

## **Integrasi Diri Sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau**

**Siti Nasilah, Anggia Kargenti Evanurul Marettih**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
email: [anggia.kargenti@uin-suska.ac.id](mailto:anggia.kargenti@uin-suska.ac.id)

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat kompleks. Banyak faktor yang berperan dalam pembentukan kesehatan mental, seperti faktor sosial budaya dan agama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep kesehatan mental menurut Orang Melayu Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Informan penelitian sebanyak delapan (8) orang yaitu tiga orang tokoh Melayu Riau, dan lima mahasiswa bersuku Melayu Riau. Data diperoleh dengan wawancara dan Focused Group Discussion (FGD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental menurut Orang Melayu Riau adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya harmonisasi dan tercapainya kesejahteraan dalam kehidupan secara badaniah dan batiniah. Pencapaian kesehatan mental dilakukan dengan upaya meningkatkan pengendalian diri, kesadaran diri, dan penanaman nilai-nilai agama dalam hidup sehari-hari. Nilai-nilai agama, pendidikan, budaya, lingkungan dan media informasi memberikan bimbingan, memberikan pemecahan masalah, menentramkan batin, sehingga mendorong tercapainya keselarasan antara diri dan Tuhan sebagai bentuk integrasi diri.

**Kata Kunci :** *kesehatan mental, melayu riau, integrasi diri*

### **Abstract**

Mental health is a very complex problem that is the result of variety of problems. Many factors affect an individual's mental health, such as social cultural and religion. This study aimed to explore the concept of mental health among Riau Malay's. Subjects in this study were eight people consisted of three Riau Malay cultural figures and five Malay students. The qualitative method is chosen with phenomenology approach. The data was obtained by interview and focused group discussion. The results showed that mental health conception according to the Riau Malays was a condition of harmony and improved well-being both physically and mentally as a manifestation by self integration. The efforts to establish mental health are performed by self-awareness, self-control, and religious values in daily life. The values of religion became a life guidance, problem solver, pacify mind, in order to live in harmony between self and relation with God to achieve self-integration.

**Keywords :** *mental health, riau's malay, self-integration*

### **Pendahuluan**

Istilah kesehatan mental sudah sering terdengar dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dikatakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Menurut Poutasi (1996, dalam Marettih 2015) kesehatan mental ditunjukkan dengan tidak adanya suatu disfungsi psikologis, emosional, perilaku dan sosial pada diri individu. Namun, pribadi yang seperti apa yang dianggap paling sehat mentalnya dan ukuran yang dipakai untuk menentukan orang yang sehat secara mental?

Banyak pengertian mengenai kesehatan mental, namun memiliki esensi yang berbeda-beda, sehingga belum ada pengertian yang sama untuk menilai suatu kondisi sehat

mental. Burhanuddin memberikan pengertian kesehatan mental sebagai terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dirinya (1999). Sementara Darajat menjelaskan kesehatan mental sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan. Individu dikatakan sehat mental ketika terbebas dari gejala-gejala yang melumpuhkan dan mengganggu, yang dapat merusak efisiensi mental dan kestabilan mental.

Banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kesehatan mental individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsep mental sehat adalah budaya masyarakat. Marsela (dalam Muluk & Murniati, 2007)

menyatakan bahwa banyak riset psikiatri dan psikologi yang cenderung bias karena kurang atau bahkan tidak memperhitungkan faktor budaya dalam menjelaskan pengalaman "sakit". Padahal, situasi sosial serta hal-hal yang terkait dengan nilai-nilai budaya memiliki makna dalam memahami suatu konsep kesehatan mental. Oleh karena itu, untuk memahami suatu konsep mengenai kesehatan mental perlu mempertimbangkan faktor budaya.

Penelitian mengenai konsep sehat, sakit dan penyakit yang dilakukan Soejati dan Sunanti (2004) menyimpulkan bahwa paradigma sehat merupakan cara pandang kesehatan yang bersifat holistik, proaktif, dan antisipatif. Pembentukan konsep sehat pada masyarakat dipengaruhi oleh multi faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi penentuan konsep sehat dan sakit itu adalah budaya yang dimiliki individu. Pada intinya paradigma sehat memberikan perhatian utama terhadap kebijakan yang bersifat pencegahan dan promosi kesehatan, memberikan dukungan dan alokasi sumber daya. Hal ini dilakukan untuk menjaga masyarakat agar yang sehat tetap sehat namun tetap mengupayakan yang sakit segera sehat.

Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dengan kesehatan fisik, sebab ketika individu mengalami sakit secara fisik, terkadang merusak mental dan jiwanya, begitu pula sebaliknya ketika individu mengalami sakit pada mentalnya maka akan berakibat pada fisiknya (Goldberg, 1984). Goldberg menyatakan bahwa sakit fisik yang dialami oleh individu itu sebenarnya merupakan gejala dari adanya suatu gangguan mental. Gangguan mental dan gangguan fisik saling menopang satu sama lain, artinya sakit fisik menyebabkan gangguan mental dan gangguan mental memperparah sakit fisiknya. Misal ketika individu mengalami sakit fisik seperti penderita kanker, penderita akan merasa terganggu mentalnya atas rasa sakit yang dialaminya, sehingga ketika mental individu terganggu maka sakit fisik yang dirasakan semakin bertambah sakit (Notosoedirdjo & Latipun, 2005). Psikologi Islam memandang bahwa individu yang sehat mentalnya adalah individu yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, dan akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (Yeli, 2012). Sesuai dengan pendapat Daradjat (1983) bahwa kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya

berdasarkan keimanan dan ketakwaan. Artinya, sehat mental tidak lepas dari penerapan nilai-nilai agama.

