

# **BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI, KAPAN INI DILAKUKAN?**



Editor : Wiwik Setiyani  
Penulis : R.M Ghozali dkk  
Desifn Lay Out : Fatikatul Tarita Ulfa

# BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI, KAPAN INI DILAKUKAN?



Editor:  
Wiwik Setiyani

Penulis:  
Annisa Firdaus dkk

Design Lay out:  
Fatikhatul Tarita Ulfa

Diterbitkan:

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA TAHUN 2021

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, bersyukur kehadiran Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat taufik dan hidayahNya sehingga, buku ini selesai sesuai target yang telah ditetapkan. Buku ini merupakan hasil ujian tengah semester yang didesain dengan tema yang sama. Tujuannya mendapatkan ragam gagasan yang eksploratif dari mahasiswa.

Berdamai dengan diri sendiri merupakan tema besar yang dapat mengantarkan mahasiswa untuk belajar menyelesaikan masalahnya sendiri sebelum ke lainnya. Pentingnya memahami kepribadian diri untuk mengetahui potensi diri. *Self evaluation* merupakan salah satu cara untuk menyempurnakan kekurangan yang dimiliki dengan cara memperkuat percaya diri dan mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki.

Mahasiswa menjadi agen perubahan sosial yang memiliki kemampuan untuk melakukan proses adaptasi secara cepat dan tepat. Karena itu, tema berdamai dengan diri sendiri menjadi tantangan bagi anak-anak muda dalam menghadapi situasi sulit. Tulisan ini merupakan matakuliah yang dikembangkan dari bimbingan konseling sosial keagamaan dalam bentuk pengembangan potensi diri.

Kehidupan manusia tidak akan lepas dari problematika hidup yang senantiasa menyelimutinya. Tantangan yang dihadapi sangat beragam mulai keyakinan agama, sosial, ekonomi, politik, lingkungan bahkan, kesehatan seperti masa pandemic covid-19.

Problem kehidupan manusia harus mampu dihadapi dengan cara-cara bijak dan dengan solusi yang tepat. Tantangan tersebut membuktikan manusia mampu menyelesaikan dengan caranya yang dapat mengantarkan proses pendewasaan diri. Strategi dalam mengelola sumber potensi diri dapat membentuk kepribadian yang kuat dan tangguh.

Proses menjadi kepribadian yang tangguh diawali dengan berdamai dengan diri sendiri baik, dalam lingkungan keluarga, masyarakat maupun orang-orang yang berhubungan dengan diri kita. Ungkapan kata, perilaku dan tindakan yang berasal dari hati dan pikiran memiliki pengaruh besar pada kehidupan manusia. Kata kuncinya lisan dan tindakan harus bersinergi atau sesuai dengan apa yang dipikirkan agar, searah atau sejalan dengan cita-cita yang ditargetkan. Menyambut hari esok diiringi dengan harapan yang baik dan perbuatan-perbuatan yang baik pula sebagaimana ajaran Islam “sebaik-baik manusia adalah memberikan kebermanfaatn bagi manusia lainnya”.

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
1. Annisa Firdaus, Menghindari Lingkungan yang Toxic untuk Kesehatan Mental	1
2. Arif Zubaidi; Menyikapi Hati Yang Gelisah Dengan Membaca Sholawat Nabi... 2	2
3. Aurellia Sapputri; Upaya Pengendalian Emosi dengan Mendekatkan Diri Kepada Tuhan .....	3
4. Dewi Anisatur Rahmah; Religiusitas Islam dan Quarter Life Crisis Mahasiswa.. 5	5
5. Dita Nurwanti; Perkembangan Emosi Anak Korban Perceraian Orang tua .....	6
6. Eva Efiti Maulidah; Peran Keluarga Terhadap Perkembangan Emosi dan Mental .....	8
7. Fajar Ali Kurniawan; Penyesuaian Diri Untuk Upaya Mencapai kesejahteraan jiwa .....	9
8. Fitri Fadiyah Rahma; Bangkit dari Sikap Pesimis Pasca Mengalami Kegagalan	10
9. Haffsah Arinda Agty Putrianada; Mengenali Karakter Kedewasaan Seseorang dalam Mengatasi Stres dari Masalah.....	11
10. Hamdiyah Syukriyatu Lillah; Al-Qur'an sebagai Solusi Kehidupan .....	12
11. Hiya Ida Laminas Sholihah; Merubah Kebiasaan Insecure Menjadi Bersyukur .	13
12. Ahmad Alwan Hanafi; Terus Berusaha melakukan Yang Terbaik Disaat Tidak Ada Orang Yang Peduli.....	14
13. Amelia Firda Isvani; Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Metode Self Healing.....	15
14. Dita Afiyatul Istiqomah; Mencintai Diri Sendiri, dengan Cara Merawat Diri.....	16
15. Elda Alfiana Putri; Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental... 17	17
16. Erma Febrianty Putri; Mengatasi Self-Doubt, Penghambat Pengembangan Diri	18

17. Fannana Nafi`ah; Menyikapi kesehatan mental dalam pembinaan karakter remaja dengan mengenali lingkungannya.....	20
18. Husnun Mufidah; Self Healing Menyembuhkan Luka Batin.....	21
19. Agil Setia Asih; Menerima Kegagalan dengan Self Forgiveness .....	22
20. Annisa Dwi Nurul Laili .....	23
21. Deva Viranika Salsabila; Peran Agama Untuk Kesehatan Psikologi dan Mental Remaja .....	24
22. Devi Rizkiya; Meningkatkan Ketakwaan Sebagai Semangat Hidup.....	26
23. Dyta Ayu Seftiana Devi; Self Love, Sebagai Upaya Mencegah Insecure.....	27
24. Fakhri Wahyu Romadhan; Agama sebagai perekat sosial pada masyarakat kultural.....	28
25. Fitri Azizah; Kegundahan hati diatasi dengan agama dan konseling.....	29
26. Haqiqi Firman Syah; Tidak Ada Bahu Tapi Masih Ada Tempat Untuk Bersujud .....	30
27. Helfiana Miftakhul Alimah; Bangkit Dari Keterpurukan Dengan Meningkatkan Keimanan .....	31
28. Khabiburrochman; Pentingnya Membangun Ketabahan Sebagai Proses Keberhasilan .....	32
29. Mega Sova Safitri; Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Remaja .....	33

## 1. *Annisa Firdaus, Menghindari Lingkungan yang Toxic untuk Kesehatan Mental*

Baru - baru ini sering kali ditemukan beberapa orang memiliki keresahan terhadap lingkungan di sekitarnya, bisa disimpulkan lingkungan ini termasuk dalam kategori buruk atau bisa disebut dengan toxic. Dengan lingkungan yang seperti itu terkadang membuat kesehatan mental seseorang terganggu dan merasakan kejenuhan dalam menjalani aktivitas nya. Tidak jarang juga lingkungan toxic atau buruk sering didapatkan dari lingkungan keluarga sendiri, tidak semua orang memiliki kondisi baik - baik saja dalam hal kekeluargaannya. Terkadang pun mereka yang memiliki kondisi tersebut tidak terlihat mengalami masalah ketika mereka sedang berkumpul dengan banyak orang.

Tidak jarang pula, beberapa orang yang belum pernah mengalami kondisi ini dan saat mereka dipertemukan dengan orang yang memiliki kondisi yang toxic, mereka akan menyepelkan hal tersebut, seakan - akan hal ini sangat gampang untuk diselesaikan, padahal jika masalah ini tidak cepat diatasi , bisa saja orang yang mengalami kondisi terhadap lingkungan yang buruk ini dapat mengalami penyakit seperti bipolar dan sejenisnya. Ketika sudah mengalami penyakit seperti ini akan susah sekali untuk menaruh kepercayaan terhadap orang lain. Maka dari itu kita yang tidak pernah mengalami kondisi lingkungan yang toxic sebaiknya memberikan semangat kepada orang - orang yang sedang mengalami kondisi yang buruk ini.

Untuk menjalani keseharian dengan lingkungan yang toxic ini sangat berat sekali bagi beberapa orang sebab tidak jarang mereka akan sangat susah untuk keluar dari lingkungan ini maka, jika kita memiliki lingkungan yang toxic , maka ada baiknya kita untuk menghindari lingkungan tersebut , ada beberapa hal yang dapat dihindari terhadap lingkungan toxic ini antara lain: (1) menghindari perbincangan negatif , tidak semua orang akan paham tentang persoalan ini , sebab mereka terkadang tidak sadar akan ucapan yang mereka lontarkan itu membuat kesehatan mental seseorang terganggu , (2) tahu mana yang baik dan mana yang buruk , hal ini pasti tidak asing untuk semua nya , sebab kapasitas tiap individu pasti berbeda , maka dari itu ketika kapasitas kita sudah penuh untuk menghadapi semua nya , maka sebaiknya kita hentikan agar kita tidak terganggu dengan semuanya, (3) membuat batasan , ketika kita sudah tau mana yang baik dan mana yang buruk dari sini akan dengan sendirinya membuat batasan dengan seseorang yang akan membuat kita merasakan lingkungan yang buruk ini , ketika kita sudah

merasa lelah akan sikap beberapa orang yang membuat kita merasakan penat , kita bisa untuk membuat batasan dengan mereka dengan cara menghapus atau memblokir nomor kontak mereka , tidak mengikuti akun sosial media mereka, hal ini sangat baik untuk kesehatan mental kita kedepannya, (4) mencari teman yang membawa hal positif , disini dalam artian kita harus tetap untuk mencari pergaulan yang baru dan harus lebih positif , karna jangkauan dunia ini sangat luas, kalau kita masih tetap menjalani kehidupan dengan lingkungan toxic, kita pun akan rugi dengan semuanya , (5) berpegang teguh pada prinsip yang sudah dibangun , ketika semua cara sudah kita lakukan hal inilah yang harus diperkuat agar kita tidak terjerumus lagi terhadap lingkungan toxic , sebab lingkungan toxic ini banyak macamnya yang akan mengganggu proses kita untuk mencapai keberhasilan.

Setelah semua cara itu sudah kita lakukan dengan baik, tetapi kita belum merasakan kenyamanan dalam menjalani keseharian ini, adakalanya untuk konsultasi terhadap psikologi dapat dilakukan, sebab disini nanti kita akan lebih diarahkan dengan detail bagaimana untuk menjalani semuanya. Sebab ketika kita tidak melepaskan semua masalah ini, ketakutan yang akan terjadi pasti akan datang seperti penyakit - penyakit tentang mental karena, dari hal kecil akan menyebabkan resiko yang fatal untuk kedepannya.

## 2. *Arif Zubaidi; Menyikapi Hati Yang Gelisah Dengan Membaca Sholawat Nabi*

Bagi orang yang beriman, musibah sudah menjadi bagian dari hidupnya. Bagaimana dua sisi mata uang yang tak bisa terpisahkan, sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surat Al Ankabut: "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan saja mengatakan: " kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi?"

Hidup manusia ini sesungguhnya adalah ujian. Orang yang kaya dicoba dengan hartanya, apakah dia membelanjakan di jalan yang benar atau tidak. Yang berilmu diuji dengan ilmunya, apakah dia memanfaatkan ilmu yang telah Allah SWT anugerahkan kepadanya atau malah menyembunyikannya, bahkan Si miskin pun dicoba dengan kemiskinannya apakah dia sabar atau tidak. Maka tidak ada orang mu'min yang terlepas dari ujian Allah SWT.

