

Bersyukur Merupakan Bentuk Kesehatan Mental

Rabu, 28-12-2016

MUHAMMADIYAH.OR.ID, BANTUL - Pakar Psikologi Islam, Bagus Riyono, menyatakan Kunci Kesehatan Mental ada dua yaitu, bisa menerima kenyataan dan bisa membedakan antara kenyataan dan kebenaran.

“Seseorang yang tidak bisa menerima kenyataan susah untuk tenang, dan selalu gelisah dalam hidupnya. Dalam agama, bentuk sederhana dari menerima kenyataan yaitu bersyukur. Bersyukur menuntun kita untuk senantiasa menyingkirkan sisi negatif dari hidup,” ujar Bagus, Rabu (28/12) dalam Kuliah Pakar yang diadakan oleh program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) di Ruang Sidang Ar. Fachrudin B It.5 Kampus Terpadu UMY.

Lanjut Bagus, untuk merasa sehat, manusia harus berlatih menerima kenyataan dalam hidup.

“Ada tiga hal kenyataan yang harus diterima manusia : Ketidakpastian masa depan, Ketidakberdayaan manusia dan Kebebasan manusia. Dan ada konsekuensi dari tiga hal tadi yang harus kita sadari yaitu kenyataan adanya ketidakpastian masa depan maka kita dituntut jangan pernah kehilangan harapan, adanya ketidakberdayaan manusia maka kita harus memilih pegangan yang kuat, dan adanya kebebasan maka manusia harus bertanggung jawab,” paparnya.

Untuk itu, menurutnya kita harus pintar-pintar mengelola dan meramu tiga hal tadi menjadi ramuan untuk mencapai kesehatan mental. “Pasalnya Kesehatan Mental tidak bisa hanya dilihat dari satu sisi saja. Kesehatan Mental bersifat multidimensional, yaitu dilihat dari berbagai sisi,”imbuhnya.

Dalam menghadapi kenyataan manusia pada dasarnya akan berpegang pada empat hal yaitu materi, orang lain, diri sendiri, dan sesuatu yang gaib. Menurut Bagus, keempat hal tadi membentuk struktur pegangan yang penting dalam mencapai kesehatan mental. “Kita harus melihat diri kita dan orang lain sama dan sejajar kedudukannya. Materi digunakan sebagai alat atau sarana terakhir dalam menjalani kehidupan dan kedudukannya ada di paling bawah. Lalu pada akhirnya kita menyadari dan menerima hanya kepada Allah kita berharap,”paparnya. **(adam)**

Sumber : Bagus/BHP UMY