behavior*) adalah setiap aktivitas yang dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan status kesehatan dan menghindari terjangkitnya suatu penyakit. Aktivitas ini termasuk *exercise*, diet makanan sehat, kontrol gigi teratur, dan vaksinasi untuk mencegah penyakit. Perilaku hidup sehat tersebut akan tetap berada dalam diri individu walaupun status kesehatan yang baik sudah tercapai. Seseorang yang berperilaku sehat sangat tergantung pada faktor motivasi, khususnya tergantung pada persepsi individu dalam menangani suatu penyakit, nilai perilaku dalam mengurangi sakit, dan ketertarikan terhadap perilaku kebalikannya. Beberapa perilaku yang tidak sehat seperti merokok dan menyalahgunakan narkoba tampak seperti sesuatu yang menyenangkan atau trendy, sehingga banyak orang yang tidak mengendalikan diri untuk mencoba perilaku yang tidak sehat tersebut dan menolak upaya atau saran yang dapat menghentikan perilaku tidak sehat tersebut.
2. Perilaku berdasarkan gejala (*Symptom-Based Behavior*) adalah aktivitas seseorang yang merasakan sakit dengan memperkirakan jenis penyakitnya dan mencari pengobatan untuk mengatasi penyakit tersebut. Ada perbedaan perilaku dalam menyikapi gejala yang timbul pada diri individu. Ada kelompok yang segera mencari pertolongan, namun ada juga yang enggan atau cenderung mengabaikan gejala yang dirasakan karena takut dengan dokter, obat, rumah sakit, takut jika seluruh penyakitnya akan terungkap atau tidak memiliki uang atau biaya pengobatan.
3. Perilaku sakit (*Sick-Role Behavior*) mengacu kepada berbagai aktivitas yang dilakukan untuk kembali sehat setelah individu mengetahui dirinya sakit dan jenis penyakit tersebut. Perilaku ini mengacu pada fakta bahwa orang-orang yang sakit

memiliki “peran” istimewa yang membuat mereka terbebas dari kewajiban dan tugas sehari-hari, seperti pergi sekolah atau bekerja. Seseorang dapat dikatakan melakukan *sick-role behavior* jika mendapat resep obat dan menggunakannya sesuai dengan instruksi dokter, tinggal di rumah hingga pulih serta meminta pertolongan orang lain untuk mengerjakan pekerjaannya (Sarafino, 2002).

Tingkah laku seseorang saat mereka sakit sangat tergantung dari apa yang mereka pelajari dari keluarga atau masyarakat. Sebagai contoh, sebuah penelitian pada mahasiswa-mahasiswa perempuan yang pada masa remajanya didorong agar menerima peran sakit saat menstruasi dan melihat bahwa ibunya menunjukkan rasa sakit saat menstruasi, dibandingkan dengan mahasiswa-mahasiswa perempuan lain yang tidak memiliki pengalaman seperti itu. Hasilnya adalah pada mahasiswa yang memiliki latar belakang tersebut memunculkan lebih banyak gejala menstrual, ketidakmampuan dan jadwal kunjungan ke dokter yang lebih sering dibandingkan dengan yang tidak (Whitehead, et al; dalam Sarafino, 2002).

Mempraktikkan Perilaku Sehat

Apa saja kegiatan yang dilakukan oleh mereka yang berperilaku sehat? Tabel berikut menunjukkan hasil survei nasional tahun 1995, terhadap laki-laki dan perempuan pria Amerika mengenai perilaku sehat.

Siapa saja yang melakukan aktivitas sehat dan mengapa? Jawabannya sangat bervariasi dan tidak lengkap, namun jawaban sangat dipengaruhi oleh faktor jender, sosiokultural dan umur (Schoenborn; 1993, USBC; dalam Sarafino, 2002). Contohnya perempuan di negaraa-negara Eropa lebih menjaga kesehatannya daripada laki-laki di negara yang sama (Steptoe, et al; dalam

Sarafino, 2002). Mahasiswa kedokteran juga lebih menjaga kesehatannya dengan cara olah raga lebih sering, tidak merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan sebanyak jika dibandingkan dengan mahasiswa non kedokteran (Golding dan Cornish, dalam Sarafino, 2002).