Penyikapan manusia atas ujiannya adalah cara bagaimana Allah SWT mengetahui mana yang tetap pada jalan-Nya dan mana yang berbelok dari-Nya. Bagi orang yang tetap di jalan-Nya, hidupnya akan selalu diliputi dengan rasa nyaman dan hatinya selalu tentram, karena dia yakin, semua

yang ditimpahkan kepadanya adalah yang terbaik baginya menurut Allah SWT. Dia selalu berbaik sangka (khusnudzon).

Sebaliknya orang yang selalu berburuk sangka. Hidup orang ini selalu diliputi rasa gelisah, kurang bersyukur, malah kadang sampai kufur. Nau'zubillah min dzalik.

Tidak mudah memang untuk selalu menerima keputusan yang telah Allah SWT tentukan untuk kita, kecuali orang-orang yang sudah benar-benar kuat imannya. Namun bukan berarti tidak mungkin. salah satu caranya dengan membiasakan diri membaca shalawat.

Hal ini berdasarkan sabda Nabi SAW, "Barangsiapa yang mendapatkan kesulitan, maka perbanyaklah membaca shalawat untukku, karena sesungguhnya ia dapat mengatasi berbagai masalah dan menghilangkan kegelisahan".

Dan ketika sudah membacanya berkali-kali, maka akan terasa sekali manfaatnya. Hati yang sebelumnya gundah gelisah, akan terasa tenang dan lapang.

### ***3. Aurellia Sapputri; Upaya Pengendalian Emosi dengan Mendekatkan Diri Kepada Tuhan***

Emosi bisa diartikan sebagai suatu reaksi terhadap situasi tertentu yang dilakukan oleh tubuh. Hal yang biasanya memiliki kaitan dengan aktivitas berpikir (kognitif) seseorang, yaitu sifat dan intensitas dari emosi, yang dikarenakan hasil dari persepsi akan situasi yang terjadi. Pada hakikatnya emosi ini merupakan gambaran dari perasaan manusia saat menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang berbeda. Hal itu wajar, karena emosi ini merupakan reaksi alamiah manusia terhadap berbagai kondisi yang nyata.

Emosi berperan penting dalam menciptakan jiwa yang sehat karena ketika kita tidak bisa lagi mengontrol emosi maka seluruh sistem kerja kita juga akan kacau dan susah dikendalikan. Ketika tidak sedang baik-baik saja misalnya mood jelek maka kita akan melakukan apapun juga diluar kendali kita maka akan terasa tidak enak dan tidak nyaman. Selain itu, ketika kita tidak bisa mengontrol emosi, maka kemungkinan terburuk akan menyebabkan kita selalu dipenuhi rasa gelisah bahkan bisa depresi.

Jika kita merasakan emosi yang positif maka jiwa dan cara bertindak kita akan positif begitu pula jika kita merasakan emosi yang negatif maka jiwa dan cara bertindak kita akan bersifat negatif juga. Ekspresi emosi negatif akan dapat membahayakan orang di lingkungan sekitarnya misal



pertemanan, persaudaraan, bahkan keluarga. Sering emosi akan berdampak negatif pada kesehatan kita seperti jantung kita. Kemarahan dapat memicu perubahan fisiologis yang mempengaruhi darah, sehingga dapat meningkatkan risiko serangan jantung atau masalah terkait untuk sementara.

Oleh sebab itu, kita harus bisa mengendalikan emosi kita dengan berpikir hal-hal yang positif agar tercipta jiwa yang sehat, karena menjaga keseimbangan emosi merupakan ciri dari terciptanya jiwa yang sehat. Dalam Agama Islam sangat menekankan kepada umat manusia untuk berhati-hati ketika emosi. Banyak motivasi yang diberikan Rasulullah SWT agar manusia tidak mudah terpancing emosi. "Jangan marah, bagimu surga." (HR. Thabrani). Agar kita tidak terjerumus ke dalam dosa yang lebih besar, ada beberapa cara mengendalikan emosi yang diajarkan dalam Al-Quran dan Sunnah yaitu:

**Pertama** Segera memohon perlindungan Allah SWT dari godaan setan, dengan membaca ta'awudz: A-'UDZU BILLAHI MINAS SYAITHANIR RAJIIM. Sebab sumber dari marah berasal dari setan, sehingga godaannya bisa dicegah dengan memohon perlindungan kepada Allah SWT. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Sungguh saya mengetahui ada satu kalimat, jika dibaca oleh orang ini, marahnya akan hilang. Jika dia membaca ta'awudz: A'-uudzu billahi minas syaithanir rajiim, marahnya akan hilang." (HR. Bukhari dan Muslim)

**Kedua** Diam dan menjaga lisan. Keadaan orang yang sedang emosi atau marah yaitu suka berbicara tanpa aturan. Sehingga bisa membuat dia bicara sesuatu yang mengundang murka Allah SWT. Oleh sebab itulah, diam merupakan cara mujarab untuk menghindari timbulnya dosa yang lebih besar. Di saat kesadaran kita berkurang, di saat nurani kita tertutup nafsu, jaga lisan baik-baik, jangan sampai lidah tak bertulang ini, menjerumuskan Anda ke dasar neraka. Dari Ibnu Abbas radhiyallahu 'anhuma, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Jika kalian marah, diamlah." (HR. Ahmad)

**Ketiga** Mengambil posisi lebih rendah. Karena kecenderungan orang marah yakni ingin selalu lebih tinggi, dan lebih tinggi. Semakin dituruti, dia semakin ingin lebih tinggi. Dengan posisi lebih tinggi, dia bisa melampiaskan amarahnya sepuasnya. Karena itulah, Rasulullah SAW memberikan saran sebaliknya. Supaya marah ini diredam dengan mengambil posisi yang lebih rendah dan lebih rendah. Dari Abu Dzar radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menasehatkan, "Apabila kalian marah, dan dia dalam posisi berdiri, hendaknya dia duduk. Karena dengan itu marahnya

bisa hilang. Jika belum juga hilang, hendak dia mengambil posisi tidur.” (HR. Ahmad)

#### 4. *Dewi Anisatur Rahmah; Religiusitas Islam dan Quarter Life Crisis Mahasiswa*

Quarter Life crisis atau usia seperempat abad adalah keadaan dimana individu merasa khawatir dan cemas memikirkan relasi, percintaan, karier dan kehidupan di masa mendatang. Pada usia mahasiswa sekitar 19-30 tahun, quarter life crisis akan muncul dan berimplikasi terhadap tindakan serta pola pikir individu. Individu yang di dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional.

Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang (Arnett, 2004) dan stres karena masalah akademik (Slamet 2003). Mahasiswa yang mengalami quarter life crisis memiliki beberapa gejala seperti kecemasan, kegalauan, frustrasi, hingga menarik diri dari lingkungan dan meminimalisir skala interaksi sosialnya.

Ketika seseorang sedang berada di masa yang sulit, tertekan dalam situasi yang tidak dapat dikendalikan, serta pikiran yang dipenuhi kebimbangan, maka peran agama sangatlah dibutuhkan. Survey yang dilakukan mahasiswa UIN Malang terhadap mahasiswa dari berbagai agama pada usia 19-25 tahun membuktikan bahwa, mahasiswa yang memiliki religiusitas yang kokoh cenderung memiliki pedoman hidup dan daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah dan mengatasi stress. Mereka mampu mengatasi masalah dengan sikap yang tenang karena percaya bahwa Tuhan akan membantu. Dengan berdo'a dan mencurahkan kegalauan kepada Tuhan YME, beban pikiran yang sedang ditanggung terasa lebih ringan sehingga kondisi psikologis akan jauh lebih stabil daripada mereka yang tidak berdoa. Islam sendiri menyuruh manusia agar selalu mengingat ingat-Nya. Allah berfirman dalam kalamnya: “berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”. Q.S. Ghafir/40:60. Selayaknya makan dan minum, berdo'a mampu meningkatkan imun dan iman dalam diri manusia. Dalam kasus *Quarter Life Crisis*, mendekati diri kepada Allah dapat membantu mengurangi stres, kesepian, dan rasa takut.

Orang-orang saleh terdahulu seperti sayyidina Ali, atau Muhammad Al Fatih menghabiskan masa mudanya dengan mengabdikan diri menyelami ilmu dan meningkatkan spiritualitas diri. Seiring dengan berjalannya waktu, karakter dan jati diri akan terbentuk sehingga diri dapat keluar dari lingkaran ketidakberdayaan.

*Quarter Life Crisis* memang bukan hal yang mudah untuk dilewati. Seseorang harus berjuang menghadapi stigma dan pandangan masyarakat terhadap diri sendiri karena masyarakat Indonesia merupakan masyarakat kolektivistik dimana penilaian orang sangat dijunjung tinggi. Untuk mengatasi masa QLC pada mahasiswa tentu mahasiswa harus melakukan usaha sebagai bentuk ikhtiar. Memperdalam *self development*, belajar mengolah emosi, memaafkan diri sendiri atas kegagalan yang ada, dan membentuk lingkungan yang sehat diharapkan mampu mengatasi kebingungan mahasiswa. Adapun dalam hal religiusitas, mahasiswa harus tetap meningkatkannya karena peran religiusitas berkontribusi nyata terhadap pengembangan diri. Dengan ini, insyaallah kesehatan psikologis selama masa QLC jauh terasa lebih ringan dan hidup terarah dengan seizin-Nya.

##### 5. *Dita Nurwanti; Perkembangan Emosi Anak Korban Perceraian Orang tua*

Perceraian merupakan salah satu fenomena yang terjadi di masyarakat dewasa ini. Hal ini dianggap lumrah saat ini, tidak lagi menjadi suatu hal yang tabu. Penyebab terjadinya perceraian dipengaruhi oleh beberapa sebab seperti ekonomi, sosial, kesehatan, dan lain sebagainya. Perceraian juga tidak bisa dikatakan bahwa terjadi karena salah satu pihak tertentu antara suami dan istri, tak sedikit juga perceraian yang memang diinginkan kedua pihak dan tanpa menimbulkan masalah negative. Perceraian tidak serta merta menyelesaikan masalah hanya sampai disitu saja. Pasangan yang telah memiliki anak dan kemudian bercerai akan menimbulkan masalah dan korban baru yaitu anak. Terlebih lagi anak yang menjadi korban perceraian tersebut masih dikategorikan anak-anak. Anak korban perceraian cenderung akan menjadi anak yang tumbuh dengan masalah mental. Masalah pada anak satu per satu akan muncul baik masalah fisik maupun psikis. Psikis anak yang bermasalah akan berdampak pada perubahan emosi anak yang tak jarang sampai pada tingkat ekstrim. Perubahan emosi dapat membentuk kepribadian anak nantinya. Maka perubahan emosi sangat penting dalam proses perkembangan anak.

Perceraian yang dirasakan anak merupakan tekanan batin yang sangat menyakitkan, karena pada umumnya setiap anak menginginkan hidup dalam keluarga yang utuh, adanya kehadiran orangtua di sepanjang perjalanan kehidupannya. Anak yang orang tuanya bercerai mengalami hidup yang tidak sehat secara mental dan tidak bahagia. Anak merasakan kesedihan yang luar biasa dan sangat mendalam. Perceraian suatu penderitaan dan suatu pengalaman yang traumatis bagi anak. Berbagai kepedihan dan kesedihan dirasakan anak seperti terluka, bingung, marah, dan merasa tidak aman. Orangtua seyogyanya dapat memahami betapa berartinya kehadiran mereka di masa-masa anak sedang mengalami pertumbuhan. Kondisi traumatis yang muncul pada diri anak akibat perceraian orangtua mengakibatkan anak-anak mengalami gangguan dalam beraktivitas menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesulitan dalam beradaptasi, tidak bisa menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam menjalin hubungan dengan teman-teman sebayanya. Proses adaptasi yang dilakukan anak mengalami masalah. Anak akan menarik diri, baik pergaulan di sekolah maupun pergaulan di lingkungan rumahnya. Anak menjadi minder dan malu untuk bergaul dengan teman-temannya karena berasal dari keluarga broken home yang tentunya ini pula mengakibatkan anak tidak memiliki keceriaan seperti anak-anak lain yang seusia dengannya.