Menurut Hamidy & Dairy (1993), masyarakat melayu merupakan salah satu dari delapan masyarakat etnis budaya asli yang ada di Provinsi Riau. Walaupun terdapat beberapa perbedaan dalam bentuk corak adat istiadat serta kebiasaan di antara delapan rumpun masyarakat Riau itu, namun terdapat persamaan dalam hal-hal mendasar yang universal, yaitu menggunakan landasan dan azas agama Islam sebagai pedoman dalam kehidupan. Adat istiadat dan kebiasaan berpengaruh dan berperan dalam perwujudan sikap, karakter, respon, dan cara pandang yang merupakan ciri khas identitas individu. Budaya merupakan hal yang berperan dalam mengartikan definisi kesehatan mental. Seperti yang dijelaskan Marsella (dalam Murniati & Muluk, 2007) bahwa konsep sehat mental pada suatu budaya tertentu harus dipahami dari hal-hal yang dianggap mempunyai arti dan bermakna pada suatu budaya tertentu. Sejalan dengan itu, Muluk & Murniati (2007) melakukan penelitian tentang konsep sehat mental pada budaya Jawa dan Minang. Dari penelitian tersebut Muluk dan Murniati mendapatkan perbedaan yang kontras dalam memaknai konsep kesehatan mental antara budaya Jawa dan budaya Minang. Budaya Jawa mengartikan keselarasan sebagai sesuatu yang harus dibatinkan, yaitu kehidupan yang selaras dengan alam semesta. Melalui kebatinan manusia Jawa berusaha untuk mencapai manunggaling kawulo gusti, yaitu keadaan sempurna yang mencerminkan kondisi mental yang sangat sehat. Sementara budaya Minangkabau memandang sebagai keselarasan menurut hukum dengan prinsip perimbangan pertentangan. Masyarakat minang menganggap kepintaran individu dalam menyesuaikan diri dalam berbagai situasi dan kemampuan untuk bertahan hidup di rantau, mampu menyembunyikan aib keluarga, kemasyuran, ketenaran dan kemegahan, serta mampu menyumbang secara nyata bagi masyarakat sebagai konsep sehat mental. Artinya, masyarakat budaya Jawa dan budaya Minang memiliki prinsip yang berbeda tentang memaknai keselarasan dalam pembentukan konsep kesehatan mental. Jika Budaya Minang, Jawa berbeda dalam menegakan konsep sehat mental, maka timbul sebuah pertanyaan, apakah demikian juga halnya dengan suku Melayu Riau yang berlandaskan azas nilai-nilai agama dalam menjalani hidup dan kehidupan?

Orang Melayu pada umumnya sangat menjunjung nilai-nilai kelslaman, seperti sifat-sifat yang sabar, penyantun, sopan, rendah hati, setia, teguh pendirian dan taat pada ajaran agama menjadi indikator dalam menilai

perilaku individu terutama dalam kehidupan bermasyarakat. Artinya, orang Melayu menjadikan ajaran Islam sebagai tolok ukur dalam menilai baik atau buruk perilaku individu. Hamidy (1989) berpendapat pada umumnya penduduk di daerah Riau ini bersuku Melayu, namun di samping itu terdapat pula suku-suku terbelakang yaitu Suku Sakai dan Suku Akit yang terdapat di Kabupaten Bengkalis, Suku Talang Mamak di Indragiri Hulu, Suku Bonai di Kabupaten Kampar dan Suku Orang Laut di Kabupaten Kepulauan Riau. Penduduk daerah Riau umumnya adalah pemeluk agama Islam yang taat. Agama Islam di daerah ini telah dianut sejak masuknya agama Islam yang diperkirakan pada abad ke-11 dan 12 M. Namun demikian, kepercayaan-kepercayaan kepada sesuatu yang ghaib masih melekat pada sebagian masyarakat, seperti pada masyarakat pedalaman dan khususnya masyarakat suku Sakai.

Salah satu suku Melayu asli Riau adalah orang pedalaman seperti suku Sakai yang ada di Inderagiri Hilir yang mempercayai tradisi budaya leluhur. Pasca Islam masuk ke Indragiri Hilir, ajaran leluhur masih terjaga dan banyak bertentangan dengan ajaran Agama Islam. Namun demikian, antara tradisi leluhur dan Islam justru saling menguatkan dan akibatnya pengetahuan ini masih dipercaya hingga saat ini (Muhammad, 1993). Walau memeluk Agama Islam, tetapi Islam yang dianut masih kental dengan penerapan nilai-nilai dan kepercayaan pada leluhur, seperti percaya pada kekuatan dukun. Kepercayaan pada alam dan leluhur pada suku pedalaman tidak sesuai dengan syariat Islam yang dianut. Jika dikembalikan kepada pendapat Estefania (dalam Yustinus 2010) bahwa sehat mental jika tidak bertentangan aturan dan nilai-nilai agama, maka apakah orang-orang yang beragama Islam namun masih juga percaya dengan kekuatan ghaib dikatakan sehat mental? Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, masih terdapat sebagian masyarakat suku pedalaman di Kabupaten Inderagiri Hilir yang masih mempercayai bahwa setiap tempat-tempat keramat selalu ada "penunggunya". Mereka beranggapan bahwa tiap-tiap makhluk penunggu ini bermacam-macam, tergantung dimana makhluk halus itu berdiam. Anggapan masyarakat suku pedalaman erat kaitannya dengan kesehatan mental. Notosedirdjo dan Latipun (2005) berpendapat bahwa orang yang terganggu mentalnya adalah orang-orang yang mempercayai adanya ruh jahat dan sebagian percaya bahwa orang yang kerasukan ruh jahat termasuk pada golongan orang yang tidak sehat mental.

Kata tidak sehat mental selalu dihubungkan dengan kata gila. Sementara, fenomena yang ditemui dalam tatanan baha-

sa yang sering dilontarkan orang Melayu seperti ungkapan seperti "gile, tak berotak" telah menjadi bahasa sehari-hari sebagai bahan senda gurau dan tidak ada hubungannya dengan konsep sehat mental. Ungkapan tersebut tidak sama maknanya sebagai sebuah gangguan jiwa, atau terganggu mentalnya. Berbicara mengenai konsep sehat, etnik Melayu juga memiliki cara pandang yang berbeda dalam memandang dan memaknai konsep sehat. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada SM, salah satu masyarakat pedesaan di Kabupaten Indragiri Hilir (menjelaskan bahwa jika individu masih dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari meskipun dalam keadaan demam, sakit kepala, maka orang tersebut dianggap sehat. Sebaliknya, jika individu sudah tidak dapat melakukan aktivitas apapun dan hanya terbaring di tempat tidur, maka orang tersebut dianggap benar-benar sakit. Selain itu SM mengatakan bahwa orang yang sehat secara mental adalah orang-orang yang dapat menjalankan aturan sesuai norma atau ajaran agama yang berlaku dalam kehidupan serta dapat melakukan penyesuaian diri di lingkungan dimana ia tinggal (SM. W. O1/28 Oktober 2013).

Namun di sisi lain, masih banyak ditemukan masyarakat yang masih mempercayai hal-hal yang ghaib. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada masyarakat di Pedalaman Kabupaten Indragiri Hilir, ditemukan bahwa masih terdapat komunitas masyarakat yang menganut kepercayaan terhadap hal-hal yang berbau mistik. Misalnya, ketika adalah salah seorang anggota masyarakat yang membeli sebuah sepeda motor baru, maka menurut kepercayaan yang dianut, sepeda motor itu harus disiram dengan darah ayam segar. Hal ini dilakukan karena masih ada anggapan bahwa darah ayam tersebut dapat memberikan keselamatan bagi setiap orang yang mengendarai motor tersebut.