Beberapa kelompok orang memiliki perhatian yang sangat tinggi terhadap kesehatan, sedangkan yang lainnya justru sebaliknya. Atau ada kelompok yang secara konstan mempertahankan kesehatannya, namun ada juga kelompok yang tidak konsisten dalam menjalankan perilaku sehatnya. Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa ada 3 penjelasan terhadap fenomena tersebut, pertama walaupun kondisi kesehatan seseorang nampak stabil, namun keadaan tersebut sebenarnya selalu berubah dari waktu ke waktu. Kedua perilaku sehat tidak mengikat dengan kuat, sehingga tidak dapat dipastikan secara akurat bahwa pada seseorang yang selalu menggunakan sabuk pengaman saat berkendara maka ia akan berolah raga secara teratur. Ketiga, perilaku sehat itu pada dasarnya tidak dapat ditentukan dengan hanya dengan satu kegiatan atau kecenderungan. Misalnya seorang gadis yang selalu menggunakan sabuk pengaman untuk keselamatannya, ia menjaga berat badannya karena ingin tampak menarik dan ia tidak merokok karena ia alergi terhadap asapnya (Sarafino, 2002).

Mengapa perilaku sehat cenderung tidak stabil dan tidak terkait erat satu sama lainnya? Leventhal, Prohaska dan Hirschman (dalam Sarafino, 2002) menemukan beberapa alasannya. Pertama, berbagai faktor di berbagai waktu kehidupan manusia dapat mempengaruhi berbagai perilaku dengan cara yang berbeda. Contohnya, ada orang yang memiliki dorongan sosial yang kuat untuk makan banyak, namun dalam waktu yang sama membatasi dirinya untuk tidak merokok dan minum minuman keras. Kedua, manusia selalu berubah karena pengalaman hidupnya. Misalnya banyak orang yang tidak berhenti merokok hingga mereka sadar

karena suatu hal bahwa merokok berbahaya bagi kesehatan mereka. Ketiga siklus kehidupan manusia pun berubah. Misalnya pada saat remaja ada tekanan teman sebaya yang memaksa orang untuk merokok, namun seiring dengan bertambah usia dan berganti teman atau lingkungan maka tekanan itu menghilang, dan dengan sendirinya keinginan untuk merokok akan terhenti (Sarafino, 2002).

Berbagai Pandangan dalam Mencegah Penyakit

Kemajuan di bidang kesehatan telah terjadi selama bertahun-tahun dan 2 cabang utama, usaha untuk mencegah penyakit serta perbaikan dalam hal diagnosa dan pengobatan. Ada tiga pendekatan dalam pencegahan penyakit. Salah satunya adalah *behavioral influences* (pengaruh perilaku), seperti mendorong dan mendemonstrasikan menggosok gigi dan teknik *flossing* yang baik. Selain itu ada *environmental measures* (ukuran lingkungan) seperti memberikan *flouride* pada air. Pendekatan ketiga menggunakan usaha pencegahan medis menghilangkan plak dari gigi dan mengobati gigi berlubang. Di berbagai belahan dunia, dampak paling besar dari pencegahan penyakit adalah pada perilaku yang berpengaruh, seperti mengurangi rokok, minum minuman keras serta makan makanan yang tidak sehat (Breslow; Sarafino, 2002).

Pencegahan

Pada dasarnya ada 3 level pencegahan, yaitu pencegahan primer, sekunder dan tersier. Tiap level pencegahan itu termasuk usaha individu tersebut, *symptom-based* dan *sick-role behavior*; jaringan sosial individu dan bantuan dari para profesional (Sarafino, 2002).

Pencegahan Primer

Pencegahan primer terdiri dari tindakan yang dilakukan untuk menghindari penyakit atau sakit itu sendiri, seperti memperbaiki diet, *exercise*, menyikat gigi dan *flossing*, serta melakukan imunisasi pencegahan penyakit menular.

Pencegahan primer pada seseorang dapat dilakukan sebelum lahir, bahkan sejak masa pembuahan, misalnya dengan penapisan gen berdasarkan riwayat kesehatan pasangan, tes biologis terhadap gen pembawa penyakit tertentu dan tes biologis pada janin. Konseling genetik dan tes biologis dapat diterapkan untuk menentukan risiko dari berbagai masalah yang fatal dan serius. Selain itu pencegahan primer ini juga dilakukan oleh para orang tua untuk mencegah anaknya dari penyakit dengan memberi imunisasi DPT, MMR dan polio. Namun walaupun imunisasi telah menyebar luas di seantero dunia, namun tingkat penggunaannya masih rendah pada kalangan bawah.