Perceraian juga menjadi masalah yang sulit untuk anak-anak, anak merasa bersalah (*guilty feeling*) dan anak tersebut akan menganggap dirinya adalah penyebab orangtuanya bercerai. Anak akan mulai mengenali emosi yang terjadi di dalam dirinya karena pengaruh kesadaran yang timbul dalam diri anak. Fakta yang didapat tentang keadaan anak dari keluarga bercerai adalah belum dapat berpikir secara objektif. Masih ceroboh dan tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, selain itu anak juga selalu merasa paling benar serta tidak mau mengalah dengan orang lain. Perceraian yang terjadi dalam kehidupan anak merupakan hal yang sangat emosional yang menjadikan anak menghadapi berbagai konflik.

Anak dari keluarga bercerai memperlihatkan lebih banyak masalah daripada anak-anak dari keluarga utuh, seperti anak mengalami kegoncangan jiwa yang besar, meskipun anak-anak ini diberikan peralihan pengasuhan oleh saudara atau kerabatnya. Akan tetapi perhatian dan kasih sayang dari kedua orangtuanya tidak dapat digantikan oleh siapapun. Karena perlu diketahui betapa teguhnya kemantapan dan kesehatan jiwa yang diperoleh anak-anak jika mereka mendapatkan utuh belaian kasih sayang kedua orangtuanya. Anak akan mengalami stress atau frustrasi karena kehilangan tempat bersandar, seringkali perceraian diartikan sebagai kegagalan yang dialami sebuah keluarga. Hal ini menyebabkan anak

menunjukkan sikap pesimis dalam menghadapi masalah dan trauma karena berpisah dengan salah seorang yang disayanginya.

#### 6. *Eva Efita Maulidah; Peran Keluarga Terhadap Perkembangan Emosi dan Mental*

Peran keluarga sangat dibutuhkan oleh setiap anak, apalagi disaat anak mulai memasuki masa pertumbuhan. Disitulah mereka membutuhkan pengawasan dari kedua orang tua. Karena bila tidak bisa saja mereka melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Orang tua adalah cermin bagi setiap anaknya. Anak-anak lebih cenderung meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Orang tua harus memberikan bimbingan kepada anaknya sejak usia dini. Memberi kasih sayang yang tidak berlebihan, kalau berlebihan juga tidak baik pada anak. Kasih sayang orang tua sangat dibutuhkan bagi perkembangan dan pertumbuhan anak, emosi dan mental mereka menjadi stabil.

Keluarga harus mendorong dan memberi motivasi untuk mengontrol emosi mereka. Orang tua tidak boleh menyerah memberi bimbingan kepada anaknya, Ketika gagal pada percobaan pertama. Kecerdasan emosi dapat berkembang dan dikembangkan secara terus menerus dengan demikian anak akan dapat menguasai keterampilan tersebut jika terus berlatih. Memberikan penghargaan secara kecil-kecilan kepada anak juga mendorong semangat mereka untuk selalu bersikap baik. Orang tua harus bisa mengapresiasi perilaku anak yang mencerminkan emosi yang positif dan memberikan konsekuensi jika anak berbuat kejelekan. Tujuannya agar bisa mengetahui baik dan buruknya perilaku yang telah mereka kerjakan.

Mental anak juga dipengaruhi oleh keluarga jika keluarga harmonis maka Kesehatan mental anak juga akan stabil. Kesehatan mental bukan hanya sekedar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tetapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah hidup. Kesehatan mental yang terganggu akan berdampak pada masalah belajar, perkembangan kepribadian, dan masalah Kesehatan fisik.

Perkembangan emosi dan mental sangat terganggu kepada anak yang orang tuanya sudah bercerai. Mereka sangat terganggu dengan keadaan orang tua yang telah berpisah karena mereka tidak merasakan bagaimana kasih sayang dari kedua orang tua mereka. Perceraian orang tua hanya membawa dampak negatif kepada anak, karena mereka berpikir akan kehilangan kasih sayang dari salah satu orang tua mereka. Dampak lainnya adalah pada Pendidikan, mereka juga kehilangan semangat untuk

bersekolah. Mereka akan lebih sering marah karena perceraian orang tuanya. Tidak nyaman dan selalu gelisah yang dirasakan oleh anak tersebut.

#### 7. *Fajar Ali Kurniawan; Penyesuaian Diri Untuk Upaya Mencapai kesejahteraan jiwa*

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dihadapkan pada berbagai bentuk penyesuaian, dari yang sederhana hingga yang kompleks, yang di dalamnya harus ada pola yang tersusun dari unsur-unsur tertentu yang dapat terlihat dengan jelas. Penyesuaian mengacu pada proses hubungan yang harmonis antara kebutuhan internal motivasi dan kebutuhan eksternal realitas. Manusia mampu menjalin hubungan yang harmonis dan memuaskan antara individu dengan lingkungannya. Dan orang ini diharapkan mampu melakukan penyesuaian dalam kehidupan sosial yang dapat memenuhi harapan sosial seusianya.

Jika kehidupan orang benar-benar bebas dari stres, tanpa segala macam ketegangan mental, dapat menghadapi kesulitan secara objektif, dan dapat mempengaruhi kehidupan mereka, maka penyesuaian yang baik tidak akan pernah terwujud. Bahkan, penyesuaian ini melibatkan individu dan lingkungannya. *Pertama*, Lingkungan keluarga dan rasa kedekatan dengan keluarga merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi perkembangan jiwa pribadi. Banyak orang tua mengetahui hal ini, tetapi mencari alasan untuk mengabaikannya, bekerja untuk mendapatkan banyak uang, memenuhi kebutuhan keuangan keluarga, dan melindungi masa depan anak-anak mereka.

*Kedua*, lingkungan teman sebaya atau seumurannya. Pembentukan hubungan yang erat dengan teman sebayanya merupakan hal yang sangat penting pada masa remaja dibandingkan dengan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah biasanya menjauh dari teman-temannya. Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, ada upaya pengenalan diri terhadap diri sendiri merupakan salah satu syarat pokok. Pengenalan diri ini menyangkut pemahaman terhadap seluruh kepribadian secara bulat dan utuh. Kesadaran untuk mengenal dan memahami diri ini merupakan hal yang penting untuk mencapai kesehatan jiwa.

Salah satu cara untuk mencapai jiwa yang sehat adalah dengan penyesuaian diri dan penilaian diri yang positif yaitu bagaimana seseorang ini melihat dirinya yang berkaitan erat dengan cara berpikir, cara berperan, dan cara bertindak. Penilaian diri yang positif apabila seseorang cenderung menemukan kepuasan dalam hidup, membina hubungan yang erat, dan

sehat menetapkan tujuan dan mencapainya, menghadapi maju dan mundurnya kehidupan, mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

#### 8. Fitri Fadiyah Rahma; Bangkit dari Sikap Pesimis Pasca Mengalami Kegagalan

Berusaha memberikan yang terbaik dalam segala hal merupakan suatu hal yang penting. Berbagai cara dilakukan agar semua tujuan dapat berjalan sesuai rencana. Tetapi bagaimana jika dalam usaha mencapai sesuatu yang kita impikan kemudian mengalami kegagalan? Untuk itu ketika mulai merencanakan sesuatu kita harus menata hati dan pikiran untuk menerima segala kemungkinan yang terjadi kedepannya dengan ikhtiar semaksimalnya dan berdo'a. Selain itu kita juga jangan sampai hanya terfokus pada kekurangan dibandingkan kelebihan yang kita miliki apalagi pesimis. Orang yang pesimis akan merasa heran ketika segala sesuatunya berjalan lancar karena dalam dirinya sudah terbayang-bayang resiko yang dihadapi jauh lebih besar dibandingkan manfaat yang didapat. Sehingga dia akan lebih mudah menyerah sebelum mencoba.

Sikap pesimis dapat muncul ketika konseli merasa khawatir sehingga menganggap pilihannya dapat membawa pada kegagalan seperti sebelumnya. Sedangkan rasa khawatir yang berlebihan seperti ini justru menimbulkan prasangka atau kemungkinan-kemungkinan terburuk akan suatu hal. Dari sini secara tidak langsung konseli memberikan sugesti pada dirinya sendiri. Konseli yang memiliki sudut pandang seperti ini hanya memandang sisi negatifnya saja dan cenderung kurang mau berusaha karena merasa sudah pasti nantinya akan gagal. Oleh karena itu konselor disini berperan dalam membantu konseli untuk bangkit dari Sikap pesimisnya dan tidak lagi memiliki pikiran yang sempit. Dalam mengatasi sikap pesimis, konselor bisa menganalisisnya menggunakan *Client Centered Theory*. Dengan menggunakan teori ini, proses konseling dapat difokuskan sepenuhnya pada konseli melalui komunikasinya dengan konselor.

Setelah komunikasi berjalan lancar pada akhirnya sampai pada tahap dimana konselor mampu menemukan gambaran yang pas antara *ideal self* atau diri klien yang ideal dengan *actual self* atau diri klien yang sebenarnya sesuai kenyataan. Pada kesempatan ini konselor berusaha membantu klien memahami perasaannya yang sesungguhnya dan mendorong konseli untuk berusaha lebih meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri. Mencoba memberikan waktu agar klien mampu memahami apa yang sebenarnya

diinginkan, hal-hal apa yang menjadi tujuannya, disertai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Sesuai dengan nama teorinya, disini konseli harus lebih aktif berbicara tentang dirinya sedangkan konselor juga aktif mendengarkan dan merespon. Sehingga konseli merasa berada pada situasi dimana dia merasa nyaman karena ada yang bisa memahami perasaannya tanpa dijustifikasi dan *toxic positivity*.

Dengan begitu perlahan konseli lebih bisa mencintai dirinya sendiri dan bangkit dari sifat pesimisnya. Karena perlu diingat bahwa sikap pesimis hanya akan membuat kita selalu *suudzon* kepada Allah dan kufur nikmat. Hal ini karena kita hanya disibukkan dengan kekhawatiran tentang hal-hal yang sebenarnya sudah diatur Allah dan kewajiban kita hanya berikhtiar disertai do'a. Dari sini kita perlu menyadari bahwa seharusnya kita selalu bersyukur dan menggunakan semua yang dianugerahkan Allah kepada kita untuk kebaikan dan mencari keridhoan Allah. Kita harus selalu mengingat janji Allah yang terbaik bagi umatNya, maka dari itu bentuk syukur kita adalah menerima apapun yang telah Allah berikan kepada kita. Salah satunya yaitu kegagalan, karena tanpa kegagalan kita tidak bisa menghargai proses panjang dari sebuah perjuangan.

#### **9. *Haffsah Arinda Agty Putriana; Mengenali Karakter Kedewasaan Seseorang dalam Mengatasi Stres dari Masalah***

Stres bisa saja terbentuk melalui diri kita sendiri meskipun memiliki pengetahuan, keterampilan, dan rasionalitas yang tinggi, dan tentu respon yang diberikan pun bisa terpengaruh karena stres yang dialami seorang klien. Dan stres juga bisa saja terjadi karena emosi yang tidak stabil, walaupun memang pada dasarnya seorang manusia bisa menahan emosi, tapi tidak dapat dilakukan setiap saat. Seperti yang kita tahu bahwa konselor sangat berperan penting untuk mengenali kedewasaan seorang Kliennya agar sesuai dengan apa yang akan disampaikan apalagi untuk mengatasi stres dari masalah seorang klien.