Jika ditelisik lebih dalam, mempercayai hal-hal dan segala sesuatu yang berbau mistik termasuk perbuatan syirik dan bertentangan dengan syariat Islam. Orang yang sehat mental adalah orang yang dapat menjalankan aturan serta norma agama Islam, sehingga Islam tidak membenarkan hal-hal yang berbau syirik. Hal ini sesuai dengan gurindam duabelas pasal 1 yang berbunyi "Barang siapa tiada memegang agama, sekali-kali tiada boleh dibilangkan nama" (Gurindam Duabelas). Pasal ini menjelaskan mengenai pentingnya melakukan segala sesuatu sesuai syariat Islam yang berlaku, yaitu berpegang teguh pada agama, dimana agama menjadi tolok ukur dalam menilai konsep kesehatan mental dan tidak melakukan perbuatan yang bertentangan dengan syariat agama Islam. Artinya, bagi orang Melayu

nilai-nilai agama merupakan fondasi penting bagi individu dalam menegakkan konsep sehat mental. Hal ini sesuai dengan pendapat NN (05 November 2013), yang mengatakan bahwa orang yang sakit fisik maupun psikis dilatarbelakangi adanya kekuatan Tuhan. NN meyakini bahwa proses penyembuhan ketika sakit datangnya dari Tuhan. Lebih lanjut NN berpendapat dalam diri individu yang sakit fisik maupun psikis terdapat kekuatan batin dan itu berasal dari kekuatan Tuhan, sehingga ketika individu sakit secara spontanitas terucap kata "Astaghfirullah". Pengucapan istighfar tersebut didasari keyakinan individu bahwa kesembuhan akan terjadi jika berpegang teguh pada agama (NN. W. 01). Artinya sehat dan sakit itu datangnya dari Tuhan, ketika manusia percaya Tuhan akan menyembuhkan penyakit, maka ia akan sembuh, tetapi ketika manusia tidak yakin akan kekuatan Tuhan dalam proses penyembuhan, maka manusia tidak akan sembuh. Sebagai manusia yang beragama, individu harus yakin akan kekuatan Tuhan yang Maha segalanya.

Kesehatan merupakan suatu kondisi dimana individu dalam kondisi sejahtera, baik secara fisik maupun psikis. Konsep kesehatan mental tidak lepas dari banyak faktor, seperti agama dan budaya (Sundari, 2005). Namun, belum banyak penelitian yang dilakukan tentang konsep sehat mental dalam perspektif budaya, khususnya pada Orang Melayu Riau. Hidup di dunia dengan segala kompleksitas kehidupan, Orang Melayu Riau harus tetap berpegang teguh dengan nilai-nilai agama dan tidak melanggar syariat agama Islam. Unsur agama menjadi salah satu indikator individu dalam membentuk kesehatan individu. Berdasarkan fenomena yang ditemukan, bahwa masih banyak orang yang bersuku Melayu, beragama Islam namun masih mempercayai kekuatan-keuatan ghaib yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, penulis ingin menggali lebih dalam mengenai Konsep Kesehatan Mental Menurut Melayu Riau".

## Kesehatan Mental

Sehat adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa terhindarnya individu dari gangguan atau keadaan lemah (WHO dalam Winkle, 1991). Artinya, seseorang yang sehat mental akan merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, menerima orang lain apa adanya (berempati dan tidak berprasangka), bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, serta mampu menerima dan menghadapi kenyataan hidup.

Daradjat (1982) menggunakan istilah kesehatan mental sebagai kondisi terhindarn-

ya individu dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurosis) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psikosis), yang ditandai dengan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan orang lain dan lingkungan tempat tinggalnya, memiliki pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga melahirkan kebahagiaan diri serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Artinya, kesehatan mental merupakan manifestasi dari terwujudnya keseimbangan atau keselarasan antara fungsi fisik dan jiwa, memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang terjadi, serta mampu merasakan kebahagiaan.

Semiun (2006) menjelaskan bahwa orang yang sehat secara mental mempunyai sikap menghargai diri sendiri, memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain, memahami kenyataan bahwa semua tingkah laku ada penyebabnya, dan memahami dorongan untuk aktualisasi-diri. Sebaliknya, individu dikatakan tidak sehat secara mental jika ia mempunyai emosi yang tidak terkendali, secara kepribadian tidak matang sesuai usianya, tidak mampu menghadapi tekanan hidup, mempunyai tingkat kecurigaan yang tinggi pada orang lain, dan agresif.

Dari beberapa pengertian yang dipaparkan para ahli dapat disimpulkan bahwa individu dikatakan sehat apabila individu tersebut mampu memahami dan menghargai dirinya dalam bertingkah laku, serta tidak mengalami tekanan atau konflik-konflik batin yang mengganggu ketenangan dalam hidupnya.

## Kriteria Kesehatan Mental

Schneiders (dalam Semiun, 2006) mengemukakan beberapa kriteria mengenai kesehatan mental sebagai berikut:

### *Efisiensi mental*

Manusia sehat mental adalah manusia yang memanfaatkan kapasitas atau potensi diri secara efektif, kemudian menggunakan kapasitas-kapasitas yang mereka miliki tersebut untuk mencapai tujuan hidup sebaik mungkin.

### *Pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku*

Pengendalian yang efektif merupakan salah satu tanda yang sangat pasti dari kepribadian yang sehat. Tanpa pengendalian ini maka obsesi ide yang melekat (pikiran yang tidak hilang), fobia, delusi, dan simtom-simtom lainnya mungkin berkembang.

***Integrasi motif-motif serta pengendalian konflik dan frustrasi***

Konflik yang hebat muncul apabila motif-motif tidak terintegrasi. Kebutuhan akan afeksi dan keamanan akan bertentangan dengan otonomi; dorongan seks dapat bertentangan dengan cita-cita atau prinsip moral. Manusia yang sehat mental adalah manusia yang mampu menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga individu dapat mengedalikan kekalutan mental sebagai akibat dari tekanan-tekanan perasaan

***Perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang positif dan sehat***

Perasaan-perasaan positif seperti diterima, mencintai, memiliki, aman, dan harga diri masing-masing memberi sumbangan pada kestabilan mental dan dilihat sebagai tanda kesehatan mental. Emosi-emosi positif menggerakkan individu untuk bersikap tenang dalam menghadapi sebuah permasalahan, sehingga melahirkan perasaan bahagia dalam diri individu.

***Ketenangan atau kedamaian pikiran***

Penyesuaian diri dan kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran atau mental, apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif maka akan muncul ketenangan mental.

***Sikap-sikap yang sehat***

Adanya kesamaan antara sikap dan perasaan dalam hubungannya dengan kesehatan mental. Setiap individu dalam lingkungannya akan menemukan atau berinteraksi dengan individu yang tidak dapat menyesuaikan diri atau mengalami masalah, artinya dalam hal ini sangat penting mempertahankan pandangan yang sehat terhadap hidup, orang-orang, pekerjaan, atau kenyataan.