Tiga hal yang dijanjikan di dalam pencegahan primer antara lain yang pertama adalah nasihat medis untuk meningkatkan kesehatan dari tenaga medis profesional, membantu orang untuk mengenali kebutuhan mereka dalam meningkatkan perilaku sehat dengan menggunakan kuesioner penilaian, serta menggunakan website yang tersedia untuk meningkatkan informasi kesehatan yang telah dimiliki.

Pencegahan Sekunder

Di dalam pencegahan sekunder, tindakan yang dilakukan adalah untuk mengidentifikasi dan mengobati penyakit atau luka dengan tujuan utama untuk mencegah penyakit atau masalah.

Praktik pencegahan sekunder yang umum adalah pemeriksaan *general check-up*. Pemeriksaan medis ini direkomendasikan karena akan mendeteksi penyakit lebih dini sehingga dapat menyelamatkan hidup.

Pencegahan Tersier

Saat penyakit serius terjadi kondisi yang terjadi biasanya akan mengarah pada kerusakan yang menetap. Pencegahan tersier ini terdiri dari tindakan yang memperlambat kerusakan, mencegah kecacatan atau kekambuhan serta merehabilitasi pasien. Misalnya pada orang-orang dengan artritis kronis, pencegahan tersier yang dilakukan adalah terapi fisik dan minum obat untuk mengontrol radang.

Perilaku Sehat Manusia Menurut Perspektif Islam

Setiap orang pasti mendambakan kebaikan dalam hidupnya, baik secara fisik maupun mental, di dunia maupun di akhirat. Dambaan atas kebaikan (hasanah) dalam segala hal termasuk dalam hal kesehatan. Dalam sebuah hadits, Rasulullah Saw. menjelaskan bahwa tidak ada nikmat yang lebih baik setelah keyakinan yang benar kecuali nikmat sehat (al-afiyah). Oleh karena itu, dalam setiap do'a diajarkan untuk senantiasa memohon ampunan (al-afw) dan keselamatan (al-afiyah) dari segala macam bahaya, termasuk penyakit baik fisik maupun mental.

Kesehatan merupakan harta yang tak ternilai. Sebab harta benda yang bertumpuk dapat lenyap dalam sekejap manakala kesehatan manusia terganggu. Lebih dari itu, apabila kesehatan terganggu, harta yang banyak, makanan yang lezat, rumah yang bagus atau kendaraan mewah menjadi tidak berharga karena karunia tersebut tidak akan dapat dirasakan dan dinikmati dengan baik. Kesehatan yang buruk menjadikan semua nikmat dan karunia yang diberikan terasa hambar, pahit, sunyi, dan memberi beban bagi yang lain, serta tidak mampu menumbuhkan semangat hidup dan selera kepuasan, kesenangan dan kebahagiaan. Sebaliknya, apabila kualitas kesehatan manusia prima, maka produktivitas manusia akan meningkat sehingga

mampu memberikan kontribusi positif bagi diri maupun bagi orang lain. Itu berarti kesehatan menjadi elan vital yang sangat menentukan kualitas hidup manusia. Dengan begitu berarti kesehatan menjadi salah satu aspek yang harus diperjuangkan dan diwujudkan dalam kehidupan manusia, sehingga manusia mampu hidup baik dengan kesehatan yang baik pula.

Parkins (1938) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan seimbang yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan berbagai faktor yang berusaha mempengaruhinya. Sementara menurut White (1977) sehat adalah suatu keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) pun mengembangkan definisi tentang sehat. Pada sebuah publikasi WHO tahun 1957, konsep sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan dan kualitas dari organ tubuh yang berfungsi secara wajar dengan segala faktor keturunan dan lingkungan yang dimiliki. Sementara konsep WHO tahun 1974, menyebutkan Sehat adalah keadaan sempurna dari fisik, mental, sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely an absence of disease or infirmity). Sementara Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan "jasmaniah, ruhaniyah dan sosial" yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya. Sedangkan dalam Pasal 1 angka 1 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan disebutkan bahwa definisi kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Definisi ini kemudian diubah lebih baik lagi dalam Pasal 1 angka 1 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yakni Kesehatan adalah keadaan

sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Kesehatan Dalam Islam

Dalam bahasa Arab kata *as-sihhah* diartikan sebagai keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal. Sekalipun kata *as-sihhah* tidak terdapat dalam al-Qur'an, namun kata *as-sihhah* dan kata yang seakar dengannya, seperti *al-afiyah* sering digunakan oleh Rasulullah Saw., misalnya dalam hadits Bukhari yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas, Rasulullah bersabda. "Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang". Dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmizi, Rasulullah Saw. Menjelaskan bahwa nikmat yang pertama kali akan dimintakan pertanggungjawaban dari manusia adalah nikmat sehat. Itulah kenapa, sebagian ulama dari kalangan sahabat seperti Ibnu Mas'ud dan Ibnu Abbas memahami kata *an-Naim* sebagai kesehatan, seperti tafsir atas surat at-Takatsur/102:8

Artinya: "Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (*an-naim*)".

Sekalipun al-Qur'an bukan kitab kesehatan, namun di dalam al-Qur'an terdapat beberapa term mengenai kesehatan, seperti (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009):

1. al-Quwwah

Kata al-Quwwah dalam berbagai derivasinya terulang sebanyak 42 kali. Kata ini dalam bahasa Arab menunjukkan arti kuat, lawan dari lemah. Kuat baik secara fisik, mental maupun pikiran, seperti disebutkan dalam Surat al-Anfal/8:60

Artinya: "Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)".

Dalam salah satu hadits Rasulullah Saw. Kata *quwwah* diartikan dengan *al-ramyu* (melempar panah). Penjelasan atau tafsir atas itu menurut Ibnu 'Asyur, *al-ramyu* (panah) merupakan alat perlengkapan perang yang paling sempurna dibanding alat lain, sebab membutuhkan kekuatan fisik sekaligus ketangkasan. Oleh karena itu, hadits Rasulullah Saw. yang diriwayatkan Imam Bukhari: menegaskan tentang pentingnya para orang tua melatih fisik anak-anak dengan berenang dan ketangkasan memanah agar mereka tumbuh kuat.

Kata *quwwah* dapat dipahami kuat secara mental dalam bentuk keinginan kuat dan kesungguhan sebagaimana yang disebut dalam QS. Al-Baqarah/2:63, al-A'raf/7:171, dan Maryam/19:12. Dimana ketiga ayat tersebut menerangkan bahwa dibutuhkan jiwa yang sehat dalam artian jiwa yang memiliki kekuatan, kesungguhan dan keinginan yang kuat untuk menerima dan melaksanakan wahyu Allah. Demikian halnya dalam memilih pemimpin atau pegawai haruslah yang memiliki fisik dan mental yang sehat dan kuat (*al-qawiyul amin*) sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Qashash/28:26

2. al-Marad

Kata al-Marad dengan berbagai derivasinya disebut sebanyak 24 kali dalam al-Qur'an. Kata al-Marad dalam "Mu'jam Alfaz al-Qur'an al-Karim" pada mulanya digunakan untuk

menggambarkan penyakit yang menimpa tubuh, sehingga membuatnya tidak sehat. Karena itu, al-Marad bermakna segala sesuatu yang membuat seseorang tidak sehat, baik fisik maupun mentalnya. Kata ini secara metafora digunakan untuk menunjuk penyakit jiwa atau mental seseorang atau perilaku yang menyimpang atau tidak terpuji, seperti iri hati, dengki, nifaq, dusta, dan penyakit kejiwaan lainnya.

Ar-Raghib al-Isfahani pakar bahasa al-Qur'an menjelaskan bahwa terdapat 3 (tiga) alasan mengapa nifaq, kufur dan penyakit kejiwaan lainnya diungkapkan dengan kata al-Marad, yaitu: Pertama, sifat dan sikap tersebut menghalangi jiwa untuk mendapatkan kesempurnaannya seperti halnya penyakit fisik menghalangi badan untuk bergerak; Kedua, karena sifat dan sikap tersebut menghalangi seseorang untuk memperoleh kehidupan akhirat yang membahagiakan; Ketiga, karena kecenderungan jiwa seseorang untuk mengikuti keyakinan dan perilaku menyimpang sama halnya dengan kecenderungan tubuh yang sakit kepada hal-hal yang membahayakan.