Karakter sendiri merupakan kualitas mental dan moral dalam diri seseorang. Karakter seorang klien bisa dapat dirubah dengan perlahan dan jangka panjang. misalnya karakter kedewasaan seseorang mereka juga harus berani mengambil resiko. Karena di depan sana kita sebagai manusia juga tidak tahu apa yang akan terjadi. karakter kedewasaan ini juga berperan penting dalam mengatasi stres yang sedang dialaminya dari segi pikiran, perasaan dan tingkah laku tentunya.



Dalam hal ini perlu adanya pendekatan dengan teori Behaviorisme, yang merupakan aliran psikologi bahwa seorang Klien bisa terpengaruh atau dipengaruhi oleh lingkungannya. Dalam teori ini juga, bisa saja stres terjadi akibat perubahan tingkah laku yang terjadi melalui adanya respon yang bersifat mekanis, dan juga lingkungan yang bersifat memberikan pengaruh sehingga klien bereaksi dan memberikan respon. Bisa saja stres yang terjadi dalam konteks permasalahan seorang klien ini diakibatkan perilaku seseorang dan bukan dari kesadaran klien tersebut.

Penerapan teori behaviorisme, bisa melalui motivasi, sikap dan minat. motivasi yang dimaksudkan adalah seorang konselor mengatur strategi atau aturan dengan tujuan membangkitkan, mengarahkan, serta memantapkan sikap ke arah satu tujuan, bisa berupa kebutuhan klien. Kemudian sikap, dalam proses bergaul mungkin orang yang cenderung stres biasanya emosi tidak terkontrol, maka dari itu harus diberikan pembelajaran, bahwa suatu keyakinan mental dan emosional bisa dikendalikan dengan sebuah kegiatan. Selanjutnya minat, hal ini juga penting untuk mendewasakan seorang dan juga mengontrol stres yang dialaminya, dengan mengikuti aktivitas tentu tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Dengan kepribadian yang baik seperti ini karakter kedewasaan seorang klien akan terbentuk, dan akan meminimalisir stres yang dialami. Perlu diingat bahwa seseorang juga akan mengalami perubahan sepanjang hidup seiring dengan proses pendewasaan dirinya. dan terkadang memang kepribadian seorang klien juga mengalami kejadian yang membuat mereka trauma semasa mereka melakukan pendewasaan diri. Maka dari itu seorang Konselor bisa menyarankan agar klien memiliki aspek spiritual. Setiap manusia memiliki potensi mengembangkan sikap spiritual tersebut.

#### **10. Hamdiyah Syukriyatu Lillah; Al-Qur'an sebagai Solusi Kehidupan**

Manusia selain sebagai makhluk individu juga merupakan makhluk sosial, di mana ia akan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial, manusia tentunya tidak lepas dari berbagai permasalahan. Masalah yang timbul pada manusia sebagai makhluk individu adalah masalah yang bersumber dari diri sendiri seperti rasa sakit hati, kecewa, merasa tidak mampu, dan rasa yang tidak mengenakkan lainnya. Setiap manusia pasti pernah mempunyai masalah dalam kehidupannya, baik masalah berat maupun ringan. Berat ringan masalah sangat tergantung pada bagaimana kita menyikapi masalah tersebut. Bisa saja masalah ringan akan terasa berat jika kita salah dalam menyikapi masalah tersebut dan begitu pula

sebaliknya akan terasa ringan dalam menghadapi masalah berat jika kita tepat dalam menyikapi masalah tersebut.

Beragam masalah yang kita hadapi, sesungguhnya di mata Allah ia adalah yang paling sesuai untuk kondisi kita. Masalah juga kadang bukan soal fisik semata, kadang bahkan melibatkan batin atau jiwa. Begitu beratnya masalah yang dihadapi, bahkan bisa membuat orang yang tadinya sehat, bisa jatuh sakit, stres bahkan gila. Menghindari masalah tentu diinginkan semua orang. Namun praktiknya, masalah kadang hadir tak mengenal waktu dan kondisi. Begitu ia datang, ya datang saja, entah apapun kondisinya. Siap atau tidak kita menghadapinya. Namanya juga masalah, tak pakai ancang-ancang datangnya, apalagi pakai persiapan segala.

Namun, masalah sejatinya bukan cara Allah menghancurkan atau menghukum kita. Bisa jadi, ini cara Allah akan menaikkan "kelas kita" dalam kehidupan yang kita jalani. Sangat bisa jadi, berbagai masalah yang menimpa kita ternyata merupakan cara Allah mendewasakan kita. Agar bisa lebih berkualitas dan meningkat kehidupannya. Hal ini sebagaimana firman Allah yang berbunyi: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 115)

Dengan penjelasan dalam ayat tadi, bisa jadi Allah ingin menguji hidup kita lewat masalah-masalah yang ada. Lewat ujian tadi, Allah juga hendak menakar sejauhmana kemampuan bersabar kita dan kedekatan kita kepada Allah SWT. Dengan banyak dan makin sulitnya masalah yang Allah berikan, idealnya kita justru semakin meningkat tingkat ketergantungan dan kedekatan-nya kepada Allah. Allah-lah satu-satunya penolong, satu-satunya yang akan membebaskan kita dari beragam cobaan dan masalah. Dengan memahami substansi ini, dan mengambil hikmah dari setiap masalah, kita akan belajar bagaimana menyelesaikan masalah dengan baik. Kita juga bisa belajar bagaimana bersyukur dan bersabar atas ujian yang terjadi. Sungguh, ujian terjadi bukan karena Allah murka, tapi karena Allah ingin kita lebih kuat dengan segala masalah yang terjadi. Kita akan lebih dewasa dalam bersikap, akan lebih bijak dalam bertindak ketika masalah telah hadir dalam diri kita.

#### ***11. Hiya Ida Laminas Sholihah; Merubah Kebiasaan Insecure Menjadi Bersyukur***

Insecure menggambarkan perasaan tidak nyaman yang bisa jadi saja dirasakan sebagian besar orang. Ketidakamanan ini dapat terjalin kala merasa

malu, bersalah, kekurangan, ataupun apalagi tidak sanggup. Jadi seorang yang yakin diri sangatlah berarti buat menempuh kehidupan dengan aman. Tidak sedikit orang mempertanyakan tentang keahlian dirinya apalagi tidak sempat yakin atas kelebihan yang terdapat dalam dirinya.

Menjadikan seorang selaku gambaran merupakan perihal yang wajib dipunyai tiap orang buat jadi lebih baik. Tidak harus kelewatan, tempatkan seluruh cocok dengan porsinya. Manusia diciptakan memanglah dikaruniakan kesempurnaan tiap- tiap. Merasa insecure tidak cuma hanya perasaan percaya diri terdapat suatu yang salah dalam diri seorang. Apalagi memandang orang dekat lebih segala- galanya senantiasa jadi tolak ukur menghitung kebahagiaan.

Pada dasarnya tiap orang memiliki kekurangan sendiri. Permasalahannya merupakan tidak seluruh orang bisa menerima kekurangannya baik secara raga maupun non raga. Islam megajarkan seorang buat bersyukur atas seluruh perihal yang sudah diberikan Allah.

Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi insecure kepada diri sendiri, Kita hidup dihadapkan dengan bermacam opsi buat berkumpul dengan orang- orang semacam apa. Hingga dari itu, kita wajib pintar memilah area pertemanan. Hendaknya, bertemanlah dengan orang- orang yang berikan akibat positif serta afirmasi positif buat kita. Sahabat yang banyak memberikan ilmu serta pengetahuan, dan paham kelemahan serta kebaikan kita merupakan sahabat yang berarti buat kita miliki. Mudah- mudahan Allah tetap mengumpulkan kita di area yang cinta dengan Allah serta Rosul- Nya.

## ***12. Ahmad Alwan Hanafi; Terus Berusaha melakukan Yang Terbaik Disaat Tidak Ada Orang Yang Peduli***

Sesama manusia sudah sewajarnya harus selalu berbuat baik, perbuatan baik yang dilakukan seseorang itu murni atas kehendak dari orang tersebut tanpa ada paksaan. jikalau seseorang berbuat baik hanya karena ingin dipuji maka perbuatan baik tidak akan berguna dan yang orang itu dapat hanya rasa ingin dipuji oleh orang lain. jikalau seseorang ingin berbuat baik maka orang tersebut harus ikhlas melakukannya karena hal tersebut termasuk kemuliaan hati, memperbaiki suatu perbuatan dengan benar memang sulit seseorang apalagi seseorang tersebut harus melakukan dengan

dirinya sendiri tanpa ada yang membantu. pada dasarnya seseorang membutuhkan support atau dukungan untuk memperbaiki dirinya karena hal tersebut juga merupakan bagian dari dukungan secara mental. dengan demikian seseorang akan lebih mudah untuk berkembang dan memperbaiki dirinya.

Bagi saya jika ingin melakukan yang terbaik atau memperbaiki diri menjadi yang terbaik maka seseorang hanya perlu fokus pada dirinya sendiri, memang sulit saat orang-orang di sekitar kita tidak ada yang peduli, tapi menurut saya hal itu adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi. karena semakin banyak seseorang mendapat cobaan dan tantangan maka orang tersebut akan semakin kuat untuk menghadapi masalah yang akan datang

ada hal lain lagi yang juga penting saat sedang menjalani proses untuk menjadi yang terbaik yaitu selalu berbuat baik pada orang lain walaupun kebaikan yang di lakukan tidak dihargai. setidaknya kita sudah berusaha untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain, karena semua perbuatan yang dilakukan seseorang selama masa hidupnya pasti akan membuahkan hasil di masa yang akan datang.

### ***13. Amelia Firda Isvani; Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Metode Self Healing***

Dengan kita membaca dan mendengarkan al-quran dapat berpengaruh sebagai media untuk pelatihan nafas dan lagu penyembuhan. Membaca al-quran menjadi menjadi latihan pernafasan kita karena di dalam al-quran terdapat aturan seperti waqaf dan washal. Melalui waqaf dan wasal tersebut, nafas kita akan teratur dan lebih panjang pada saat membaca al-quran. Hal itu sangat bermanfaat bagi pernafasan kita karena pada pernapasan biasa tidak semua udara dalam paru-paru keluar saat menghembuskan nafas, oleh sebab itu sisa udara kotor yang belum keluar saat menghembuskan nafas akan dikeluarkan saat kita membaca al-quran.

Tidak hanya sebagai media pelatihan nafas dan penyembuhan saja yang dapat dijadikan terapi, ada juga adab-adab dalam membaca dan mendengarkan al-quran sebagai pendukung yang lainnya. Penyembuhan dalam membaca dan mendengarkan al-quran akan menjadi maksimal jika kita memperhatikan adab-adab membaca dan mendengarkan al-quran yang dapat menambah kesempurnaan dalam penyembuhan. Adanya adab-adab tersebut bertujuan agar kita dapat berinteraksi dengan al-quran yang kita baca mengena dihati. Saat semua makna al-quran dapat kita pahami maka akan timbul respon dari dalam tubuh seperti rasa haru, menyesal dan lain sebagainya. Dengan adanya adab-adab membaca dan mendengarkan al-

quran juga senantiasa membuat kita agar selalu berusaha agar dapat melakukannya dengan ikhlas supaya mendapat keridhaan dari Allah SWT atas makna-makna yang terkandung dalam al-quran yang dapat kita rasakan manfaat spiritual, manfaat psikologis dan manfaat bagi kesehatan kita.

