

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Kesehatan mental merupakan sesuatu yang harus dijaga dengan baik, karena hingga saat ini belum ditemukan obat terbaik untuk mengatasi penyakit tersebut. Sebagian besar masyarakat tidak memiliki perhatian lebih terhadap kesehatan mental, sehingga kesadaran untuk memberikan pertolongan pada kasus *mental illness* juga cenderung rendah (Handayani et al., 2020, p. 10). Dikutip dari [hellosehat.com](http://hellosehat.com), “*Mental Illness* bisa terjadi mulai dari yang ringan hingga parah dan menyebabkan kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari menjadi terganggu. Gangguan ini juga bisa menghentikan seseorang melakukan kegiatan sosial, bekerja, dan mengganggu sekitarnya meskipun tanpa adanya kesadaran.

Persoalan kesehatan mental juga didukung oleh pernyataan pakar psikiatri, Prof. Drs. Subandi, M.A, Ph. D., yang mengatakan bahwa terdapat sebuah fakta mengenai masalah gangguan mental, yaitu memiliki dimensi cukup kompleks. Sehingga, perlu adanya penanganan khusus agar seseorang yang terkena gangguan mental segera pulih dari kondisi terburuknya. Dewi dalam Radiani (2019, p. 89) mengungkapkan bahwa kesehatan mental tidak dapat disamakan antara satu individu dengan individu lainnya. Kondisi ini lebih mengarah pada mencegah bagaimana individu, keluarga, serta suatu komunitas dapat menemukan, menjaga, serta

mengoptimalkan kesehatan mental ketika menghadapi segala sesuatu dalam kehidupan sehari-hari.

Penanganan kesehatan mental membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, oleh karena itu dibutuhkan pemahaman mendalam mengenai penyebab dari adanya gangguan mental. Menurut Burhanuddin dalam Radiani (2019, p. 98), terdapat berbagai perasaan yang menjadi penyebab dari adanya gangguan mental, antara lain adalah rasa gelisah, iri hati, *insecure*, mudah marah, bimbang, sedih, dan lain sebagainya. Penyebab tersebut bisa datang darimana saja. Salah satu faktornya adalah bagaimana orang tua mendidik anak mereka untuk membentuk sebuah karakteristik sebagai seorang manusia. Kedua, faktor lingkungan, anak yang dibesarkan di lingkungan *elite* cenderung mengikuti gaya hidup lebih tinggi dan berupaya untuk mengikuti kemampuan gaya hidup lingkungannya. Apabila tidak dapat memenuhi atau mengikuti gaya hidup lingkungannya, maka akan muncul rasa *minder* atau *insecure*. Hal tersebut dapat memicu stress dan depresi. Berkaitan dengan gaya hidup, tidak dapat dihindari oleh siapapun secara psikologis, manusia cenderung ingin menjadi sama atau bahkan lebih dari orang-orang disekitarnya.

Kasus gangguan kesehatan mental bisa terjadi di berbagai usia, namun anak-anak yang memasuki fase remaja, cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mengidap gangguan kesehatan mental. Hal tersebut dilihat berdasarkan kutipan dari [egsa.geo.ugm.ac.id](http://egsa.geo.ugm.ac.id), “Pada usia remaja (15-24 tahun) presentase depresi mencapai 6,2%. Depresi berat yang dialami oleh

seseorang menimbulkan sebab negatif, diantaranya kecenderungann untuk menyakiti diri sendiri hingga pada tahap bunuh diri. Sebesar 80-90%, kasus bunuh diri diakibatkan oleh depresi dan rasa kecemasan. Hingga kini, Indonesia memiliki 10.000 kasus bunuh diri setiap satu jam. Sebesar 6,9% mahasiswa sempat memiliki niat untuk bunuh diri, 3% diantaranya bahkan telah melakukan percobaannya. Depresi yang dialami tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya akademik, *bullying*, keluarga, serta permasalahan ekonomi.

Salah satu penyebab perilaku negatif yang bisa memicu terjadinya stress hingga depresi berbahaya adalah *bullying*. Dikutip dari kompas.com, sebuah kasus yang berkaitan dengan *bullying* masih kerap terjadi, seperti seorang siswa kelas VII SMPN 16 Malang, Jawa Timur diduga menjadi korban *bully* oleh teman-teman di sekolahnya. Tidak tanggung-tanggung, korban harus mengalami amputasi akibat perbuatan tersebut. Menurut Sejiwa dalam Zakiyah (2017, p. 325), *Bullying* merupakan tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga mengakibatkan munculnya rasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Tindakan ini juga menyebabkan munculnya cakupan dampak yang cukup luas, diantaranya korban mengalami resiko masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Zakiyah et al., 2017, p. 325)

Hadirnya teknologi menjadi salah satu pemicu besar terjadinya tindakan *bullying*. Perkembangan teknologi ini membawa dampak sosial secara masif, dengan hadirnya internet umat manusia dapat saling terhubung

dan menciptakan jejaring komunikasi elektronik yang menghubungkan jaringan komputer dan fasilitas komputer. Fasilitas komputer yang terhubung juga terorganisasi di seluruh dunia melalui telepon atau satelit. Salah satu bentuk perkembangan teknologi adalah internet. Kehadiran internet juga membuat muncul beberapa aplikasi komunikasi yang disebut media sosial, seperti Instagram, Line, WhatsApp, dan lain sebagainya. Fungsi media sosial, membuat manusia dapat lebih terbantu untuk berbagi informasi. Tetapi sangat disayangkan, tujuan yang awalnya baik, seiring berjalannya waktu bergeser kepada arah negatif dan kurang menyenangkan. Mengingat masih banyak kasus *bullying* yang terjadi di internet.