Sekalipun begitu kata al-Marad tidak hanya bermakna metafora (majazi) sebagai penyakit kejiwaan, sebab terdapat kata al-marid (an-Nur/24:61), al-Fath/48:17), maridtu (asy-Syu'ara/26:80), maridan (al-Baqarah/2:184-185), dan marda (an-Nisa'/4:43) yang kesemuanya menggambarkan penyakit dalam bentuk fisik.

3. asy-Syifa'

Kata ini terdiri dari huruf syin, fa dan ya yang digunakan untuk menunjukkan keadaan telah mendekat kepada sesuatu sebagaimana kesembuhan yang diungkapkan dengan kata asy-Syifa' untuk menunjukkan keadaan telah mendekati pulih kembali seperti sediakala dari sebelumnya sakit. Kata asy-Syifa' dengan berbagai derivasinya disebut dalam al-Qur'an sebanyak 8 kali, dimana 6 di antaranya bermakna kesembuhan, baik dari

penyakit fisik maupun kejiwaan, yaitu seperti disebutkan dalam QS. at-Taubah/9:14, Yunus/10:57, an-Nahl/16:69, al-Isra'/17:82, asy-Syu'ara/26:80, Fushshilat/41:44, dan 2 kali yang bermakna pinggir atau tepi yang mendekatkan kepada kejatuhan, yaitu seperti disebut dalam QS. Ali Imran/3:103 dan at-Taubah/9:109.

Selain ketiga term di atas, al-Qur'an menyebutkan pentingnya jenis makanan dan pola makan yang sehat, pentingnya istirahat dan olahraga bagi kesehatan, serta berbagai proses penyembuhan diri seperti Nabi Ayyub yang sembuh dari penyakitnya dengan menggunakan air yang keluar dari tanah untuk mandi dan minum (ar-Ra'd/38/42), Nabi Ya'qub yang disembuhkan matanya dari kebutaan dengan dilulurkan baju Yusuf ke muka beliau (Yusuf/12:96), atau Nabi Isa yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit, baik kebutaan (al-akmah) maupun kusta atau sopak (al-abras) (Ali Imran/3:49). Kesembuhan dari berbagai penyakit di atas senada dengan Hadits yang diriwayatkan oleh Jabir:

Nabi Saw. bersabda: Setiap penyakit pasti ada obatnya, apabila obatnya itu digunakan untuk mengobatinya, maka dapat memperoleh kesembuhan atas izin Allah Swt.(H.R. Muslim).

Bahkan Allah SWT tidak akan menurunkan penyakit kecuali juga menurunkan obatnya, sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a. dari Nabi Saw. bersabda:

Allah Swt. tidak menurunkan sakit, kecuali juga menurunkan obatnya (H.R. Bukhari).

Pola Hidup Sehat Menurut Islam

Berdasarkan kajian atas konsep dan term kesehatan sebagaimana disebutkan di atas, maka dapat dijelaskan bahwa kesehatan diri manusia mencakup kesehatan fisik dan jiwa (mental). Ungkapan *men sana in corpore sano* (jiwa yang sehat terdapat pada tubuh

yang sehat). Hal ini dapat dibuktikan dengan pengaruh kekuatan ruhani, kesungguhan iman, kegigihan semangat hidup dan optimisme para sahabat Rasul Saw. seperti Bilal bin Rabah, Ammar bin Yasir, Abu Dzar al-Ghifari, Umar bin Khathab, Khalid bin Walid, Ali bin Abi Thalib, dan beberapa sahabat lainnya yang terbukti juga memiliki tubuh yang sehat, kuat, tahan terhadap siksaan, dan selalu memenangi peperangan bersama Rasul Saw.

Dalam kerangka mencapai kesehatan jasmani dan ruhani, maka harus dimulai terlebih dulu dengan sehat fisiknya. Terdapat banyak ulama yang mengarang tentang pentingnya gizi seperti Abu Bakar ar-Razi yang menulis kitab “Manafi’ al-Agziyat wa Madarruha”, atau Ibnu an-Nafis yang menulis kitab asy-Syamil yang menekankan pentingnya gizi bagi penyembuhan, atau Hunain bin Ishaq, Muhammad bin Zakaria ar-Razi, Ibnu Zahr, as-Samarqandi, dan Ibnu Khaldun yang menulis tentang gizi bagi kesehatan termasuk pola makan yang menyehatkan tubuh (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur’an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009).

