

Mental health terhadap generasi strawberry serta penanganan dalam Islami

Silvi Nur Afifa Darmayanti

Program Studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: silvinuro42@gmail.com

Kata Kunci:

emosi; generasi strawberry;
mental; penanganan secara
islami; sehat

Keywords:

emotion; strawberry
generation; mental; islamic
handling; healthy

ABSTRAK

Mental Health merupakan suatu kejadian emosional baik yang dapat memberi manfaat dalam kemampuan emosi dan juga berfungsi dalam komunitasnya, serta memenuhi perjalanan hidupnya. Inti mental health sendiri lebih pada cara memelihara mental yang sehat. muda saat ini belum sepenuhnya mampu memenuhi komponen dari karakter ideal yang dibutuhkan dalam menopang kemajuan dan keberhasilan suatu bangsa di masa mendatang. Strawberry Generation merepresentasikan buah stroberi yang indah namun mudah rapuh apabila dipijak. Kelahiran Strawberry Generation

dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pola asuh orang tua dalam mendidik dan membesarkan anaknya. Dengan demikian, perlunya tindakan lain tidak hanya penanganan secara medis tetapi juga perlu penanganan secara islami seperti bersikap sabar, pembiasaan diri dalam melaksanakan sesuatu serta bersikap disiplin, melakukan kebiasaan yang baik dan positif, meningkatkan keyakinan dalam penerapan nilai-nilai kebenaran, keindahan, kebajikan, dan keimanan membaca doa dan memahami ayat Al-Qur'an dan hadits, dan mengikuti kegiatan-kegiatan islam, misal, majelis dzikir dan pengajian.

ABSTRACT

Mental Health is a good emotional event that can provide benefits in emotional abilities and also function in the community, as well as fulfilling the journey of life. The essence of mental health itself is more about maintaining a healthy mentality. Today's young people are not yet fully able to fulfill the components of ideal character needed to support the progress and success of a nation in the future. Strawberry Generation represents strawberries that are beautiful but easily fragile when stepped on. The birth of the Strawberry Generation was influenced by several factors, including the parenting style of parents in educating and raising their children. Thus, the need for other actions is not only medical treatment but also Islamic treatment such as being patient, getting used to doing things and being disciplined, adopting good and positive habits, increasing confidence in applying the values of truth, beauty, virtue, and faith in reading prayers and understanding verses of the Koran and hadith, and participating in Islamic activities, for example, dhikr assemblies and recitations.

Pendahuluan

Merriam Webster merupakan ahli dalam kesehatan, *Mental Health* merupakan suatu kejadian emosional baik yang dapat memberi manfaat dalam kemampuan emosi dan juga berfungsi dalam komunitasnya, serta memenuhi perjalanan hidupnya. Adapun inti mengenai *mental health* bahwa semua tergantung keberadaan pada serta



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

pemeliharaan diri sendiri terhadap sehatnya mental. Namun, ada beberapa pendapat yang mengatakan bahwa kesehatan mental ini lebih mengarah pada gangguan *mental health* dibanding dengan mengupayakan dalam mempertahankan kesehatan mental diri itu sendiri.

Sebagai manusia kita tidak bisa menyamaratakan kondisi kental setiap individu. Kondisi tersebut menimbulkan perbedaan pendapat yang membuat urgensi pembahasan *mental health* dengan mengarahkan kepada pemberdayaan individu serta komunitas demi memelihara dan mengoptimalkan kondisi mental terhadap diri sendiri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Hal yang ditekankan dalam kesehatan mental yaitu bahwa sesungguhnya setiap individu memiliki kebutuhan untuk menjaga mental supaya sehat, berfungsi, dan tetap hidup demi menjalankan kesehariannya, meskipun ada keterbatasan fisik maupun mental. Sebagai individu perlu mengusahakan diri dalam menciptakan positif dalam diri masing-masing agar mampu menjaga kesehatan mentalnya sebelum terjun ke masyarakat dan agar tidak menularkan hal yang sama.