***Konsep diri yang sehat***

Kesehatan mental sangat bergantung pada konsep diri sehingga individu harus mempertahankan orientasi yang sehat kepada kenyataan objektif, demikian juga harus berfikir sehat mengenai diri kita sendiri.

***Identitas ego yang adekuat***

Identitas ego adalah dimana ia menjadi diri sendiri. Apabila identitas ego tumbuh menjadi stabil dan otonom, maka orang tersebut akan mampu bertindak laku lebih konsisten dan bertahan lama terhadap lingkungannya.

Hubungan yang adekuat dengan kenyataan Individu yang terlalu menekan masa lampau adalah orang yang tidak berorientasi kepada kenyataan, sedangkan individu yang menggantikan kenyataan dengan fantasi atau

khayalan adalah orang yang telah menolak kenyataan.

**Suku Melayu**

Suku Melayu merupakan etnis yang penduduknya mendiami pesisir Timur Sumatera dan kepulauan Riau. Suku ini tergolong kepada Deutro-Melayu (Melayu gelombang kedua) yang turun dari dataran Asia ke Nusantara sekitar 300 tahun sebelum Masehi. Proto Melayu (Melayu gelombang pertama) datang ke Nusantara sekitar 2500 sebelum Masehi, penduduk suku Melayu banyak yang menjadi terasing seperti orang Sakai dan suku Laut (Hamidy & Dairi, 1993).

Melayu dalam rumpun bahasa merujuk pada Nusantara yaitu suatu kawasan dan penduduk yang mendiami selat Malaka meliputi: Semenanjung Malaka, Kepulauan Riau, Pesisir Utara dan Timur Pulau Kalimantan serta Pesisir Timur Pulau Sumatera. Di kawasan pesisir ini juga berdiri Kerajaan Melayu, Sriwijaya, Malaka, Johor, Riau, Lingga, Kampar dan Kuantan. Orang Melayu yang mendiami kawasan Malaka memiliki belahan etnik yaitu pemisahan daerah geografis dan politis, masing-masing belahan memiliki kehidupan sosial, agama dan budaya yang berbeda. Namun walaupun berbeda-beda, yang menjadi ciri orang Melayu tetap sama yaitu dilihat dari kesamaan bahasa, agama dan tradisi (Hamidy, 1989).

**Sistem Kebudayaan Melayu Riau**

Suku Melayu Riau merupakan daerah yang sebegini besar penduduknya menganut agama Islam, hal ini terlihat dari tiga sistem kepercayaan yang dikemukakan Hamidy (1989) yaitu:

***Sistem Religi***

Penduduk daerah Riau umumnya adalah pemeluk agama Islam yang taat. Agama Islam telah dianut oleh penduduk oleh penduduk Melayu sejak masuknya agama Islam pada abad ke 11 dan 12 Masehi. Agama Islam menjadi jati diri orang melayu sejak adanya para ulama yang mengenalkan sistem syarak bagi kepentingan kerajaan dan rakyat Melayu.

Perkembangan Melayu juga ditandai dengan bangunan masjid dan surau yang digunakan sebagai tempat musafir menuntut ilmu. Sehingga landasan semula yang berpijak kepada mitos kemudian diluruskan oleh ajaran Islam yang pada akhirnya memunculkan landasan baru yaitu:

*“Adat bersendi syarak, syarak bersendi kitabullah”*

Landasan tersebut menjelaskan makna mengenai ketentuan adat, jika ketentuan adat yang tidak sesuai dengan syarak atau hukum Islam maka, ketentuan tersebut akan kehilangan kekuatannya, sehingga dibiarkan habis dikikis zaman.

#### *Sistem Kepercayaan*

Kepercayaan pada dewa-dewa yang dianggap sebagai makhluk yang menguasai alam ghaib. Pada masa dahulu orang Melayu telah memuja alam, benda-benda dianggap mempunyai kekuatan atau ruh. Kekuatan gaib itu dipandang berasal dari makhluk halus yang dikenal dengan berbagai nama seperti hantu, mambang, jambang, dan peri. Kehidupan agama Islam dalam kehidupan orang Melayu telah memberikan perubahan yang luas dalam segi sosial, budaya, dan alam pikiran, pola pikir orang Melayu yang dulunya beranggapan adanya dewa-dewa serta percaya akan adanya pohon yang ada penghuninya mulai berubah sejak kehadiran Islam di daerah Melayu.

#### *Sistem Kemasyarakatan*

Kegiatan kebudayaan Melayu di Riau terlahir dari sayariat atau ajaran Islam, pergaulan sosial dan sistem nilai agama Islam dipandang sebagai sistem nilai yang tinggi oleh orang Melayu. Agama dalam masyarakat Melayu Riau menjadi tolak ukur dalam melihat penampilan individu, dengan agama individu dipandang baik atau buruk dalam kehidupan sosial. Sifat-sifat seperti sabar, penyantun, sopan, rendah hati, setia, teguh pendirian dan taat pada ajaran agama menjadi indikator sebagai penilaian terhadap sesama di masyarakat Melayu Riau.

#### *Konsep Sehat dan Sakit Pada Budaya Melayu*

Koentjoro menjelaskan bahwa, masyarakat pedesaan di Indonesia sarat dengan nilai-nilai budaya yang merupakan warisan budaya/nenek moyang (1984). Masyarakat Melayu Riau, memahami bahwa jika seseorang masih dapat mengerjakan sesuatu dan beraktivitas meskipun sedang sakit (misalnya sakit kepala, sakit perut, influenza, batuk) maka orang tersebut tetap dapat dianggap sehat. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat melakukan pekerjaan atau tidak dapat beraktivitas sama sekali, maka orang tersebut dikatakan mengalami sakit (Muhammad, 1993). Sehat dan sakit dilihat dari kesanggupan individu dalam melakukan aktivitas.

Pengetahuan tentang sehat dan sakit mempengaruhi bagaimana individu membentuk konsep tentang sehat dan sakit itu sendiri. Dalam keseharian, masyarakat Melayu berpijak pada keyakinan agama yang merupakan bagian dari kepribadian individu. Menguatnya iman kepada Tuhan, dan keyaki-

nan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya dan dapat disembuhkan oleh Tuhan menjadikan masyarakat Melayu menguat imanya. Namun, disisi lain, kedekatan masyarakat dengan alam, dan mempercayai hal-hal yang berbau alamiah, seperti pengobatan yang masih menggunakan bahan-bahan dari alam, dan melakukan pengobatan tradisional, justru semakin memperkuat identitas sosial masyarakat Melayu yang memiliki budaya leluhur. Agama dan nilai-nilai budaya dijalankan secara bersamaan.