Untuk mencapai tubuh yang sehat, maka terdapat beberapa petunjuk dan tuntunan yang harus dilakukan secara fisik jasmani, yaitu (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur’an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009):

1. Senantiasa mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini seperti disebutkan dalam QS. ar-Ra’d/13:4, al-Baqarah/2:57, 61, Abasa/80:24-32, an-Nahl/16:5, Yasin/36:71-73, Fatir/35:12, Muhammad/47:15.
2. Larangan mengonsumsi makanan dan minuman yang berbahaya, seperti bangkai, darah, babi, yang disembelih tanpa nama Allah, khamar, dan lain sebagainya. Hal ini dijelaskan seperti dalam QS. al-Baqarah/2:172-173, al-Maidah/5:91.
3. Larangan makan dan minum secara berlebihan (al-israf). Israf dalam hal apapun adalah perilaku yang jelek dan pelakunya diancam neraka, seperti halnya tidak bolehnya israf

dalam mengonsumsi makanan dan minuman sebagaimana disebutkan dalam QS. al-A’raf/7:31 dan harus jelas ukurannya (seimbang) sebagaimana disebut dalam al-A’raf/7:29. Sebab sesuai hadits yang diriwayatkan Ibnu Majah dari Anas bin Malik, bahwa Nabi Saw. “inna minal israafi an ta’kula kulla masytahata”(salah satu ciri berlebihan (israf), anda makan setiap yang anda inginkan).

4. Istirahat yang cukup. Penciptaan siang dan malam dan silih bergantinya waktu harus dipergunakan sebaik mungkin untuk bekerja ketika siang dan beristirahat di waktu malam sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Baqarah/2:164, Yunus/10:6, al-Qashash/28:71-72, al-Furqan/25:47.
5. Bergerak dan olahraga. Pentingnya olahraga atau olah tubuh bagi kesehatan secara tersirat tampak dalam QS. al-Anfal/8:60 atau disebutkan beberapa hadits yang diriwayatkan Abu Dawud dimana Rasul Saw. mengajak Aisyah balap lari dan Aisyah kemudian merasa letih dan mengatakan “arhaqani al-lahm” (aku berbadan gemuk) atau dalam riwayat Abu Dawud yang lain, disebutkan bahwa Rasul Saw. mengajak sahabat bernama Rukanah untuk bergulat dan Rasul Saw. Memenangkannya.
6. Melakukan upaya penyembuhan dan pencegahan. Penyembuhan dilakukan dengan pengobatan dan berdoa, sedangkan pencegahan dilakukan dengan membatasi atau menghindari diri dan melakukan relaksasi (pasrah dan sabar). Hal ini sebagaimana tersirat dalam QS. Sad/38:41-42, al-Anbiya’/21:84, an-Nisa’/4:29.
7. Melakukan hubungan seksual yang sehat. Hubungan seksual hanya dilakukan oleh pasangan suami istri yang sah berdasarkan ikatan pernikahan. Hubungan seksual tidak boleh dilakukan dengan berganti-ganti pasangan (zina), selain tidak berkah, dosa besar, tidak sehat juga rentan penyakit kelamin. Al-Qur’an menyebutkan ketentuan tentang

pentingnya pernikahan dan menjauhi zina seperti tersebut dalam al-Isra'/17:32, an-Nahl/16:72.

Tuntunan dan petunjuk kesehatan fisik jasmani di atas akan optimal manakala ditunjang oleh kesehatan jiwa (mental) yang baik. Prof. DR. Zakiah Daradjat dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar kesehatan jiwa IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta (1984) mengemukakan 4 (empat) rumusan kesehatan jiwa yang lazim dianut para ahli sebagai berikut:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).

Seseorang dikatakan bermental sehat bila terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, yaitu adanya perasaan cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, hilangnya kegairahan bekerja pada diri seseorang dan bila gejala ini meningkat akan menyebabkan penyakit anxiety, neurasthenia dan hysteria. Adapun orang yang sakit jiwa biasanya akan memiliki pandangan berbeda dengan kriteria di atas.

2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat sera lingkungan tempat ia hidup.