Mempertahankan *mental health* bisa dengan pembiasaan diri karena menjaga mental yang sehat bukanlah hal yang istimewa. Suatu harapan bahwa individu perlu berfikir positif serta menyadari tujuan dan pilihan hidup akan selalu terarah pada suatu kenyamanan.

Kesehatan mental yang baik dapat menyadarkan manusia terhadap sesuatu apa yang didasari dalam potensi diri dalam mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam hidupnya. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RKD) pada tahun 2018, ada kurang lebih 26 juta dari 267 juta jiwa mengalami kondisi gangguan kesehatan jiwa. Adapun gejala-gejala gangguan kesehatan mental dengan ditandai adanya depresi dan kecemasan.

Gangguan kesehatan mental dapat menimbulkan beban keluarga dengan biaya yang besar. Gangguan jiwa sangat berdampak pada penurunan produktivitas manusia dalam jangka panjang. Gangguan kesehatan mental biasa menyerang generasi *strawberry*. Generasi *strawberry* sendiri dapat diartikan sebagai generasi baru yang lunak seperti buah *strawberry*. Istilah tersebut diambil dari buah *strawberry* karena terlihat eksotis, namun ketika ditekan maka bisa roboh.

Menurut Prof. Rhenald Kasalai bahwa *strawberry generation* merupakan generasi yang sangat kreatif, namun negatifnya mereka akan lebih mudah terkena penyakit. Sehingga gangguan *mental health* ini benar-benar dapat menyerang *strawberry generation* karena gagasan kreatif dilahirkan oleh anak muda dengan menggambarkan suasana hati yang dirasakan. Sebagai pendidik, beliau juga mempelajari fenomena yang terhindar dari fenomena *flexing*, misal *crazy rich*. Analisis terjadinya fenomena *crazy rich* dijabarkan melalui empat hal, antara lain:

- 1) Self diagnosis yang terlalu dini tanpa adanya ahli.

Generasi masa kini sangat mudah menyerap informasi, seperti halnya menyerap air. Sering kali terpapar informasi dari sosial media yang belum tentu ada kebenaran, namun mencoba untuk mencocokkan dengan dirinya. Dirasa ada kecocokan yang

membuat overthingking, sehingga dapat menimbulkan ketertekanan, stress, bahkan depresi.

- 2) Orang tua mendidik anak terkait kondisi keluarga yang sejahtera dibanding generasi sebelum-sebelumnya.

Dibesarkan dari keluarga yang sejahtera, membuat orang tua semakin menuruti apa saja kemauan setiap anaknya. Seharusnya waktu tidak dapat dikompensasi, sehingga orang tua harus menyempatkan diri untuk memberi perhatian kepada anaknya. Berikutnya, orang tua sudah tidak lagi terbiasa menghukum atas kesalahan anak-anaknya.

- 3) Kurangnya pengetahuan pada narasi-narasi yang diucapkan orang tua.

Kebanyakan orang tua masa kini gampang sekali mengatakan anaknya gampang berubah moodnya yang bisa disebut dengan *moody*. Akibat terbiasa dengan sebutan *moody* dari orang tuanya, maka dewasa nanti akan mudah menyebut bahwa dirinya memang *moody* atau berubah-ubah moodnya.

- 4) Banyaknya generasi masa kini yang lebih mudah lari dari kesulitan.

Kemenangan seseorang adalah ketika mereka dapat manage kesulitan-kesulitan yang dialami. Dapat diartikan bahwa yang bersangkutan kurang dalam melewati masa kesulitan yang dihadapi.