Dalam hal budaya Melayu, Islam menjadi sendi dalam pengembangan nilai-nilai budaya, sehingga terwujud dalam budaya Melayu yang Islami yang menjadi jati diri orang Melayu. Perpaduan nilai Islam dan budaya inilah yang menjadikan orang Melayu tumbuh dan memiliki bahasa yang halus, budi pekerti yang terpuji dan akal budi yang tinggi. Aturan serta norma agama menjadi tolak ukur dalam menentukan konsep kesehatan masyarakat Melayu Riau (Effendi, 2012). Jika seseorang dalam kondisi sakit fisik maupun mental, orang Melayu percaya akan kesembuhan yang berasal dari kekuatan Tuhan, dengan kata lain masyarakat Melayu mempercayai adanya kekuatan Tuhan yang dapat memberikan kesembuhan ketika dalam kondisi sakit. Artinya agama berperan penting untuk mengukur kesehatan mental terutama pada masyarakat Melayu Riau.

#### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Bogdan dan Biklen (dalam Alsa, 2007) pendekatan fenomenologi berusaha memaknai suatu peristiwa dan pengaruhnya dalam situasi tertentu, dalam hal ini tujuan penelitian adalah untuk melihat konten yang berkaitan dengan konsep sehat termasuk cara pandang orang Melayu Riau dalam memaknai konsep sehat mental.

#### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga (3) tokoh masyarakat Melayu Riau dan lima (5) mahasiswa suku Melayu Riau. Pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik pemilihan informan sebagai sumber data dengan pertimbangan tertentu yaitu: 1. Tokoh masyarakat Melayu Riau, 2. Mahasiswa dengan suku Melayu Riau asli yang dibesarkan dengan nilai-nilai Melayu. 3. Bersedia menjadi informan penelitian.

#### *Pengumpulan Data*

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, focused

group discussion (FGD) dan dokumentasi. Wawancara dan dokumentasi dilakukan pada tiga (3) orang tokoh masyarakat Melayu Riau. Dokumen yang dimaksud berupa hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan nilai-nilai dan budaya Melayu seperti gurindam duabelas dan Buku tunjuk ajar Melayu. Sementara FGD dilakukan pada lima (5) mahasiswa suku Melayu Riau. FGD merupakan suatu teknik pengumpulan data dari suatu kelompok berdasarkan hasil diskusi yang terpusat pada suatu permasalahan tertentu.

#### *Analisis Data*

Teknik analisis data yang dilakukan melalui Horizontalizing data yang diperoleh, yaitu kegiatan melengkapi data dari berbagai sumber, dan sudut pandang yang lain, termasuk pertanyaan lain yang relevan dengan topik penelitian, dan data lain yang memiliki nilai sama; Membuat daftar makna dan unit makna; Mengelompokkan ke dalam kelompok-kelompok atau tema-tema tertentu; Membuat penjelasan atau deskripsi tekstural. Membuat deskripsi struktural; Menyatukan deskripsi tekstural dan struktural guna menghasilkan makna dan esensi fenomena yang dikonsentrasikan.

Validasi data dilakukan untuk menentukan akurasi dan kredibilitas hasil penelitian. Dalam penelitian ini, validitas data menggunakan triangulasi dengan menggabungkan hasil penelitian dengan sumber data yang ada, dalam hal ini verifikasi langsung dilakukan oleh informan peneliti (Poerwandari, 1999).

#### **Hasil**

Pernyataan yang telah dihorisonalisasi kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema besar berdasarkan kategori dari informan. Berdasarkan analisis data, ditemukan tema-tema yang terkait pembentukan konsep yaitu:

#### *Hidup sejahtera, harmonis secara badaniah dan batiniah sebagai makna sehat*

Hidup sejahtera antara kebutuhan badaniah dan batiniah dalam Melayu misalkan, dilakukan dengan cara hidup sederhana. Orang Melayu mengutamakan hidup sederhana yang biasa disebut dengan pertengahan, dengan hidup sederhana akan menjauhkan diri dari gaya hidup berlebihan yang dapat menimbulkan kesenjangan dan kecemburuan sosial. Hidup sederhana bagi orang Melayu dapat menjauhkan diri dari sifat serakah, tamak, dan sombong.

#### *Sifat tercela sebagai bentuk sikap yang melanggar norma agama, adat dan budaya*

Orang Melayu umumnya sangat menjauhi sifat-sifat tercela seperti: serakah, tam-

ak, sombong dan menipu. Bagi orang Melayu sifat tersebut dapat melahirkan perilaku yang melanggar norma agama, adat, dan budaya. Orang Melayu berpendapat bahwa seseorang yang menunjukkan sikap sinis misalnya adalah sebagai bentuk perilaku yang akan melahirkan tindakan yang negatif sehingga sikap tersebut dianggap sebagai perilaku yang tidak normal atau tidak sehat orang yang sehat dalam budaya Melayu terlihat dari cara orang Melayu dalam melaksanakan suatu pekerjaan yaitu dengan mengutamakan sikap "tahu diri", maksudnya dalam melakukan suatu pekerjaan hendaklah bersikap "tahu diri", tidak "lupa diri", dengan "tahu diri" seseorang akan mampu berfikir jernih dan membatasi sifat serakah, sehingga pekerjaan yang dilakukan berjalan baik serta mendatangkan manfaat.

#### *Sifat terpuji sebagai bentuk jiwa yang sehat dalam kesehatan mental*

Kesehatan mental dapat dilihat dari perilakunya, selama perilakunya tidak menyalahi aturan atau norma agama, adat dan budaya maka dikatakan sehat mental. Seperti dalam Melayu segala perilaku harus berlandaskan hukum syarak dan kitabullah, dengan ketentuan bahwa "syarak mengata, adat memakai", "syah kata syarak, maka benar kata adat" (Effendy, 2013). Ungkapan tersebut menjelaskan bahwa suatu ketentuan yang syah menurut syarak maka akan digunakan dalam adat dan kebiasaan sehari-hari. Diperlukan integrasi antara nilai-nilai yang dianut dalam lingkungan seperti nilai-nilai norma agama, adat dan budaya agar hidup tenang. Artinya bahwa nilai-nilai agama, adat dan budaya menjadi patokan dalam kesehatan mental seseorang. Sifat santun dalam Melayu merupakan kesantunan yang memperlihatkan nilai-nilai adat dan budaya Melayu dalam ajaran Islam, kesantunan menunjukkan perilaku yang tahu diri atau sadar diri. Perilaku tersebut mencerminkan kebijakan dalam menilai dan mengukur kemampuan diri, agar dapat menempatkan diri secara baik dan benar dalam kehidupan bermasyarakat, serta memiliki keseimbangan antara kekuatan jiwa, kesatuan pandang dalam hidup dan kesanggupan diri dalam mengatasi masalah hidup.

