
Sekapur Sirih

Sehat Mental, Sehat Fisik

“...Mensana incorpore sano”, adagium berbahasa Latin yang sudah sejak lama dan tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Ungkapan ini selalu mengingatkan tentang pentingnya tubuh yang sehat untuk membangun kekuatan jiwa manusia. Bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Kalimat itulah yang kemudian menjadi semboyan klasik yang populer di tengah masyarakat yang menggugah kesadaran tentang upaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan berolah raga. Namun sayangnya, harapan sempurna memperoleh kesehatan jiwa dan raga sekaligus ini seringkali masih “jauh panggang dari api”. Kebanyakan masyarakat kita lebih senang berolah raga demi mendapatkan kesehatan badan, tapi tidak terlalu bersemangat atau bahkan mungkin lupa untuk “berolah jiwa” demi mewujudkan kehidupan jiwa yang sehat pula. Bukti-bukti tentang sikap abai ini bisa kita lihat dari betapa banyak orang dianugerahi kesehatan badan tetapi perbuatannya mendapat catatan buruk secara hukum maupun sosial. Pun sebaliknya, ada orang yang harus menghadapi kondisi tubuhnya yang sakit atau lemah dan pada saat bersamaan ia masih mampu menggunakan akal budinya dengan baik dan benar:

Gambaran kenyataan tersebut sebenarnya bukan sesuatu yang mengejutkan, mengingat adanya pemahaman yang salah dari awal terhadap maksud baik pepatah yang berasal dari Romawi itu. Ungkapan pujangga Decimus Iunius Juvenalis di abad ke-2 Masehi itu sebenarnya mengandung pesan bahwa kita butuh berdoa untuk jiwa yang sehat di tubuh kita yang sehat. Kalimat utuhnya menyebutkan: *orandum est ut sit mensana incorpore sano*. Reduksi makna atas pameo ini semoga saja tidak membuat kita lupa untuk terus berikhtiar secara psiko-spiritual. Karena pada hakikatnya kekuatan dan kelemahan dimiliki manusia atas kehendak Allah SWT.

Bagaimana pepatah kuno itu relevan dengan situasi pandemi Covid-19 saat ini? Refleksi singkat di atas kiranya cukup memberikan renungan, selain tentu saja renungan terhadap sumber-sumber nilai lain yang masih dapat kita gali dan kita hayati kembali. Kesehatan fisik di tengah pandemi tentu menjadi isi utama dari doa dan harapan bersama. Karena itulah masyarakat tidak henti-hentinya dihimbau untuk menegakkan protokol kesehatan dan membiasakan gaya hidup baru yang lebih sehat. Hanya saja, situasi pandemi ternyata membawa konsekuensi-konsekuensi dilematis bahkan juga problematis. Pembatasan-pembatasan gerak aktivitas masyarakat di berbagai sektor kehidupan dengan istilah atau sebutan kebijakan yang berganti-ganti tidak bisa dipungkiri menimbulkan kegamangan tersendiri. Aktivitas pendidikan, sosial ekonomi, peribadahan hingga aktivitas domestik di lingkungan rumah telah banyak menggambarkan fenomena yang dimaksud. Masyarakat pada satu sisi ingin menjalankan aktivitas-aktivitas tadi secara normal sewajarnya, namun pada sisi lain regulasi-regulasi penanganan Covid-19 terasa betul-betul membatasi. Tidak mengherankan bahwa situasi kurang nyaman ini berpotensi menimbulkan masalah-masalah kesehatan

mental, seperti kecemasan, stress, depresi atau frustrasi, gangguan jiwa, dan sebagainya. Tidak mengherankan pula bahwa kondisi mental seperti ini dapat mendorong perbuatan-perbuatan melanggar hukum.

Catatan penting yang segera bisa kita buat adalah upaya bersama untuk menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dua karunia inilah yang seharusnya kita syukuri dengan cara memelihara dan meningkatkan kualitasnya. Berhati-hati dan maksimal dalam menjaga kesehatan badan penting, dan berusaha menjaga kesehatan mental atau jiwa juga tidak kalah penting. Mana dari keduanya yang akan kita utamakan bukan pertanyaan rumit untuk dijawab. Menyadari ancaman kesehatan dari situasi pandemi ini, kondisi mental yang tidak sehat bisa mendorong munculnya gangguan kesehatan atau memperburuk kondisi tubuh yang memang sedang sakit. Demikian pula sebaliknya. Kesadaran ini dikuatkan oleh hasil survey *World Health Organization (WHO)* tentang kesehatan mental selama pandemi Covid-19, yang menunjukkan bahwa pandemi ini berdampak pada kesehatan mental. Peningkatan kesehatan mental seharusnya menjadi bagian krusial dari rencana strategis-sistemik penanganan pandemi virus Corona, baik sebagai bentuk intervensi penyembuhan maupun prevensi penguatan imunitas masyarakat. Dengan demikian, *multiplier effect* dari situasi buruk pandemi bisa diperhitungkan sedini mungkin berikut langkah-langkah implikatif yang dibutuhkan.

PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Edisi Juli 2021 kali ini hadir di ruang baca Anda membawa artikel-artikel berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu: teori kesehatan mental Al-Balkhi, distres psikologis yang memediasi resiliensi dan *well-being*, urgensi *Adversity Quotient* bagi kaum perempuan pelaku usaha kecil, efektivitas intervensi berbasis digital untuk meningkatkan kemampuan matematis siswa, serta kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis yang berperan dalam kelekatan ayah dan kontrol diri mahasiswa. Artikel lain yang melengkapi topik ini berasal dari bidang psikometri, yaitu tentang uji validitas konstruk *Work Role Performance* pada karyawan di Indonesia dan validasi *Islamic Scale of Wisdom – Academic Version* dengan *San Diego Wisdom Scale* dan PAPI-Kostick, dan analisis properti psikometri *Career Adapt-Ability Scale* pada siswa SMK. Sementara dari bidang psikologi industri dan organisasi juga ditampilkan artikel tentang penilaian atas organisasi distribusi zakat di Malaysia berdasarkan *SWOT analysis, Ambidextrous Organization Culture* sebagai mediator hubungan *openness to experience* dan perilaku kerja inovatif, serta artikel tentang keseimbangan kehidupan-kerja (*work-life balance*), komitmen organisasi, dan perilaku kewargaan organisasi karyawan Bank Syariah.

Akhir kata dari segenap redaksi, semoga artikel-artikel yang disajikan memberikan manfaat seluas-luasnya, tidak hanya dalam konteks pandemi Covid-19 saja, tetapi juga konteks kehidupan yang lebih beragam. Semoga catatan makna berharga dapat Anda buat sebanyak-banyaknya dari setiap artikel edisi ini.

Editor in Chief,
Ali Mahmud Ashshiddiqi
Email: ali.ma@uii.ac.id