Sesungguhnya hadiah yang Allah berikan kepada orang-orang yang berkumpul untuk membaca al-quran adalah turunnya ketenangan di hati mereka, juga ketentraman dan kedamaian jiwa. Bagi mereka yang membacanya, hati mereka tidak disapa kegelisahan, kebingungan dan penyakit jiwa serta terbelenggu dan rasa was-was seperti yang selalu dirasakan orang lain yang kehidupan mereka ibarat neraka yang membakar.

Al-quran disebut juga sebagai As Syifa yang berarti Penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Hal tersebut tertulis dalam al-quran Surat Al Isra ayat 82 yang artinya : “Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian”. Hal tersebut menunjukkan bahwa al-quran adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati . Penyakit hati yang dimaksudkan adalah merasa gelisah karena terlalu memikirkan perkataan-perkataan orang lain, merasa gelisah karena memikirkan keluarga dirumah, merasa bersalah karena telah melakukan kesalahan sehingga dipenjara, merasa berkecil hati karena takut akan tidak diterima oleh masyarakat, dan lain sebagainya.

#### ***14. Dita Afiyatul Istiqomah; Mencintai Diri Sendiri, dengan Cara Merawat Diri***

Di banyak tempat, banyak diagungkan kalimat-kalimat seperti jaga dirimu sendiri, bersikap baik terhadap diri sendiri, dan bersikap baiklah pada sesama, tetapi apakah semua itu hanya jadi pengingat saja? Tentu saja tidak. Lalu apakah kita sudah mencintai diri sendiri? Ketika berbicara mengenai mencintai diri sendiri atau kalau sekarang bahasa gaulnya disebut self love itu tentunya sudah tidak asing lagi dalam telinga kita. Self love bukan hanya tentang menyukai apa saja yang baru atau bisa kamu beli, atau hal apapun yang terakhir bisa diraih oleh dirimu. Memang benar hal-hal tadi lah yang bisa membuat dirimu lebih bersemangat dalam menjalani hari-hari, tetapi apa sebenarnya yang dimaksud self love itu?

Self love merupakan suatu kondisi dimana ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara sering mengapresiasi diri saat berhasil dalam mengambil keputusan dalam hidup seperti dalam perkembangan spiritual, psikologis, dan juga fisik. Contohnya seperti saat kita sudah berhasil menerima kekurangan yang ada dalam dirimu, fokus terhadap tujuan yang

menjadi pilihan hidupmu, selalu puas dengan sebuah pencapaian yang telah dilakukan. Bagi orang yang tidak memiliki rasa self love dalam dirinya cenderung akan terus-terusan menghukum dirinya dan selalu berbicara negatif pada dirinya sendiri sampai-sampai membuat dirinya susah dalam melakukan pertumbuhan atau perkembangan dalam hidup.

#### **15. Elda Alfiana Putri; Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental**

Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental Tauhid yakni keyakinan dan kesaksian bahwa tidak ada tuhan selain Allah pernyataan yang tampak negatif ini mengandung makna paling agung dan kaya dalam seluruh hazanah Islam. Tauhid mempengaruhi kehidupan manusia dengan tauhid tidak mungkin seseorang mempunyai pandangan sempit, karena ia percaya kepada yang menciptakan langit dan bumi. Pemberi rizki dan pendidik mereka, tidaklah bias bias di temukan di alam ini sesuatu yang ganjil sesudah adanya iman, karena segala sesuatu yang ada di dalamnya adalah miliknya. Orang yang bertauhid akan luas pandangannya tidak satupun yang menyempitkan dia sebagaimana tidak ada sesuatupun dari milik Allah yang menjadi sempit. Iman kepada tauhid melahirkan rasa bangga dan harga diri pada manusia yang tidak dapat dirintangi oleh sesuatu. Ia mengetahui bahwa Tuhan yang Maha Esa adalah pemilik yang hakiki tidak ada yang menghidupkan dan mematikan kecuali dia.

Adapun manusia yang murtad yang tidak percaya kepada adanya zat Allah maka ia meningkari nikmat dan congkak. Apabila memperoleh nikmat yang segera ia menganggap bahwa nikmat ini adalah buah dari usaha dan kecakapannya. Begitu juga seorang musyrik yang menyekukan Allah berlaku congkak ketika memperoleh sesuatu nikmat keduniaan karena ia menyangka bahwa ia mendapat perhatian dari Tuhan-Tuhannya yang tidak didapat dari orang lain. Dan ada juga orang-orang musyrik dan orang-orang kafir, mereka semata-mata menghabiskan masa hidupnya untuk angan-angan yang palsu.

Kesehatan mental itu sendiri bersifat abstrak sehingga dapat menimbulkan berbagai penafsiran dan definisi-definisi yang berbeda. Karena itu banyak pengertian dan definisi oleh para ahli bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit mental, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta terciptanya keharmonisan jiwa dalam hidup. Ada 3 prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental yaitu pemenuhan kebutuhan

pokok yaitu setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis dan bersifat sosial, kepuasan yaitu semua orang mempunyai kepuasan masing-masing baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis, posisi dan status sosial yang berarti setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya.

Pernyataan yang menyebutkan bahwa raga yang sehat terdapat jiwa yang sehat tidak seluruhnya dapat diterima karena yang diterima malah justru yang sebaliknya, memang antara jasmani dan rohani terdapat hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi. Terminology mental mempunyai keterkaitan dengan hal-hal yang bersifat batin. Bagi seorang muslim usaha yang paling penting dan utama untuk mental yang sehat adalah memantapkan, menguatkan, dan mengokohkan akidah (tauhid) yang ada dalam dirinya. Sebab dengan akidah (tauhid) yang kuat, kokoh, dan mantab, jiwanya akan selalu stabil, pikirannya tetap tenang, dan emosinya terkendali. Peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan membentuk kesehatan mental seseorang.

Tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam saling berhubungan. Bila seseorang menjalankan dan menyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil mentalnya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bias dipastikan memiliki mental yang sehat. Orang yang beriman kepada rukun iman yang berjumlah enam itu dengan sangat yakin serta penghayatan yang dalam maka bukan tidak mungkin maka mentalnya akan senantiasa sehat. Dengan demikian dapat sesuai tujuan bimbingan dan konseling islam yaitu membantu individu atau klien yang sedang terkena masalah atau belum terkena masalah untuk menjadi manusia seutuhnya dan bertaqwa kepada tuhan menuju kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

#### **16. Erma Febrianty Putri; Mengatasi Self-Doubt, Penghambat Pengembangan Diri**

*Self-doubt* adalah suatu istilah yang menyatakan situasi dimana seseorang meragukan eksistensi diri atau merasa tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri. Tentunya meragukan kemampuan diri adalah suatu hal yang tidak patut dilakukan oleh seseorang yang masih diberikan nikmat hidup oleh Tuhan. Apabila hal ini terjadi secara terus menerus, *self-doubt* mengakibatkan pada menurunnya kepercayaan diri (*minder*) yang kemudian menjadikan kurangnya motivasi dan tidak stabilnya emosi terutama dalam membuat keputusan, sehingga dapat berujung pada perasaan gelisah bahkan depresi.

Hampir mirip dengan *insecurity*, remaja yang memasuki usia 20 tahun seakan mulai memikirkan hal-hal yang akan datang dan takut akan kegagalan atas apa yang dilakukan sekarang. Sehingga fase-fase tersebut rawan terjadi pergolakan emosional atau perasaan. Dan memungkinkan self-doubt muncul sebagai respon akan hal tersebut. Padahal pada usia tersebut, merupakan usia remaja yang produktif dalam melakukan suatu hal, misalnya mengupgrade diri, baik itu hard skill, maupun soft skill.

Dalam situasi seperti ini seseorang sedang di masa tidak mempercayai dirinya sendiri. Dan tentunya dalam memutuskan pilihan akan lebih berat sebab ragu terhadap dirinya sendiri dan merasa rendah diri (*minder*). Disinilah peran konselor dalam membantu mengatasi menurunnya kepercayaan diri. Konselor dapat mengaplikasikan teori eksistensial humanistik dalam menghadapi konseli dengan permasalahan tersebut. Teori ini meyakini bahwa setiap manusia memiliki potensinya masing-masing yang dapat mereka kembangkan sendiri yang pada dasarnya mengarah pada hal-hal positif. Selain itu, eksistensial humanistik juga memandang bahwa setiap manusia memiliki otoritasnya sendiri dalam menentukan tindakan pun nasibnya.

Pada permasalahan ini, konselor menggunakan teknik-teknik yang cenderung membangkitkan kesadaran dan potensi-potensi yang ada pada diri konseli, bukan teknik mempengaruhi yang mengarah pada cara menggantikan pola pikir atau perilaku. Namun, konselor berusaha memberi umpan untuk konseli dapat mengeluarkan potensi-potensi yang terpendam dalam diri. Konselor lebih memusatkan diri membahas keunikan sifat, daya analisis, kreatifitas dan imajinasi konseli. Sehingga konseli menyadari bahwa setiap manusia memiliki keunikan dan ciri khasnya masing-masing.

Dengan demikian, konseli tidak akan berada dalam posisi self-doubt dan lebih bersyukur atas nikmat Tuhan. Konseli akan merasa lebih percaya diri atas kemampuan yang dimiliki. Konseli juga tidak akan merasa ragu lagi dalam memilih tindakan apa yang akan dilakukan dalam hidupnya dan lebih percaya diri dengan setiap keputusannya. pun seperti yang banyak dikutip dalam sebuah quotes, bahwa musuh terbesar diri adalah dirinya sendiri. Maka, hilangnya situasi *self-doubt* juga menghilangkan penghambat diri dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada pada diri itu sendiri.



**17. Fannana Nafi`ah; Menyikapi kesehatan mental dalam pembinaan karakter remaja dengan mengenali lingkungannya.**

Kesehatan mental merupakan aspek penting untuk menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung merupakan aset yang sangat berharga bagi bangsa. Akhir-akhir ini semakin banyak terjadi pelanggaran seksual terhadap remaja. Sebagian remaja beranggapan bahwa hubungan antara perempuan dan laki-laki tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dikendalikan oleh orang tua. Kenakalan tersebut biasanya disertai dengan perilaku yang meresahkan masyarakat. Biasanya penyebabnya adalah kurangnya tempat bimbingan dan konseling yang memadai dan menyalurkan anak terhadap kesehatan jiwa.

Pengaruh zaman mempengaruhi perkembangan anak dan remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan terakhir dari fase anak. Anak-anak dan remaja saat ini menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka yang tidak ada di masa lalu. Untuk mengembangkan potensi kesehatan mental remaja dapat dilakukan dengan menyalurkan potensi kreatif menulis, musik dan seni serta karya-karya positif lainnya untuk menciptakan jiwa dan raga yang sehat. Oleh karena itu, dengan potensi remaja yang besar, perlu dikembangkan ide-ide untuk pengembangan kesehatan mental remaja menurut psikologi dan Islam melalui ibadah yang islami agar tujuan hidup remaja sebagai pelajar menjadi terarah.

Pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai kesehatan mental. Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera yang diwujudkan oleh seseorang di mana mereka mampu mengelola stres dalam kehidupan secara alami, bekerja secara produktif, dan mampu berpartisipasi dalam komunitas sosialnya. Dalam menjaga kesehatan mental, seseorang harus berperilaku yang bermoral, religius dan keterampilan sosial, perlu mengintegrasikan dan mengendalikan diri, meningkatkan pengetahuan diri, meningkatkan realisasi dan potensi diri, membutuhkan konsep diri dan harga diri yang sehat, menjaga stabilitas psikologis, dan menanamkan kebiasaan baik. , kemampuan beradaptasi, kemampuan mengatasi konflik mental, dan kematangan emosi dalam berpikir dan emosional.

Banyak kecenderungan pengaruh positif antara pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental pada remaja untuk mencapai kriteria kesehatan mental khususnya pada prinsip kesehatan mental tentang hubungan manusia dengan lingkungannya dan hubungan manusia dengan Tuhan. Pengaruh pelaksanaan ibadah dalam konteks agama Islam, seperti shalat berjamaah,

berdzikir, membaca Al-Qur'an, biasanya dilaksanakan di tempat ibadah, seperti masjid, mushola. Mengikuti kegiatan seperti karang taruna, remaja masjid, ipnu-ippnu, dll. Dengan adanya begitu bisa meningkatkan kesehatan mental mereka khususnya untuk membentuk kecerdasan sosial dengan lingkungan.

### **18. *Husnun Mufidah; Self Healing Menyembuhkan Luka Batin***

Self healing dapat diartikan sebagai proses penyembuhan luka diri dari luka batin atau mental yang disebabkan karena beberapa hal, kondisi tersebut dapat memunculkan rasa sedih mendalam, merasa gagal, cemas yang mengarah pada kondisi depresi. Self Healing bertujuan untuk lebih memahami diri sendiri, menerima ketidak sempurnaan, menjadi pribadi yang positif tentang apa yang terjadi dalam hidup. Apapun self healing yang dilakukan tetap Kembali kepada keyakinan dalam diri sendiri yang mendorong kita kepada kesembuhan.

Ada beberapa cara untuk melakukan self healing dengan melakukan me time meluangkan seluruh waktu, memikirkan diri sendiri terlebih dahulu, tidak terlalu sibuk memikirkan orang lain. Meluangkan waktu untuk diri sendiri akan membuat merasa lebih bermakna. Membiarkan fikiran negative mengalir akan membuat tenang akibat kesedihan, kekecewaan, kemarahan hingga kesedihan. Emosi negative dibiarkan mengalir tetapi melawan lebih membuat terjebak kedalam Kesehatan mental. Untuk sejenak membiarkan tubuh dan pikiran merasakan perasaan negative dan selanjutnya untuk membuat fikiran positif, menyemangati diri sendiri dengan kata kata motivasi seperti 'semuanya akan berlalu'. Focus pada diri sendiri juga perlu agar mudah mengatasi setiap luka yang dialami dan mencoba untuk berdamai dengan keadaan, menerima, dan menjadikan sebagai pelajaran kehidupan yang membuat diri kedepannya lebih bermanfaat. Bisa juga dengan mencari tempat yang membuat tenang, membuat situasi pada diri sendiri dengan memahami setiap masalah dan emosi yang ada dalam diri. Lebih meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, merespon setiap hal buruk dengan ikhlas, berupaya untuk membebaskan diri dari luka yang mendalam, memberi waktu diri sendiri untuk memaafkan segala yang terjadi.

Untuk menyembuhkan diri sendiri dengan cara mencoba berdialog dengan diri sendiri atau bermuhasabah. Allah SWT berfirman dalam surah al-Hasyr ayat 18 mengenai hakikat muhasabah yang artinya "*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan*

*apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan".* Setiap permasalahan dan ujian dalam hidup sebagai bentuk kasih sayang Allah Swt dan juga cara untuk meningkatkan derajat kita di mata Allah dan tidak pula Allah membebani ujian melebihi kemampuan setiap umatNya. Meyakini setiap kesulitan akan ada kemudahan sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi *"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu pasti ada kemudahan"* (Qs. Al-Insyirah ayat 6). Kembali lagi kepada diri kita yang tetap selalu berikhtiar dan berdoa dengan khusuk dan hati yang bersih agar apa yang dicita-citakan, kesuksesan yang diinginkan agar tercapai. Rasulullah SAW bersabda *"Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya. Dan sesungguhnya setia orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang diniatkan"* (HR. Bukhari Muslim).

Menjadikan sebuah penyesalan sebagai kekuatan dan pelajaran, menulis bisa membantu mengutarakan perasaan yang dialami. Menulis ekspresif adalah sebuah upaya untuk membantu mengungkapkan segala emosi yang dirasakan. Penting juga untuk selalu dikelilingi orang-orang yang positif yang dapat mendukung kita untuk melewati berbagai luka. Atau juga dengan jalan psikiater untuk memandu proses penyembuhan diri. Ada beberapa aspek yang membuat kita untuk mendapatkan tubuh yang sehat, jiwa yang sehat lahir dan batin dengan hubungan sehat, hidup yang sehat, spiritual yang sehat, ekspresi kreatif, finansial sehat, lingkungan sehat, dan pikiran sehat dengan merawat tubuh, pola makan sehat, olahraga teratur, tidur cukup, menghindari narkoba dan minuman keras.

### **19. Agil Setia Asih; Menerima Kegagalan dengan *Self Forgiveness***

Di dunia ini tidak melulu tentang kesuksesan dan kesempurnaan. Dibalik itu tentu ada kegagalan dan ketidaksempurnaan, yang akan melahirkan kesuksesan dan kesempurnaan. Dari kegagalan akan membawa kesuksesan pun juga dengan ketidaksempurnaan akan terlihat sempurna saat momentum yang tepat. Sejatinnya kegagalan merupakan hal yang wajar, mengapa demikian? Layaknya saat kecil kita belajar bersepeda dan terjatuh adalah hal yang wajar dan dapat dijadikan pembelajaran untuk kedepan, dan hal itu membuat kita semakin mahir bersepeda dan berhati-hati saat bersepeda.

Meskipun kegagalan adalah suatu hal yang wajar, namun sulit untuk kita bisa langsung menerima kegagalan itu. Saat kita mengalami kegagalan, kita sering kali diliputi perasaan bersalah, malu, sedih, kecewa atau emosi negative lainnya, tapi itu semua wajar untuk dirasakan. Karena dengan

begitu kita akan berfikir untuk mengatasi kegagalan tersebut. Dan perlu diingat bahwa saat kita mengalami kegagalan tidak membuat kita lebih rendah dari orang lain. Setelah mengalami kegagalan membuat kita enggan untuk mencoba lagi. Lalu bagaimana mengatasinya?

Salah satu cara untuk mengatasi kegagalan adalah dengan menerima kegagalan tersebut dan berdamai dengan diri sendiri atau memaafkan diri sendiri. Meskipun sulit dilakukan berarti tidak bisa dilakukan. Pertama kita perlu paham bahwa hal-hal buruk yang terjadi dihidup kita tidak sepenuhnya ada dalam kendali kita. Kita sebagai manusia harus menerima bahwa kita tidak bisa menuruti semua tuntutan dunia. Dengan kita menerima diri sendiri yang rentan akan ketidaksempurnaan maka akan lebih mudah menerima kegagalan. Selepas menerima keadaan kita dapat memaafkan diri sendiri.

Terdapat metode bimbingan yang terbukti dapat diterapkan buat kesehatan mental dan pengembangan saat kita mengalami kegagalan yang disebut *Self Forgiveness*. Ada empat langkah diantaranya *Pertama*, cobalah untuk menerima kegagalan tersebut, baik kegagalan tersebut disebabkan oleh orang lain atau faktor lain maupun disebabkan oleh diri sendiri. *Kedua*, coba sampaikan penyesalan lewat tulisan, curhat ke teman maupun refleksi diri sendiri. *Ketiga*, coba pikirkan cara yang bisa kamu lakukan untuk memperbaiki kesalahan tersebut. *Keempat*, coba untuk focus ke masa depan, yang lalu biarlah berlalu dan jadikan masa lalu (kegagalan) sebagai pelajaran untuk menghadapi masa depan.

Dalam Al-Qur'an surat As-Syarh ayat 5-6 yang artinya "*Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan*". Dengan demikian jika kita dapat menerima dan memaafkan diri kita akan kegagalan yang kita alami, maka Allah akan memberikan kemudahan dalam hal dimudahkan dalam menerima kegagalan itu dengan ikhlas ataupun kesuksesan di masa mendatang. Karena kegagalan dapat dimaknai dengan kesuksesan yang tertunda. Seperti halnya ungkapan "jangan takut gagal mencoba, karena dengan kita gagal berarti menunjukkan bahwa kamu pernah mencoba hal itu dan tidak hanya diangan-angan saja dan jangan menyalahkan diri atau orang lain atas kegagalanmu".

## **20. Annisa Dwi Nurul Laili**

Penyesuaian Diri Sebagai Upaya Mencapai kesejahteraan Jiwa. Penyesuaian diri yaitu merupakan suatu proses yang sangat mengacu ke arah hubungan yang sangat harmonis diantara tuntutan internal dari motivasi dan

tuntutan eksternal dari realitas. Dan juga mempunyai makna penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus tetap mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik itu secara moral, sosial, begitu juga emosional. Sudut pandang berikutnya yaitu penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan. Kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara tertentu sebagai konflik-konflik yang tidak terjadi.

Penyesuaian diri yang tidak baik tidak akan tercapai apabila kehidupan seseorang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, dan ketegangan jiwa yang sangat bermacam-macam, dan seseorang tersebut juga mampu untuk menghadapi kesulitan dengan cara objektif juga berpengaruh bagi kehidupannya, juga dapat menikmati kehidupan dengan cara stabil. Dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri juga melibatkan individual dengan lingkungan diekitarnya, lingkungan yang juga dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup bagi individual.

Konflik dan tekanan dapat dihindarkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan. Demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik jika individu merasa kehidupannya berarti dalam suatu keluarga. Lingkungan keluarga juga merupakan tempat untuk mengembangkan berbagai kemampuan, tidak lagi dirugikan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat juga memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu.

Interaksi individu dengan keluarganya juga bisa mendorong individu tersebut mempelajari sejumlah adat atau kebiasaan seperti: kebiasaan dalam. Dll selain itu dalam keluarga masih banyak hal ini yang juga berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri.

## ***21. Deva Viranika Salsabila; Peran Agama Untuk Kesehatan Psikologi dan Mental Remaja***

Agama adalah sebagai bentuk keyakinan manusia terhadap sesuatu yang maha kuasa menyertai seluruh ruang lingkup kehidupan manusia baik kehidupan manusia individu maupun kehidupan masyarakat, baik kehidupan materil maupun kehidupan spiritual, baik kehidupan duniawi maupun kehidupan ukhrawi. Kehadiran agama saat ini dituntut untuk aktif dalam menyelesaikan masalah dan tantangan yang dihadapi pemeluknya. Kedudukan dan peran agama tidak hanya sebagai simbol ketakwaan tetapi dapat berperan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Salah satu pendekatan yang dilakukan dalam memahami agama untuk menyelesaikan

masalah manusia adalah melalui pendekatan psikologis. Kualitas kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan, jika tidak ada masalah kesehatan baik fisik maupun mental maka kualitas hidup akan lebih baik.