#### **Upaya-upaya yang dilakukan untuk mencapai kesehatan mental**

##### *Kesadaran Diri*

Kesadaran merupakan kondisi dasar dari pengendalian diri dan kesehatan jiwa dalam mencapai kehidupan yang bahagia dan damai, Jung (dalam Semion, 2013) berpendapat bahwa gambaran sadar dalam individu adalah gambaran yang dirasakan oleh ego, pusat dari kesadaran adalah ego dan

bukan inti dari kepribadian. Namun, ego harus disempurnakan dengan "self". Individu yang sehat adalah yang mampu berhubungan dengan diri sendiri dan dengan dunia luar. Artinya individu tersebut relatif aman dalam menjalin hubungan antar pribadi.

#### *Self control*

Self control diperlukan dalam upaya pencapaian kesehatan mental agar setiap individu dapat membedakan antara angan-angan dengan realita, sehingga setiap angan-angan yang tidak tercapai dapat diterima dengan ikhlas dan setiap individu dapat menyadari bahwa keinginan yang tidak tercapai terjadi karena kurangnya usaha dalam pencapaian keinginan individu.

#### *Penanaman nilai-nilai agama*

Penanaman nilai-nilai agama diperlukan untuk menyempurnakan dalam kesehatan mental. Nilai agama misalnya dilakukan dengan cara hidup sederhana, selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan dan berserah diri terhadap Tuhan. Penanaman nilai agama dilakukan sejak dini terutama dalam lingkungan keluarga, agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa serta mengembalikan kesehatan jiwa terhadap kecemasan sebagai akibat ketidakpuasan atau kekecewaan. Artinya agama berfungsi sebagai penolong seseorang untuk menerima kekecewaan dengan memohon ridho Allah dalam bentuk sembahyang, berdo'a, serta permohonan ampun kepada Allah, sebagai cara pelegaian batin dalam memperoleh ketentraman jiwa.

#### *Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental*

Faktor Internal yaitu faktor dari dalam diri memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti agama dan berilmu dan berpendidikan luas.

Faktor eksternal yaitu lingkungan sosial menjadi faktor eksternal dalam kesehatan mental, karena didalam lingkungan terdapat norma serta aturan yang berlaku seperti sikap sopan santun dan gotong royong yang tercermin dalam kehidupan masyarakat di lingkungan tersebut. Lingkungan yang dimaksud dalam hal ini adalah lingkungan sosial membangun maksudnya lingkungan yang secara positif membangun kesejahteraan masyarakatnya mulai dari individu, sistem kemasyarakatannya dan sistem kebudayaannya.

#### **Pembahasan**

Ada dua hal yang saling berkaitan terhadap pembentukan konsep sehat. Pertama sehat badaniah, sehat badaniah maksudnya

adalah kondisi badan atau fisik yang baik atau tidak mengalami suatu masalah apapun. Kedua, sehat lahiriah dimana sehat lahiriah adalah kondisi psikis yang tidak mengalami masalah atau gangguan. Orang Melayu dalam menjaga kondisi sehat badaniah dan batiniah yaitu dengan cara mengutamakan keseimbangan antara kebutuhan badan dan batin agar tercipta hidup yang selaras dan sejahtera, untuk itu orang Melayu mengutamakan hidup sederhana, karena bagi orang Melayu dengan hidup sederhana menjadikan diri selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah. Artinya, dengan bersyukur maka akan menimbulkan rasa tercukupi dan terpenuhi setiap kebutuhannya. Hidup sederhana dan tidak berlebihan dapat menjauhkan diri dari kesenjangan sosial dan kecemburuan sosial, serta menjauhkan diri dari sifat serakah, tamak, dan sombong, bagi orang Melayu sifat tersebut dapat menimbulkan masalah hidup baik didunia maupun diakhirat. Sehingga, orang Melayu menghindari sifat-sifat tersebut yang dapat merusak keharmonisan hidup.

Halgin dan Whitbourne (2011) berpendapat bahwa dalam konsep psikologi sifat serakah, tamak, sombong dan menipu merupakan sifat yang akan melahirkan perilaku atau tindakan antisosial, perilaku tersebut merupakan tindakan yang amoral, sehingga dianggap sebagai perilaku tidak sehat. Memiliki perilaku antisosial dapat bertindak semauanya, tidak hormat, dan sembarang tanpa menunjukkan penyesalan meskipun telah berbuat salah seperti tindakan yang serakah, tamak, sombong serta menipu, dalam agama Islam sifat tersebut merupakan sifat yang dibenci oleh Allah.

Melayu adalah suku yang identik dengan nilai-nilai keislaman, karenanya segala sikap dan perilakunya didasarkan atas hukum Islam. Kesehatan mental individu dapat dilihat dari tingkah laku dan perilakunya. Individu dikatakan sehat mental apabila setiap perilakunya sesuai dan mengikuti norma agama, adat dan budaya yang berlaku. Perilaku yang sesuai dengan norma agama yaitu apabila sesuai dengan syarak dan kitabullah, menjadikan al-qur'an dan Rasulullah sebagai pedoman serta suri tauladan dalam setiap perilakunya. Secara adat apabila syarak atau ketentuan sudah ditegakkan maka, akan digunakan dalam adat istiadat. Secara budaya apabila sesuai dengan aturan budaya yang berlaku yaitu dengan menjunjung nilai-nilai agama dalam budaya tersebut.

Setiap budaya memiliki pandangan masing-masing untuk membentuk suatu konsep tertentu. Konsep sehat mental pada budaya tertentu juga harus dipahami dari sudut pandang sesuai budaya itu dan sesuai dengan hal-hal yang dianggap berarti dan bermakna yang menjadi ciri khas suatu budaya. Setiap



individu memiliki budaya yang berbeda, sehingga nilai-nilai budaya yang dimiliki individu menjadi penciri individu dalam berpikir dan berperilaku (Diener, et al, 2002). Sejalan dengan Diener, Muluk dan Murniati (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa budaya menjadi penciri pembentukan konsep sehat mental. Ada perbedaan konsep sehat mental antara budaya Barat, budaya Jawa dan Minang, dimana perbedaan itu sangat terasa ketika memaknai arti keselarasan yang merupakan inti kesehatan mental. Artinya, nilai yang dianut budaya tertentu dapat dijadikan kriteria konsep sehat mental pada suatu budaya tertentu. Budaya memiliki pengaruh terhadap tercapainya well-being sehingga, nilai-nilai budaya yang dianut oleh masyarakat tidak dapat diabaikan begitu saja.