Seseorang dikatakan bermental sehat bila dia menguasai dirinya sehingga terhindar dari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang menyebabkan frustrasi. Orang yang mampu menyesuaikan diri akan merasakan kebahagiaan dalam hidup karena tidak diliputi dengan perasaan cemas, gelisah, dan ketidakpuasan. Dia dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, menerima apa adanya, bertindak sesuai kemampuan dan kekurangan, tetapi tanpa harus mengabaikan orang lain. Dengan demikian, orang yang sehat mentalnya memiliki semangat tinggi dalam menjalani hidupnya.

3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Definisi ini menekankan pada upaya pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat bagi orang lain dan dirinya sendiri. Seseorang harus mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya, sehingga jangan sampai ada bakat tidak baik yang tumbuh dalam diri dan membawa pada ketidakbahagiaan hidup, kegelisahan dan pertentangan batin. Seseorang yang mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya tetapi merugikan orang lain, mengurangi hak dan menyakiti orang lain, maka tidak dapat dikatakan memiliki mental yang sehat.

4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Seseorang dikatakan memiliki mental sehat apabila terhindar dari gejala penyakit jiwa dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Kecemasan, kegelisahan, dan konflik batin dalam diri seseorang lenyap bila fungsi jiwa di dalam dirinya seperti pikiran, perasaan, sikap, jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup berjalan seiring sehingga menyebabkan adanya keharmonisan dalam dirinya. Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan dapat dicapai antara lain dengan menjalankan ajaran agama dan berusaha menerapkan norma-norma sosial, hukum, dan moral. Dengan demikian akan tercipta ketenangan batin yang menyebabkan timbulnya kebahagiaan di dalam dirinya.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, Prof. DR. Zakiah Daradjat memberikan 5 (lima) penjelasan mengenai kesehatan jiwa, yaitu (Darajat, 1984):

1. Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan ditandai berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun batiniah serta terhindar dari pertentangan batin, keguncangan, dan kebingungan dalam menghadapi dorongan dan keinginan.
2. Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri ditandai usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat dalam diri manusia serta tingkat kemampuan memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain.
3. Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat merupakan tuntunan untuk meningkatkan keadaan masyarakatnya dan dirinya sendiri sebagai anggotanya. Manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya sendiri secara serasi dalam masyarakat.
4. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan menunjukkan keserasian yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha ini didasarkan atas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.
5. Tujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat menjadikan kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera,

dan bahagia bagi manusia secara lahir dan batin baik jasmani maupun rohani, serta dunia dan akhirat.

Kemudian secara lebih komprehensif kita dapat melihat konsep WHO dalam sidangnya tahun 1959 di Genewa yang berhasil merumuskan 8 (delapan) kriteria kesehatan jiwa, yaitu (dalam Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009):

1. Menerima kenyataan secara konstruktif dan kreatif, meskipun kenyataan itu buruk.
2. Puas dengan hasil perjuangan sendiri.
3. Lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif, bebas dari kecemasan dan ketakutan.
5. Dapat berhubungan dengan orang lain secara saling menolong dan saling menguntungkan.
6. Dapat merubah kegagalan menjadi hal yang lebih bermanfaat dan sebagai pelajaran.
7. Merubah rasa kebencian dan permusuhan secara kreatif dan konstruktif kearah yang bermanfaat.
8. Mempunyai kapasitas cinta yang besar (capacity of love, mencintai dan dicintai).

Selanjutnya agar tercapai kesehatan jiwa dengan berbagai cakupannya sebagaimana dijelaskan di atas, maka harus dilakukan upaya sebagai berikut (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009):

1. Memiliki iman sebagai landasan sikap dan tingkah laku (QS. at-Tin/95:4-6, Yusuf/12:87).
2. Mampu membebaskan diri dari penyakit hati (QS. Al-Hujurat/49:12).