Kemudian Prof. Renald Kasali memberikan beberapa alternatif solusi atas fenomena tersebut di atas yakni :

- 1) Adapun yang harus dilakukan oleh anak muda jaman sekarang yaitu dengan selalu memperbarui kosakata dalam literasinya. Jadi sangat diperlukan memilah dan memilih sesuatu yang benar maupun salah dalam membaca buku.
- 2) *Self diagnosis* perlu dilakukan secara berhati-hati, dan penting sekali menghadapi situasi kondisi dengan sekuat kemampuan kita karena ujian dan cobaan akan selalu datang tanpa kita ketahui kapan akan datangnya. Perlu juga berhati-hati dengan sosial media karena sangat rawan dalam menangkap kita ke dalam hal-hal negatif, sebagai contoh bahwa sosial media terkadang akan melebih-lebih sesuatu yang dialaminya dalam kehidupannya sehingga dengan cepat kita akan terperangkap ke dalamnya.
- 3) Tidak hanya itu, orangtua juga harus berperan dalam menjaga dan membimbing anaknya agar anaknya menjadi generasi yang baik dan tidak terbebas dalam pergaulan buruk. Selalu memberi peringatan atau hukuman kepada anaknya jika mereka melakukan kesalahannya, namun hukuman tersebut harus setimpal dengan kesalahan. Kesuksesan anak juga dapat tergantung dari cara mendidik orangtua mereka, sehingga penting sekali orangtua menjelajahi berbagai zaman agar anak sesuai dengan generasi pada zaman saat ini.
- 4) Pendidik atau guru juga harus dapat mengembangkan suatu keadaan yang menyenangkan dalam memberikan pembelajaran di kelas. Keberhasilan pada kehidupan tidak sekedar berdasar dari nilai yang bisa dicapai di kelas, namun akan lebih merasa juara ketika mereka juara juga di kelas sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan agar menjadi juara dalam hidupnya.

Kebanyakan generasi *strawberry* yang mengidap gangguan kesehatan mental berharap memiliki keinginan untuk *healing*, namun kata *healing* sendiri bukan kata yang sederhana diucapkan karena merujuk pada proses mengatasi dan mengobati luka psikologis yang bisa disebut luka batin. *Healing* merupakan proses penyembuhan luka yang membekas agar dapat pulih kembali di masa depan. Semenjak adanya keberadaan sosial media di dunia, maka setiap individu dapat memecahkan masalah gangguan kesehatan mental itu sendiri, karena hanya diri sendirilah yang mengerti keadaan kita seperti apa pada saat itu juga.

Pembahasan

Mental Health pada Generasi Strawberry

Objek materi *mental health* ini berfokus pada manusia yang berkaitan dengan masalah kesehatan jiwa manusia. Objek formal materi ini merujuk pada persoalan bagaimana mengupayakan sistematis diri agar *mental health* manusia akan terus terjaga dan terpelihara dari gangguan kesehatan mental. Setiap individu sangat perlu memerhatikan kesehatan mental masing-masing, karena kesehatan mental sangat berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Jika tidak memerhatikan, maka akan berdampak buruk pada diri sendiri.

Menurut Daradjat (1993), sebagai ahli kesehatan mental mengatakan bahwa mengupayakan agar mental tetap sehat akan benar-benar terwujud dalam artian terhindar dari gejala-gejala gangguan mental health. Daradjat juga mengemukakan bahwa agama dengan hukum dan ketentuan dapat membendung kejiwaan pada diri, yaitu dengan dihindarkan dalam segala kemungkinan dari segi sikap, perasaan, dan perbuatan yang dapat membuat diri merasa gelisah. Salah satu sapek ajaran islam, seluruh umat muslim wajib memiliki keimanan dan akidah, karena segala sesuatu yang diyakini manusia dan yang tidak boleh dibenarkan apalagi diyakini keshahihannya.