Nilai-nilai budaya Melayu seperti nilai sopan santun, ramah, terbuka, tenggang rasa, dan saling menghormati sangat diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Sifat-sifat tersebut dapat menjadikan orang Melayu berbudi pekerti terpuji, berakhlak mulia dengan landasan iman dan taqwa, sehingga tercapai hidup yang sehat jiwa. namun, untuk pencapaian jiwa yang sehat tidaklah mudah, diperlukan upaya agar jiwa yang sehat dapat terwujud, faktor diri sangat berpengaruh dalam pencapaian jiwa yang sehat. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa upaya yang dilakukan oleh orang Melayu Riau adalah dengan melakukan self control dan memiliki kesadaran diri dalam menjalani lika liku kehidupan. Semiun (2006) berpendapat bahwa dalam membentuk kesehatan mental diperlukan self control untuk mengatur pikiran, kebiasaan, emosi, dan tingkah laku yang berkaitan dengan prinsip serta tuntutan dalam masyarakat. Pada dasarnya, budaya Melayu menggalakkan individu untuk berpikir dengan menggunakan akal sehat dan hati nurani secara cermat (Effendi, 2013). Nilai-nilai budaya melayu yang berdasarkan nilai-nilai agama Islam, dijadikan landasan dalam bertingkah laku.

Self control diperlukan saat individu menghadapi suatu masalah misalnya, ketika tidak tercapainya antara harapan, keinginan dengan realita, untuk menghadapi masalah tersebut juga diperlukan kesadaran diri bahwa tidak semua keinginan akan terwujud, kesadaran diri dapat dikaitkan dengan pemahaman individu akan nilai-nilai dan tujuan diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Sururin (2004) yang mengatakan bahwa salah satu kriteria dalam kesehatan mental adalah mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu, dorongan, keinginan dan kebutuhan. Agar kesadaran diri, self control, dan pengendalian diri diperoleh dalam hidup maka diperlukan penanaman nilai-nilai agama, adat dan budaya sejak dini.

Dalam penelitian ini di temukan bahwa, wujud dari kesehatan mental adalah adanya integrasi batin dan tingkah laku yang sesuai dengan harapan lingkungan sosial, sanggup melaksanakan tugas-tugas kehidupan dan mampu mempertanggungjawabkan tugas-tugas tersebut pada lingkungan sosial serta mampu menghadapi realitas kehidupan. Hal ini didukung dengan pendapat Schneiders (dalam Semiun, 2006) yang mengatakan bahwa, hal terpenting dalam kesehatan mental adalah integrasi diri, yaitu kesesuaian atau keselarasan antara pikiran dan tingkah laku, keselarasan tersebut akan membentuk individu yang memiliki perasaan sejahtera, kestabilan emosi, dan memiliki efisiensi mental dalam memecahkan masalah serta konflik pribadi.

Kesehatan mental berorientasi pada ketenangan pikiran. Individu akan mencapai ketenangan apabila memiliki keharmonisan emosi, perasaan positif, adanya pengendalian pikiran dan tingkah laku, serta memiliki integrasi dalam mengendalikan konflik diri dan frustrasi. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, integrasi diri merupakan sebagai wujud jati diri seorang muslim dalam memahami, menghayati nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya. Dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.

Bagi orang Melayu, jati diri merupakan cermin dari semangat kepribadian sebagai tanda kemelayuannya. Dengan memiliki jati diri maka nilai-nilai kemelayuan setiap individu dan bangsa terlihat dengan adanya tuah dan marwah, memiliki harkat dan martabat sehingga, melahirkan generasi yang memiliki harga diri, percaya diri, santun, rendah hati, serta mampu mewujudkan kehidupan bangsa dan negeri sejahtera secara lahiriah dan batiniah. Integrasi diri dapat dicapai dengan adanya kesadaran manusia akan ketergantungan dirinya pada kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Dapat dikatakan bahwa dengan adanya kesadaran diri akan kekuasaan Tuhan YME, maka manusia akan selalu merasakan ketenangan dan rasa aman. Manusia akan menemukan eksistensinya dengan Tuhan sehingga memunculkan sikap rendah hati dan menumbuhkan perilaku yang berbudi luhur.

Untuk menjaga semangat, jati diri, dan kepribadian Melayu, setiap generasi muda diperlukan upaya agar dapat memanfaatkan setiap wadah dan peluang yang dapat dijadikan ajang untuk mewarisi nilai-nilai budaya, mengamalkan serta memanfaatkannya dalam merancang dan membangun masyarakat, bangsa dan Negara. Sebagai insan yang berilmu pengetahuan, berwawasan luas dan senantiasa menjaga persebatiannya Melayu, orang Melayu menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan perpecahan dan pertikaian antar sesama Melayu. Hal ini didukung dengan pendapat Effendy (2013) yang mengatakan bahwa dengan menghindari pertikaian akan melahirkan kehidupan yang rukun, damai, bahagia dan sejahtera secara lahiriah maupun batiniah. Sejahtera yang dimaksud dalam hal ini adalah sejahtera antara hidup di dunia dan dalam memikirkan serta mempersiapkan diri dalam menghadapi kehidupan akhirat nanti.

Menurut budaya Melayu, kesehatan mental tidak datang begitu saja, berdasarkan hasil wawancara dan *focused group discussion* ditemukan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep sehat mental, baik internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa, faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental orang Melayu Riau yaitu:

**Agama;** agama dianggap sebagai ukuran dalam kesehatan mental. Pemahaman agama dengan cara meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan bentuk keyakinan diri akan kekuasaan Tuhan. Individu yang sehat mental akan melakukan penghayatan serta mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam menghadapi permasalahan hidup, sehingga individu tidak mengalami distres.

Berilmu dan berpendidikan luas; pendidikan dapat mengubah cara pandang dan pola pikir individu. Penanaman nilai-nilai agama salah satunya dapat diterapkan dalam proses pendidikan, baik pendidikan formal maupun informal. Mendapatkan ilmu yang sesuai dengan agama dan jati diri kemelayuan, dapat bermanfaat dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat. Orang yang berilmu, akan mampu berpikir logis dengan mengkaitkan permasalahan-permasalahan kehidupan dengan nilai-nilai agama yang di dapatnya melalui pendidikan. Ilmu pengetahuan menjadi sarana dan prasarana dalam mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat.

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal, yaitu;

**Budaya;** Setiap budaya memiliki pandangan ataupun kepercayaan yang berbeda. Di satu sisi budaya sudah menjadi bagian dari tatanan kehidupan masyarakat sehingga perilaku yang awalnya tidak biasa menjadi suatu kebiasaan dan tidak berkaitan kriteria

sehat mental. Menurut Orang Melayu dalam pengobatan pada orang yang sakit diawali dengan "Bismillahirrahmaanirrahiim" dan diakhiri dengan "Laailaahaillallahu Muhammadurruallah", artinya orang Melayu mempercayai bahwa kalimat-kalimat Allah dizaharkan sebagai perantara obat dan penyembuhan tetap datangnya dari Tuhan Yang Maha Esa.