3. Mampu beradaptasi terhadap kenyataan, baik kesuksesan maupun kegagalan (QS. al-Baqarah/2:155-157, al-Fajr/89:15-16).
4. Mampu memperoleh kepuasan dan upaya perjuangan hidupnya (QS. an-Nisa'/4:32, an-Nahl/16:71, an-Najm/53:39-41).
5. Lebih senang memberi daripada menerima (QS. al-Maun/107:1-3, al-Muddatsir/74:6).
6. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan (QS. al-Hujurat/49:13, al-Maidah/5:2).
7. Bebas dari kecemasan dan ketegangan (QS. Fushshilat/41:30).
8. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruktif (QS. al-Baqarah/2:286, at-Thalaq/65:2-3).
9. Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama (QS. al-Hasyr/59:9 al-Insan/76:8-9)

Upaya pencapaian kesehatan jiwa (mental) di atas selaras dengan kriteria jiwa (mental) yang sehat menurut Fatwa Majelis Tarjih dan Tajdid Muhammadiyah (2004), yaitu:

1. Mental yang sehat adalah mental yang dapat beradaptasi dengan keadaan yang buruk sekalipun (QS. al-Baqarah/2:216, an-Nisa'/4:19).
2. Mental sejahtera yaitu mental yang puas atas hasil kerjanya (QS. at-Taubah/9:105, al-Zalزالah/99:7-8)
3. Jiwa yang sehat adalah jiwa yang suka memberi bukan meminta (QS. Al-Mudatsir/74:6)
4. Jiwa yang bebas dari rasa tegang, cemas dan tidak putus asa (QS. Yusuf/12:87).
5. Jiwa yang suka berhubungan dengan orang lain dan tolong menolong (QS. al-Maidah/5:2).
6. Jiwa yang menerima kekecewaan sebagai pelajaran (hikmah) (QS. Al-Hasyr/59:18).

7. Jiwa yang sehat adalah jiwa yang bersaing secara sehat, positif dan konstruktif (QS. Al-Maidah/5:48).
8. Jiwa yang sehat adalah jiwa yang penuh kasih sayang (QS. al-Maryam/19:96, ar-Ruum/30:21, asy-Syuura/42:23, al-Hadid/57:27).

Dengan berbagai upaya di atas, maka manusia bukan hanya sehat secara fisik jasmani, namun dia juga memiliki jiwa yang sehat yang diwujudkan dalam pribadi manusia yang memiliki ciri: menjunjung tinggi ikhtiar, usaha dan perjuangan, menghindari kecemasan dan ketakutan, menumbuhkan tolong menolong, kerjasama dan saling menguntungkan, kegagalan menjadi pelajaran, senantiasa menghilangkan kebencian, serta menumbuhkan saling kasih sayang dan cinta mencintai sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Maidah/5:2

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi’ar-syi’ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya (binatang unta, lembu, kambing, biri-biri) yang dibawa ke ka’bah untuk mendekatkan diri kepada Allah, disembelih di tanah Haram dan dagingnya dihadiahkan kepada fakir miskin dalam rangka ibadah haji), dan binatang-binatang qalaa-id (binatang had-ya yang diberi kalung, supaya diketahui orang bahwa binatang itu telah diperuntukkan untuk dibawa ke Ka’bah), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya”.

Terakhir, kesehatan fisik jasmani dan kesehatan jiwa (mental) sebagaimana dipaparkan di atas akan lebih bermakna manakala seimbang dan serasi dengan kondisi kesehatan masyarakat. Kesehatan masyarakat merupakan upaya terorganisir untuk mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, kontrol infeksi di masyarakat, pendidikan individu tentang kebersihan perorangan, pengorganisasian pelayanan medis dan perawatan, untuk diagnosa dini, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang kuat untuk menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, Islam mengajarkan paling sedikit 4 (empat) langkah penting yang harus dilakukan guna mendapatkan kesehatan masyarakat (Suara Muhammadiyah, 2004), yaitu:

1. Kebersihan pakaian (QS. Al-Muddatsir/74:1-7).
2. Kualitas makanan (QS. al-Baqarah/2:168, an-Naba'/78:14-16, Yunus/10:24).
3. Memberi ASI yang sempurna kepada balita (QS. al-Baqarah/2:233, al-Ahqaf/46:15).
4. Perbaikan kualitas dan sistem sanitasi (QS. al-Anfal/8:11).

Gabungan kesehatan fisik jasmani, kesehatan jiwa (mental), dan kesehatan masyarakat merupakan kesatuan utuh kesehatan manusia. Untuk itu secara sistemik baik pencapaian kesehatan individu manusia sebagai pribadi maupun kesehatan manusia dan lingkungannya harus dapat dipenuhi sebagai satu kesinambungan untuk terciptanya kesehatan manusia yang paripurna sekaligus keberlanjutan (sustainability) hidup manusia yang lebih baik.[]