WHO menyebutkan, *mental health* merupakan suatu kondisi setiap individu dalam menyadari kemampuan diri sendiri serta dapat mengatasi tekanan hidup dan dapat produktif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian dapat diketahui bahwa jika setiap individu berada diluar definisi, maka mungkin sekali seseorang itu memiliki kelainan atau yang disebut dengan gangguan jiwa. Ketika seseorang mengalami gangguan, seseorang akan mengalami kesulitan mengenai persepsinya mengenai kehidupan, hubungan dengan orang lain, dan sikapnya terhadap dirinya sendiri.

Sebagai pakar ahli, Daradjat (1996) menjelaskan bahwa ada beberapa definisi *mental health*, antara lain:

- 1) Membangun mental anak melalui pola asuh yang baik. Orang tua perlu mendidik serta mengarahkan anak kepada hal positif dengan menggunakan tiga aspek, yaitu, berpikir, bertindak, dan merasa. Fokus mendidik anak tidak hanya kepada hardskill melainkan perlu memperhatikan dan membangun kesadaran anak terhadap kehidupan, karena hidup penuh perjuangan.
- 2) Memberikan tanggung jawab kepada anak agar mampu meng-upgrade diri. Demi membangun kepercayaan pada anak, sebagai orang tua perlu memperhatikan tugas

yang harus dilakukan, sebagai berikut: 1) pendengar yang baik, 2) sikap menghargai pendapat anak, 3) memberi pujian secukupnya agar anak dapat merasakan apresiasi dari orang tua.

- 3) Melatih anak dalam kebebasan berpendapat, karena pengambilan keputusan tidak mudah. Dengan hal itu, peran orang tua harus mengasah anak sejak dini dan membimbing dalam mengambil suatu keputusan agar anak tidak menjadi pengikut yang mudah diatur. Manfaat bagi anak dalam mengambil keputusan yaitu mampu menanggung resiko.
- 4) Memahami anak ketika sedang gelisah dan selalu mendengarkan isi hati seorang anak, karena setiap anak membutuhkan seseorang untuk tempat bercerita. Dengan demikian, akan terhindar dari mental yang kurang baik.

Menurut Kasali (2018), menjelaskan bahwa adanya gangguan kesehatan mental salah satunya ada beberapa keterampilan orang tua mendidik anaknya yang berpotensi membentuk *strawberry generation*, diantaranya memanjakan, kurang meluangkan waktu bersama, serta memberi suatu perlindungan yang berlebihan sehingga anak merasa terpaksa dan tertekan dalam keadaan tersebut. Beberapa kondisi pola asuh yang sering dialami oleh *strawberry generation* yaitu salah satunya pola asuh orang tua yang *overprotective*. Adapun pola asuh orang tua yang gemar menuntut anak-anaknya, sehingga anak kurang kebebasan dalam berpendapat sesuai dengan keinginannya, hal tersebut dapat membuat mental seorang anak kurang stabil atau baik. Selain itu, beberapa orang tua juga memiliki pola asuh dengan memanjakan anak berlebihan yang membuat anak akan terus bergantung kepada orang lain dan terbiasa hidup berkecukupan karena apapun keinginan pasti akan dituruti oleh orang tuanya. Dapat diketahui bahwa *strawberry generation* merupakan generasi dimana remaja masa kini yang memiliki hati mudah hancur seperti buah *strawberry*. Dengan demikian, banyak kondisi emosional anak yang mengarah pada kerapuhan diri akibat pola asuh dari orang tua. Menumbuhkan mental *strawberry* menjadi mental yang tangguh yaitu dengan optimis dalam menjalankan kehidupan demi masa depan yang lebih baik.