Agama dapat berperan sebagai alat untuk menyembuhkan jiwa melalui ajaran-ajaran agama. Sebab dari aspek ilmu kesehatan jiwa ada dua macam bentuk pengobatan yaitu somatoterapi. Selain itu agama dalam kehidupan manusia berperan sebagai motivasi dalam mendorong untuk melakukan aktivitas yang bersifat positif, karena sikap yang dilakukan yang berpedoman keyakinan terhadap agama dinilai mempunyai unsur kesucian dan bersifat ketaatan. Fungsi agama juga digunakan untuk mengatasi frustrasi, ketakutan, dan untuk menjaga kesucilaan. Selain itu, adapun fungsi agama untuk kehidupan dimasyarakat. Yaitu sebagai kedamaian, penyelamat, social control dan juga sebagai pemupuk rasa solidaritas. Kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial.

Sedangkan kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia akhirat. kesehatan mental juga merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Dari beberapa pengertian kesehatan mental diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah sehat secara fisik maupun spiritual mampu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri maupun bisa mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimiliki serta bisa beradaptasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya.

Masa remaja adalah salah satu masa yang paling krusial dalam perkembangan hidup seorang manusia dimana dalam tahap ini tiap orang pasti menginginkannya terlewati dengan tentram dan bahagia. Namun demikian, dapat dilihat bahwa kondisi tersebut tidak mudah untuk Dicapai karena terdapat banyak sekali permasalahan yang muncul pada masa remaja ini. Salah satu persoalan pada masa remaja ini adalah munculnya depresi yang bisa disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu salah satunya adalah dari Faktor keluarga, pertumbuhan dan perkembangan kepribadian anak yang

pertama terjadi didalam keluarga. Jika kita ingin menciptakan generasi yang akan penting mempunyai mental yang sehat, maka perlu persiapan calon ibu dan calon bapak yang mampu menciptakan kehidupan keluarga yang aman, tentram dan bahagia. Karena keluarga adalah wadah pertama tempat pembinaan mental. Tidak sedikit tentang kasus remaja yang muncul akhir-akhir ini, seperti pergaulan bebas, narkoba, ataupun tindak kriminal. Semua kasus tersebut terjadi karena banyak remaja yang yang depresi karena salah satu faktor yaitu seperti ketidak harmonisan di dalam keluarga, tentang kurangnya kasih sayang orang tua dan lain sebagainya.

Maka dari itu para remaja seharusnya diberikan penyuluhan, agar remaja ikut berpartisipasi dalam hal religi. Dengan demikian para remaja ini akan memiliki pedoman beragama dan memiliki rasa tanggung jawab atas agamanya. Karena agama merupakan aspek-aspek sosial tidak semata urusan pribadi saja melainkan menyangkut pula urusan kolektif, agama memberikan peraturan- peraturan hidup dan kehidupan Manusia serta mempunyai aturan-aturan untuk melakukan ibadah, mempunyai pecabat-pecabat di dalam agama, juga agama memberikan sosial kontrol. Peran agama itu tentunya tidak lepas dari pada unsur kesehatan. Karena sebagaimana yang telah diketahui dalam agama Islam banyak sekali ajaran-ajaran syariat agama Islam yang bicarakan tentang keutamaan menjaga kesehatan baik badan, tempat tinggal dan juga tempat tinggal dan juga tempat ibadah, kesehatan mentalnya.

## ***22. Devi Rizkiya; Meningkatkan Ketakwaan Sebagai Semangat Hidup***

Ketika manusia melakukan suatu usaha, usahanya tidak harus langsung berhasil. Sedikit banyak usaha dari manusia ada yang mengalami kegagalan. Tidak sedikit banyak juga ketika manusia mengalami kegagalan langsung putus asa dan tidak ingin berusaha lagi. Padahal, menurut saya yang harus dilakukan manusia ketika mengalami kegagalan adalah berusaha bangkit kembali meskipun memulai usahanya dari awal dan terus meningkatkan ketakwaan kepada Allah karena dengan kita mendekatkan diri kepada Allah, maka peluang keberhasilan dalam usaha kita juga semakin besar.

Ketakwaan yang saya maksud adalah dengan memahami, mempelajari, dan melaksanakan ajaran-ajaran dalam agama dengan sebaik mungkin. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Insyirah ayat 1-8 jelaskan cara-cara ketika kita menghadapi kegagalan. Ayat pertama yang artinya "Bukanlah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)" memberikan pesan jika kita

mengalami kegagalan sikap yang harus ada pada diri kita adalah lapang dada. Ayat kedua dan ketiga yang mempunyai arti “Dan kami pun telah menurunkan beban darimu yang memberatkan punggungmu” memberikan pesan ketika kita mengalami kegagalan, mungkin saja Allah sedang mengangkat beban (kesulitan yang sedang kita alami saat berusaha) dari kita dan akan menggantikannya dengan kenikmatan yang lebih baik lagi untuk kita.

Dalam ayat-ayat selanjutnya, Allah SWT menjelaskan jika kita mengalami kegagalan kita harus bersikap rasional dengan menerima kegagalan tersebut. Selain melakukan hal tersebut, kita juga harus mempersiapkan diri kita untuk lebih baik lagi dalam melakukan usaha-usaha menghadapi tantangan selanjutnya dengan mengambil pelajaran ketika kita mengalami kegagalan sebelumnya. Seperti kata pepatah “kegagalan adalah awal dari kesuksesan” dan saya selalu percaya dengan pepatah tersebut ketika saya sedang mengalami kegagalan.

Sebagai manusia yang baik, seharusnya memiliki sikap berprasangka baik juga kepada tuhan. Ketika kita mengalami kegagalan atau kesulitan dalam usaha kita, kita harus yakin pasti ada kemudahan dan kenikmatan dibalik itu semua. Selain memiliki prasangka baik terhadap tuhan, kita bisa meminta pertolongan kepada tuhan setelah melakukan Ibadah dengan berdoa sungguh-sungguh untuk mengharapkan ridha dari Allah SWT.

### ***23. Dyta Ayu Seftiana Devi; Self Love, Sebagai Upaya Mencegah Insecure***

Manusia pada umumnya tidak mungkin tidak lepas dari perasaan kurang percaya diri atau bahasa kerennya 'insecure'. Insecure dalam bahasa inggris berarti kurang aman. Secara umum insecure diartikan sebagai kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan, takut, malu, hingga rasa tidak percaya diri. Sebagai manusia, tentunya hal tersebut pernah terjadi pada setiap individu. Namun jika hal tersebut tidak segera diatasi akan sangat merugikan diri sendiri, terutama akan mengganggu serta membatasi diri untuk mengembangkan potensi-potensi pada diri.

Lalu bagaimana cara menghindari insecure yang berlebih? Cara yang pertama untuk menghindari dari insecure adalah mencintai diri sendiri atau Self love. Self love atau mencintai diri sendiri secara positif memberi kebahagiaan pada diri serta memberi kepercayaan pada diri sendiri. Tentu hal ini akan mengikis rasa insecure serta meminimalisir potensi terganggunya kesehatan mental pada seseorang.



Cara pertama dalam mengimplementasikan self love adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Karena pada dasarnya setiap individu itu berbeda. Baik dari segi bakat, prestasi maupun lainnya karena manusia memiliki sisi unik masing-masing yang tidak diukur secara sama rata.

Yang kedua, yang tak kalah penting adalah menghargai setiap pencapaian atas usaha yang telah dilakukan. Hal ini akan menciptakan sugesti bahwa sebenarnya kita berhasil dalam versi kita masing-masing. Sebab dengan menghargai usaha diri sendiri juga menciptakan kebahagiaan tersendiri hingga mengakibatkan rasa bersyukur dan menambah potensi untuk semangat dalam melakukan usaha yang terbaik tanpa adanya rasa takut akan sebuah kegagalan.

#### ***24. Fakhri Wahyu Romadhan; Agama sebagai perekat sosial pada masyarakat kultural***

Agama merupakan fenomena manusia yang universal. Karena universalitas agama dalam masyarakat, jika agama tidak dianggap sebagai salah satu faktor terpenting dalam kehidupan, maka studi tentang masyarakat tidak akan lengkap. Salah satu fungsi utama agama adalah membimbing kehidupan manusia untuk mencapai keselamatan di dunia dan kebahagiaan setelah kematian. Mereka percaya bahwa agama mereka mengajarkan sesama manusia, sesama manusia Tuhan, kedamaian dan kasih sayang. Diskusi tentang keyakinan agama dan masyarakat tidak akan pernah berakhir dengan perkembangan masyarakat itu sendiri. Sementara itu, dalam perspektif teori struktur fungsional, masyarakat dipahami sebagai suatu sistem sosial yang terdiri dari bagian-bagian atau unsur-unsur yang saling berhubungan, seimbang, dan menyatu, perubahan pada satu bagian akan membawa perubahan pada bagian lainnya.

Dalam perspektif teori struktural fungsional, agama dipandang sebagai sumber tata nilai yang menjadi sandaran manusia dan masyarakat dalam berperilaku pada kehidupan bermasyarakat. Sementara itu dalam perpektif antropologis-sosiologis, agama juga ditengarai sebagai produk manusia dan masyarakat sebagaimana budaya. Bahkan agama dalam pandangan antropologis dianggap sebagai bagian dari budaya.

Jika agama merupakan bagian dari budaya, maka permasalahan yang muncul adalah apakah agama masih memiliki peran dalam mempersatukan berbagai kelompok etnis, sementara masing-masing etnik

memiliki kultur dan adat istiadat berbeda yang oleh penganutnya dianggap memiliki kebenaran mutlak. Bahkan masing-masing etnik memiliki kecenderungan etnosentris, yang memandang budayanya sendiri sebagai superior dan menganggap kultur etnik lainnya sebagai inferior.

Dari sudut pandang teologis, agama didefinisikan sebagai seperangkat doktrin yang mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhan, antara manusia dengan manusia, dan antara manusia dengan lingkungan alam. Pada saat yang sama, dari sudut pandang psikologis, agama dipahami sebagai penyakit mental.

## ***25. Fitri Azizah; Kegundahan hati diatasi dengan agama dan konseling***

Tidak jarang dari kita pernah merasakan suatu kegundahan hati yang membuat diri ini menjadi tidak tenang. Berbagai penyebab adanya gundah di hati, bisa dari diri sendiri, lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, orang terdekat, atau orang lain pun dapat membuat hati merasa gundah. Kegundahan dari diri sendiri misalnya ada suatu hal yang bagi diri ini tidak sesuai dengan hati dan pikirannya. Kegundahan lainnya seperti orang lain yang berkomentar tentang hidup seseorang, tanpa memikirkan perasaan orang yang mereka komentari.

Gundahnya hati dapat mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Ketika berada di situasi tersebut, seseorang bisa melakukan hal yang seharusnya tidak perlu dilakukan. Terkadang ada orang yang bisa mengendalikan dirinya sendiri, dan begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang merasakan gundah hati, ia juga membutuhkan orang lain untuk mendengarkan ceritanya, supaya ia merasa tenang. Namun terkadang ada juga yang tidak ingin orang lain tahu tentang apa yang ia rasakan. Karena itu, seseorang dapat mengatasi gundah hati dengan agama.

Agama sebagai salah satu solusi ketika seseorang mengalami kegundahan hati. Hati merasa tenang saat segala sesuatu berkaitan dengan agama. Karena dalam agama ada berbagai cara yang dilakukan agar kegundahan hati dapat teratasi. Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mendekatkan diri pada Tuhan, memperbanyak ibadah, berdoa kepada Tuhan. Misalnya dalam agama Islam, seseorang melaksanakan shalat, membaca Al-Qur'an, memahami makna arti surat dalam Al-Qur'an yang ada kaitannya dengan kegundahan hati, dan lain sebagainya.