**Lingkungan;** lingkungan yang positif dan kondusif diperlukan dalam pembentukan kesehatan mental individu, karena sekuat apapun pengetahuan agama yang dimiliki dan setinggi apapun pendidikan yang ditempuh jika lingkungan tempat tinggalnya tidak mendukung maka besar kemungkinan individu akan berperilaku tidak sehat. Lingkungan yang baik dan membangun dapat menjauhkan masyarakat dari penyakit hati/masalah-masalah psikologis sehingga individu bertumbuh menjadi pribadi yang sehat.

**Media;** keberadaan media dapat mempengaruhi cara pandang masyarakat terhadap suatu permasalahan tertentu. Berita-berita atau informasi yang didapat melalui media massa dapat bernilai positif maupun negatif dan akan mempengaruhi mind set individu.

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa pribadi yang sehat mental menurut konsep Melayu Riau adalah pribadi yang pantang menyerah dan percaya diri dengan landasan keimanan dan ketaqwaan serta menjadi pribadi yang piawai, penuh semangat dan memiliki jati diri serta berkepribadian terpuji. Sesuai dengan Effendy (2013) bahwa berkepribadian terpuji yang dimaksud adalah seperti memiliki sifat yang amanah, santun, terbuka, bertanggung jawab, jujur, ikhlas, rela berkorban dan setia terhadap sesama. Kepribadian terpuji itu merupakan indikator kesehatan mental. Kejadiannya orang Melayu memiliki sikap keterbukaan, bersikap santun dan rendah hati, bertimbang rasa dan menjauhkan silang sengketa. sehat mental ditandai dengan adanya integrasi diri. Artinya, konsep sehat mental menurut Melayu Riau adalah ketika fungsi badaniah dan fungsi batiniah selaras dengan nilai-nilai agama dalam bentuk integrasi diri.

## Kesimpulan

Konsep sehat bagi orang Melayu yaitu adanya integrasi antara fungsi badaniah dan batiniah, integrasi yang dimaksud adalah keselarasan pikiran dan tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Kesehatan mental dapat dilihat dari cara individu dalam mengontrol diri (*self control*), mengembangkan kesadaran diri, menghayati serta menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pegangan hidup sehingga kesejahteraan akhirat akan dicapai. Da-

pat disimpulkan bahwa, konsep sehat mental dalam budaya Melayu adalah adanya keselarasan dalam bentuk integrasi diri dengan Tuhan, artinya individu yang sehat adalah individu yang selalu melibatkan Tuhan dalam setiap tindakan yang dilakukan dan dalam menyelesaikan masalah dalam hidup.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh nilai-nilai agama dan lingkungan yang positif. Nilai-nilai agama diperoleh dari proses pendidikan baik formal maupun informal yang mengutamakan nilai-nilai ke-Islaman, lingkungan positif yang dimaksud misalnya masyarakatnya menjadikan setiap individu berada dalam keseimbangan, tatakrama mengatur tingkah laku personal, adat mengatur tingkah laku komunal, upacara keagamaan mengatur hubungan formal antara masyarakat dengan alam di dunia, sedangkan naluri dan emosi manusia diatur oleh aturan moral agar tercipta hidup harmonis dengan sikap santun, ramah, amanah dan terbuka sesuai ciri suku Melayu Riau.

#### **Daftar Pustaka**

- Alsa, A. (2007). Pendekatan Kuantitatif dan Kuantitatif serta Kombinasi dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhanuddin, Y. (1999). Kesehatan Mental. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Daradjat, Z. (1983). Kesehatan Mental. Jakarta.: Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (2001). Islam dan Kesehatan Mental. Jakarta: PT Toko Gunung Agung. Anggota IKAPI.
- Diener, Ed., Oishi, Shigehiro., and Lucas Richard E., (2002). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life .An Annual Review Journal of Psychology. All rights reserved First published
- Effendy, T. (2012). Kesantunan dan Semangat Melayu. Pekanbaru: Tenas Effendy Foundation, Akademi Pengkajian Melayu Universitas Malaysia dan Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Provinsi Riau.
- Effendy, T. (2013). Tunjuk Ajar Melayu. Pekanbaru: Tenas Effendy Foundation dan Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Provinsi Riau.
- Effendy, T. (2013). Kearifan Pemikiran Melayu. Pekanbaru: Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Provinsi Riau.
- Effendy, T. (2013). Tunjuk Ajar Melayu dalam Pantun, Gurindam, Seloka Syair dan Ungkapan. Pekanbaru: Tenas Effendy Foundation dan Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Provinsi Riau.
- Elfida, D., Agung, M.I., Harmaini, Herwanto, J.M., Husni, D. (2012). Pedoman Penulisan Skripsi. Pekanbaru: SUSKA Fakultas Psikologi.
- Haji, A. R. (2004) Gurindam Duabelas dan Syamsinar Gemala Mestika Alam. Yogyakarta: Balai Kajian dan Pengembangan Budaya Melayu.
- Halgin & Whitbourne. (2011). Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis. Penerjemah: Tusya'ni, Sembiring, Gayatri dkk. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hamidy. (1989). Ketakwaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa dalam Sistem Sosial Budaya Orang Melayu Riau. Pekanbaru: UIR Press.
- Hamidy & Dairi. (1993). Kerukunan Kehidupan Beragama di Daerah Riau. Pekanbaru: UIR Press.
- Koentjaraningrat. (1984). Masyarakat Desa di Indoensia. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Moehammad, N. (1986). Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Pedesaan Daerah Riau. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Marettih, A.K.E., Widiningsih, Y. (2015). Dinamika Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Pekanbaru: Mutjahadah Press
- Muluk, H. & Murniati, J. (2007). Konsep Kesehatan Mental Menurut Masyarakat Etnik Jawa dan Minangkabau. Jurnal Konsep Sehat Mental. Vol. 13, No.2.
- Notosoedirdjo M., & Latipun. (2005). Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Patilima, H (2011). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Poerwandari, E. K. (2009). Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi UI.
- Ramayulis. (2002). Psikologi Agama. Jakarta: Kalam Mulia.
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori yang Terkait. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Soejati & Sunanti. (2004). Konsep Sehat, Sakit dan Penyakit dalam Konteks Sosial Budaya. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan RI.
- Sundari, S. (2005). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta
- Sururin. (2004). Ilmu Jiwa Agama. Jakarta:

PT Raja Grafindo Persada.  
Yeli, S. (2012). Psikologi Agama. Pekanbaru:

Zanafa Publishing.