Adanya beberapa cara meminimalisir *strawberry generation* ini perlu diperhatikan dan dilakukan, yaitu antara lain:

- 1) Membangun mental anak melalui pola asuh yang baik. Orang tua perlu mendidik serta mengarahkan anak kepada hal positif dengan menggunakan tiga aspek, yaitu, berpikir, bertindak, dan merasa. Fokus mendidik anak tidak hanya kepada *hardskill* melainkan perlu memperhatikan dan membangun kesadaran anak terhadap kehidupan, karena hidup penuh perjuangan.
- 2) Memberikan tanggung jawab kepada anak agar mampu meng-upgrade diri. Demi membangun kepercayaan pada anak, sebagai orang tua perlu memperhatikan tugas yang harus dilakukan, sebagai berikut: 1) pendengar yang baik, 2) sikap menghargai pendapat anak, 3) memberi pujian secukupnya agar anak dapat merasakan apresiasi dari orang tua.
- 3) Melatih anak dalam kebebasan berpendapat, karena pengambilan keputusan tidak mudah. Dengan hal itu, peran orang tua harus mengasah anak sejak dini dan

membimbing dalam mengambil suatu keputusan agar anak tidak menjadi pengikut yang mudah diatur. Manfaat bagi anak dalam mengambil keputusan yaitu mampu menanggung resiko.

- 4) Memahami anak ketika sedang gelisah atau tidak enak hati.

Penanganan dan Pengobatan Secara Alami

Pengobatan dan penanganan tidak hanya secara medis, namun ada juga pengobatan gangguan kesehatan secara islami. Gangguan kesehatan mental sangat berhubungan dengan agama, karena mental tanpa agama akan menghasilkan mental yang buruk. Adapun kaitan penting antara kesehatan mental dengan agama, bahwa sebagai umat muslim perlu mendekatkan diri kepada Allah SWT karena kuatnya iman dapat dilihat dari adanya agama dan tanpa agama, sehingga kehidupan akan berjalan dengan lancar.

Islam memberikan peranan penting terhadap Indonesia sebab pelayanan di Indonesia masih sangat terbatas. Suatu peranan islam dalam kesehatan mental yaitu dengan melayani berbagai terapi-terapi yang diajarkan oleh ahli agama ataupun orang yang memiliki kelebihan dalam kerohanian dan menyusun kerangka ilmiah terapi keislaman. Proses ujian dari Allah SWT dapat dilihat dari seberapa hamba-Nya bersungguh-sungguh dalam keimanan serta kesabaran. Iman yang sesungguhnya bukan hanya sekedar ucapan lisan, melainkan perlunya ditanamkan pada hati manusia dan dipergunakan dalam sehari-harinya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika keadaan dalam jiwa kurang sehat, islam sangat menganjurkan penyembuhan dengan berobat kepada ahli sebagai usaha wajib bagi seorang muslim atau makhluk Allah SWT. Terapi islami ini sangat penting bagi manusia, sebab sudah terlalu banyak hal menyimpang dari agama yang dilakukan selama di dunia dan banyaknya manusia lalai terhadap akhirat, sehingga akan menimbulkan jiwa mengeluh yang dapat menurunkan kesehatan mentalnya. Dengan demikian hal tersebut perlu diarahkan kembali kepada agama.

Menurut Ramayulis (2002), manusia yang mentalnya kurang stabil jelas akan kehilangan arah dan cenderung pasrah. Peran agama di sini yaitu membangkitkan keterpurukan manusia dalam hidupnya. Adapun beberapa kegiatan untuk seseorang menemukan makna dan tujuan hidup diri, antara lain:

- 1) Berkarya dan bertanggung jawab penuh atas tugas serta bekerja menciptakan jalannya suatu kewajibannya.
- 2) Meningkatkan keyakinan atas nilai-nilai tertentu, misal, nilai keimanan, nilai keindahan, nilai kebenaran, nilai kebijakan, dan nilai yang lainnya.
- 3) Pengambilan keputusan dengan tepat atas penderitaan yang dihadapi.

Al-Kindi (el-Quussy, 1996), juga menjelaskan bahwa tidak hanya kesehatan fisik yang bisa dicegah, namun kesehatan mental atau jiwa juga perlu dicegah. Penanganan sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

- 1) Sabar menyembuhkan gangguan fisik, namun lebih fokus dalam memperbaiki diri.
- 2) Pembiasaan diri dalam melakukan sebuah kegiatan tepuji pada hal sepele.
- 3) Mendisiplinkan diri terhadap kegiatan terpuji dari hal sepele ke hal yang sulit.