Apabila seseorang ingin orang lain tahu situasi kegundahan hatinya, ia dapat bercerita kepada orang yang ia rasa mampu memahami situasi yang

dialami. Terkadang ada yang hanya ingin didengar, dan ada juga yang ingin diberikan solusi. Namun apabila kegundahan hati yang dirasakan itu berlebihan, ia dapat berkonsultasi kepada konselor. Seorang konselor akan memberikan arahan dan bimbingan terkait hal semacam ini, seperti tindakan apa yang harus dilakukan, atau memberi nasihat supaya pikiran konseli menjadi terbuka. Dengan hal-hal tersebut dapat mengatasi kegundahan hati.

## **26. *Haqiqi Firman Syah; Tidak Ada Bahu Tapi Masih Ada Tempat Untuk Bersujud***

Pada dasarnya, setiap orang memiliki cara hidupnya masing-masing. Ada beberapa orang yang memiliki jalan hidup yang mulus, baik, dan tampak bahagia. Namun, ada beberapa orang yang tampaknya memiliki kehidupan yang sangat sulit, menantang, dan tidak pernah bahagia. Kita semua tidak pernah tahu apakah mereka benar-benar bahagia, apakah mereka berpura-pura bahagia, atau apakah mereka benar-benar bahagia, tetapi mereka tidak bisa berterima kasih atas kebahagiaan yang mereka miliki.

Kita semua tahu bahwa setiap orang memiliki masalah dalam hidupnya. Selama ini kita masih mendapat porsi sesuai dengan kemampuan yang dia miliki dari Tuhan. Bagi yang selalu bersyukur, masalah besar mudah diatasi. Namun, bagi kita yang sering mengeluh, itu bisa menjadi masalah yang sangat kecil tetapi sangat berat, melelahkan dan membuat frustrasi. Ketika suatu masalah menimpa kita, percaya saja bahwa kita bisa mengatasi setiap masalah tersebut, kita pasti bisa menyingkirkannya. Walaupun kita harus mengatasinya sendiri, selama kita kuat dan yakin kita bisa mengatasinya, masalah besar pun sebenarnya bukan halangan bagi kita untuk mencapai kebahagiaan.

Dalam kesengsaraan yang mendalam dan kesedihan yang menyakkan ketika kita tidak memiliki bahu untuk bersandar atau hanya meneteskan air mata, kita tidak perlu mengkhawatirkannya. Selain bahu untuk bersandar, tidak ada tempat yang lebih baik untuk meratapi dan melepaskan semuanya. Ingat, selalu ada tempat untuk selalu bersujud dan meminta yang terbaik dariNya.

Ia adalah tempat terbaik untuk bercerita, mengungkapkan segalanya dan meminta kebahagiaan sejati. Selama kita mau mendekat kepadaNya, Ia akan selalu bersama kita. Bahkan, Ia tidak pernah meninggalkan kita sesaat pun. Yang ada adalah bahwa sementara kita sering puas dengan kefanaan, dunia sering kali meninggalkan Ia.

Sekalipun saat ini kita merasa tidak punya tempat untuk bersujud dan merasa lebih tenang, ingatlah kembali bahwa kamu masih memiliki banyak tempat untuk bersujud, berdoa, dan memeluk alam semesta melaluiNya. Di tempat sujud di kesunyian malam, kamu pasti akan menemukan kenyamanan yang luar biasa jika kamu melakukannya dengan ikhlas. Tidak perlu bersujud, mendekatkan diri kepadaNya dan mengharapkan cinta yang luar biasa dariNya, kita pasti bisa melakukannya sesuai dengan keyakinan yang ada di dalam dada kita.

### ***27. Helfiana Miftakhul Alimah; Bangkit Dari Keterpurukan Dengan Meningkatkan Keimanan***

Bangkit dari keterpurukan merupakan hal yang cukup luar biasa bagi setiap orang, karena itu merupakan hal yang cukup sulit dilalui oleh semua orang. Setiap orang memiliki caranya sendiri untuk bangkit dari keterpurukan. Ketika mengalami masa dimana itu adalah titik terendah, pastinya kita akan merasa minder dan takut mengenai pandangan orang lain. Untuk itu jangan biarkan rasa kurang percaya diri dan minder itu terus menghantui diri. Setiap orang pasti mengalami masa-masa dimana mereka dalam posisi yang paling bawah. Percaya pada diri sendiri dan jangan biarkan rasa-rasa seperti minder menghambat diri kita untuk segera bangkit dan motivasi diri sendiri dengan menyadari kenyataan yang telah terjadi.

Terkadang sebagai manusia kita kurang menyadari bahwa kita kurang bersyukur. Padahal dengan bersyukur bisa membuat kita untuk belajar memotivasi diri sendiri. Masih banyak orang yang kurang beruntung dibanding kita jika kita mengamatinya dengan baik. Sebagai umat beragama kita perlu meningkatkan keimanan agar mendapat ketenangan jiwa. Pada dasarnya kita juga membutuhkan agama sebagai tempat untuk mendapatkan ketenangan batin. Ketika kita menghadapi sebuah masalah tentunya kita kembali meminta pertolongan pada Tuhan dan mendekatkan diri pada Tuhan. Seperti melaksanakan kewajiban ibadah sholat serta menjalankan sunnah agama. Dengan ini bisa menjadi motivasi diri untuk segera bangkit dari keterpurukan.

Cara lain dengan membaca al quran, selain mendapat pahala dengan membaca al quran kita akan mendapat ketenangan batin dan tidak merasa gelisah. Al quran adalah sumber petunjuk. Dengan menjadikan fungsi al quran dalam kehidupan sehari-hari bisa membantu untuk memotivasi diri dan mengingat bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Karena kegagalan maupun keterpurukan adalah hal yang biasa terjadi, maka harus

menjadikannya sebagai pembelajaran yang berharga sehingga kegagalan itu tidak akan terulang lagi.

Tak hanya itu, lingkungan juga sangat berpengaruh dalam proses memberanikan diri untuk bangkit. Untuk meningkatkan keimanan dan membantu diri untuk segera bangkit dari keterpurukan yaitu dengan berkumpul dengan lingkungan orang-orang yang positif dan saleh. Jika bersama mereka kita akan merasa bersemangat dan termotivasi dalam menjalankan semua perintah Allah. Bentuk interaksi bersama banyak orang juga akan membuat kita lupa mengenai masalah yang tengah dihadapi sehingga tidak terlarut dalam kesedihan.

## ***28. Khabiburrochman; Pentingnya Membangun Ketabahan Sebagai Proses Keberhasilan***

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari kita perlu melakukan Ketabahan yang merupakan proses keberhasilan seseorang dalam menghadapi kesulitan atau tantangan-tantangan dalam kehidupannya. Orang-orang yang tabah mampu mengatasi kesulitan dengan keuletan dan kegigihan saat menghadapi kegagalan, dan terus maju sekalipun mereka berada dibawah tekanan dengan cara-cara yang efektif.

Individu yang memiliki ketabahan menunjukkan daya tahan psikis terhadap situasi yang penuh stress, mereka tetap berpikir dan bersikap positif, tetap focus, fleksibel, teratur / tertata, dan yakin. Setiap orang memiliki potensi untuk tabah, dan memiliki peluang untuk mengembangkannya. Kompetensi resilience merupakan hasil dari pengalaman individu yang melibatkan pemahaman makna, tindakan nyata, serta proses mental yang terjadi menghadapi kesulitan dalam jangka waktu tertentu serta berulang-ulang sehingga menghasilkan kemampuan/keahlian ketabahan.

Sabar melatih diri untuk tidak mengeluh menjalani ujian terkadang jika ujian yang kita hadapi sudah sedemikian hebat, lisan akan mudah menggerutu atau melontarkan keluhan. Padahal keluhan tidak menyelesaikan masalah, malah bikin hati makin gak tenang. Jika kita terbiasa bersabar, maka kita akan belajar untuk menjalani setiap ujian dengan tenang, meskipun berat hal itu akan mudah dilewati.

Bersabar membuat kita punya mental baja dengan terbiasa bersabar menghadapi ujian, lambat laun kita memiliki mental yang kuat. Tidak semua orang sanggup menghadapi hidup yang sulit, hanya yang bermental baja dan berhati teguh yang bisa tangguh menghadapinya.

Bersabar membuat kita lebih banyak waktu untuk berintrospeksi diri dengan bersabar menghadapi ujian, kita akan lebih sering introspeksi diri. Hal ini penting agar kita semakin dewasa dalam menghadapi masalah hidup, dengan begitu kita tidak menyalahkan pihak lain akan musibah yang menimpa kita.

## **29. *Mega Sova Safitri; Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Remaja***

Remaja merupakan fase yang sangat rumit, banyak hal bisa terjadi pada tahapan ini. Pertumbuhan yang dialami remaja melibatkan segala aspek emosional maupun spiritual. Fase yang dialami remaja berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Permasalahan yang terjadi pada masa remaja hampir setiap orang memiliki keterlibatan dalam hidupnya baik orang tua, masyarakat dan juga guru di sekolahnya. Sekolah tempat pendidikan formal yang mereka dapatkan menyediakan bimbingan konseling yang menjadi tempat bagi peserta didik menempah pengetahuan dan kepribadian peserta didik sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Bimbingan yang disediakan bimbingan konseling keagamaan perlu diberikan kepada peserta didik dengan tujuan membentuk setiap karakter menjadi lebih baik. Mampu menyerap dan menerima informasi dan solusi terkait budaya dan lingkungannya, pembentukan dan perkembangan remaja yang ada di dalam maupun di luar diri mampu dioptimalkan untuk arah yang lebih baik dan religius, hingga mengamalkan nilai-nilai agama yang seyogyanya menjadi pedoman dan juga menjadi pemecah masalah yang dihadapi setiap remaja dalam menyelesaikan setiap fase kehidupannya. Bimbingan konseling keagamaan setidaknya bisa memberi pemahaman bahwa agama bukan hanya sekedar ritual maupun ibadah saja akan tetapi sebagai pengendali dan obat sebagai nutrisi jiwa yang jauh lebih sempurna dalam merawat kesehatan mental.

Para ahli ilmu jiwa berpendapat bahwa masa remaja itu masa yang terkenal dengan berkecamuknya perubahan-perubahan emosional. Sebelumnya orang menyangka bahwa hal tersebut disebabkan perubahan jasmani, terutama perubahan hormonal pada remaja. Namun berdasarkan penelitian baru membuktikan bahwa perubahan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan hormonal, melainkan berasal dari lingkungan, suasana masyarakat dan sikap religiusitas yang melingkungi remaja. Pada dasarnya kebutuhan manusia terdiri dari kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder yang merupakan kebutuhan akan kasih sayang, rasa nyaman, harga

diri, rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan rasa ingin tahu dan terpenting adalah kebutuhan terhadap agama.

Oleh karena itu, manusia dapat menyelesaikan semua masalah hidup dan kehidupan dengan pendekatan agama, yang dapat terpenuhi kebutuhan manusia secara komperatif, karena agama islam dengan berpedoman pada al-Qur'an dan Hadist memeberikan tuntunan dalam beribadah kepada Allah swt. Dan bermu'amalah kepada makhluk sekitarnya. Dengan demikian bimbingan konseling keagamaan ini tujuannya untuk memberi bantuan berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual mampu menjadikan remaja memahami tujuan hidupnya serta mampu mengatasi masalah dengan segala kemampuannya yang ada pada dirinya sendiri serta dorongan dari kekuatan iaman dan taqwa kepada Allah swt.