4) Meningkatkan pembiasaan diri dalam hal terpuji yang lebih besar lagi.

Terapi islam dapat digunakan sebagai proses penyembuhan kesehatan mental karena menggunakan bimbingan langsung dari Al-Qur'an, sehingga secara empiris melalui bimbingan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan kami turunkan Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian."

Isi kandungan ayat tersebut telah meyakinkan kita memang benar adanya bahwa kesehatan jiwa manusia dalam pandangan islam bisa mejadi proses penyembuhan, sebab tidak ada yang perlu diragukan dari Al-Qur'an yang serba memiliki kekuatan spiritual dan memiliki banyak pengaruh mendalam atas diri manusia. Selain itu, Al-Qur'an bisa membangkitkan pikiran dan mengunggah kesadaran manusia. Barang siapa yang mendalami ilmu agama yang terpengaruh dari Al-Qur'an, maka manusia tersebut akan merasa seperti terlahir kembali.

Ayat dalam Al-Qur'an menjadi peranan penting guna mengubah pemikiran dan kepribadian individu dengan metode efektif yaitu sebagai motivasi, perhatian, pembagian belajar, serta perubahan secara bertahap. Secara konstekstual Al-Qur'an mampu mejadi terapi kesehatan jiwa manusia dengan mengamalkan segala ajaran islam yang dimuat melalui takwa, ibadah, sabar, dzikir, dan taubat. Dengan demikian, ketika merasa mengalami kesehatan mental dianjurkan membaca dan mengamalkan ayat-ayat yang terkandung dalm Al-Qur'an.

Menurut Ilyas (2017), terapi yang dapat diberikan kepada seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental yaitu dengan berbagai cara, antara lain:

- 1) Berdzikir kepada Allah SWT, membaca doa dan ayat-ayat dalam Al-Qur'an.
- 2) Tidak hanya membaca, namun perlu memahami dan mengamalkan isi kandungan yang terdapat pada Al-Qur'an.
- 3) Menekuni salat lima waktu dan sunnah-sunnahnya seperti salat malam.
- 4) Bergaul dengan masyarakat yang memiliki pola pikir positif.
- 5) Mengikuti kegiatan-kegiatan islam, misal, majelis zikir dan pengajian.

Kesimpulan dan Saran

Mental health merupakan keadaan emosional dan psikologis yang baik yang dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, serta berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Adapun inti mengenai *mental health* bahwa semua tergantung keberadaan pada serta pemeliharaan diri sendiri terhadap sehatnya mental. Selain itu, *mental health* merupakan terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, memanfaatkan segala kemampuan diri, mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema- problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

Dengan hal itu menunjukkan terdapat banyak gangguan kesehatan mental di masyarakat di Indonesia, termasuk *strawberry generation*. *Strawberry Generation* merupakan generasi lunak yang dianggap rapuh dan mudah hancur seperti buah stroberi. Cara mendidik orang tua pada anak memiliki andil untuk membuka kecenderungan anak menjadi bagian dari *Strawberry Generation*. Beberapa pola asuh yang berpotensi membentuk anak sebagai *Strawberry Generation* diantaranya pola asuh *overprotective*, pola asuh otoriter, dan pemberian apresiasi atau pujian secara berlebihan. Dengan adanya kecenderungan pola asuh tersebut membentuk anak menjadi bagian dari *strawberry generation*, terdapat beberapa solusi yang bisa diterapkan dalam mendidik anak-anak masa kini. Solusi guna meminimalisir anak menjadi *strawberry generation* diantaranya: 1) membangun mental; 2) memberikan kepercayaan untuk bertanggung jawab atas segala kewajibannya, sehingga anak bisa meng-*upgrade* diri dan merasa berharga; 3) melatih anak untuk mengambil keputusan yang tepat; 4) selalu memahami kondisi anak, baik dalam masa kesulitan maupun tidak. Hingga saat ini, remaja dengan gangguan jiwa berat di Indonesia masih mengalami penanganan serta perlakuan salah. Hal ini terjadi karena adanya stigma yang keliru, sehingga perlu adanya pendekatan kesehatan masyarakat.

Selain penyembuhan dengan medis, demi membantu pelayanan untuk kejiwaan maka agama islam juga memberikan beberapa tanggung jawab dalam perannya sebagai agama yang benar yang mendasarkan pada keislaman. Dengan demikian, dapat melakukan berbagai cara yaitu dengan terapi islam. Terapi tersebut dapat dilakukan oleh orang lain atau pada diri sendiri seperti bersikap sabar, membiasakan diri dalam melaksanakan dan mendisiplinkan kebiasaan terpuji, melakukan kegiatan positif, meningkatkan keyakinan atas nilai-nilai kebenaran, keindahan, kebajikan, dan keimanan membaca doa-doa, ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits, bergaul dengan orang yang baik, dan mengikuti kegiatan-kegiatan islam, misal, majelis dzikir dan pengajian.

Sehingga perlu diperhatikan grafik perkembangan kesehatan mental dalam bentuk pelayanan yang sudah diberikan. Ada sedikit saran yang orang tua perlu lakukan yaitu diharapkan dapat menanamkan pendidikan dan norma agama serta moral sejak dini kepada sang anak supaya dapat membentuk kesehatan mental yang baik. Dengan demikian perlu pengajaran terkait keagamaan serta pemerintah supaya menerapkan upaya penanggulangan, yang dimulai dengan kebijakan-kebijakan yang menjadi dasar dukungan pendanaan dan akses pelayanan kesehatan mental.

Berdasarkan pembahasan yang tertera dapat diketahui bahwa islam berperan penting sebagai pengobatan terhadap gangguan kesehatan mental pada generasi *strawberry*. Dalam pemilihan materi diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Salah satu yang bisa ditempuh yaitu meningkatkan jiwa keagamaan dan keyakinan islami agar setiap individu bisa memahami tentang keadaan kesehatan mental masing-masing. Dengan demikian, pembaca diharapkan memahami diri sendiri mengenai *mental health* dan pencegahan serta penanganan.

Daftar Pustaka

- Aulia, S., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). Strawberry generation: Dilematis keterampilan mendidik generasi masa kini. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 237-244.
- Ayuningttyas, D. (2018). Analisis situasi kesehatan mental masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 9(1):1-10.
- Aziz, R. (2015). Aplikasi model *rasch* dalam pengujian alat ukur keseshatan mental di tempat kerja. *Jurnal Psikoislamika*. Vol. 12(2):29-39.
- Aziz, R. (2019). Analisis faktor konfirmatori terhadap alat ukur kesehatan mental berdasarkan teori dual model. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Isalm (JPPI)*. Vol. 16(2):1-7.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika*. Vol. 11(22):94-104.
- Dewi, K. S. (2012). Kesehatan mental. *UPT UNDIP Press Semarang*.
- Fitri, K. F. (2017). Perception of mental health stakeholders in West Java province toward mental disorders. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Vol. 8(3):146-153.
- Hilmia, M. (2020). Hubungan mindful eating dan kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Perpusft. (2020). Strawberry Generation Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh. *Perpustakaan Fakultas Teknik UGM*.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*. Vol. 3(1):87-113.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 5(2):155-164.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada pengguna layanan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 2(1):1-21.
- Yulianto, W. E. (2019). Penyusunan laman menulis berita untuk kegiatan ekstrakurikuler jurnalistik SMA. *Journal of Linguistics, Literature, and Language Learning*. Vol. 3(2):89-97.