Berdasarkan kutipan dari Halodoc.com, “Media sosial cenderung membuat mereka mengalami perlakuan buruk, karena penyebaran rumor palsu, panggilan nama, menerima gambar eksplisit yang tidak perlu, serta mendapatkan ancaman fisik.” Tidak hanya itu, beberapa *influencer* di Indonesia juga pernah mengalami hal tidak menyenangkan tersebut. Salah satu *influencer* tersebut adalah Fiersa Besari. Dikutip dari liputan6.com, bertajuk “Sempat Marah Nama Anaknya Disebut Jelek, Fiersa Besari Minta Maaf dan Beri Pesan Bijak.” Menurut Fiersa, nama merupakan doa terbaik dari kedua orang tua, tetapi netizen justru membuatnya menjadi bahan candaan. Kasus seperti ini sering terjadi dan memiliki banyak variasi, hal ini membuat citra masyarakat Indonesia dalam bermedia sosial dianggap belum bisa bijaksana.

Kasus Fiersa Besari bukan satu-satunya bukti, hal serupa dapat dianalisis dari kutipan unipad.ac.id, “Diklaim Paling Tidak Sopan di Asia Tenggara, Netizen Indonesia Wajib Gunakan Etika”. Dalam kutipan tersebut diungkapkan bahwa, “Indonesia didapuk sebagai negara yang memiliki tingkat kesopanan pengguna internet terendah di wilayah Asia Tenggara. Guru Besar Fakultas Hukum Universitas Padjajaran, Prof. Dr. Ahmad M. Ramli, mengatakan adanya laporan tersebut dapat menjadi cerminan bagi pemerintah agar dapat menata ekosistem pengguna internet dengan lebih baik. Bukan hanya infrastruktur, ekosistem internet yang sehat juga perlu untuk dibangun.”

Harapan kehadiran media sosial sesungguhnya dapat memberikan dampak positif terhadap masyarakat, sehingga dapat berbagi semangat dan dukungan dalam menjaga kesehatan lingkungan bersosialisasi. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis membuat konten berupa edukasi mengenai *cyberbullying* guna mencegah terjadinya kasus bunuh diri yang semakin meningkat. Konten dikemas dalam bentuk audio, audio visual, dan tulisan.

Penulis bersama *partner* merancang konten edukasi bertema *cyberbullying* dan mempublikasikannya di media sosial Instagram. Media sosial Instagram tepat untuk dipilih karena berdasarkan data yang penulis peroleh dari tempo.co, bahwa Instagram merupakan aplikasi berbagi foto dan video yang telah diunduh oleh jutaan pengguna. Selain itu, Indonesia merupakan negara pembuat konten Instagram Story terbanyak di dunia. Berdasarkan pengamatan penulis, akun Instagram yang memuat konten

tentang *cyberbullying* masih cenderung sedikit. Hal tersebut membuat penulis bersama *partner* ingin membuat konten mengenai *cyberbullying* karena memungkinkan adanya peluang bagi penulis untuk mendapatkan jangkauan *audience* lebih besar sebagai penerima informasi.

Pembuatan konten mengenai *cyberbullying* terbagi menjadi dua *job description*, yaitu *content writer* dan *editor*. Penulis bertanggung jawab untuk menjalankan *job description* sebagai seorang *content writer*. Menurut Himam Miladi, seorang *freelancer content writer* dalam (Octavianti et al., 2019, p. 119), “*Content writer* secara umum merupakan seorang penulis profesional yang bekerja untuk menghasilkan konten menarik dan diunggah secara *online*.” Hal tersebut berkaitan dengan tugas penulis, yaitu merancang konten-konten seputar *cyberbullying* di media sosial Instagram agar dapat diterima oleh pembaca, khususnya pada pihak-pihak terlibat dalam isu sosial tersebut. Harapan penulis, semakin banyaknya konten positif dan edukatif mengenai *cyberbullying*, dapat membuat masyarakat Indonesia menjadi lebih sadar dan peduli terhadap isu sosial tersebut.

## **I.2 Bidang Kerja Praktik**

Berkaitan dengan penggunaan media sosial Instagram, penulis bertugas sebagai *content writer* dalam pembuatan karya berbentuk audio, audio visual, dan penulisan mengenai *cyberbullying*.

### **I.3 Tujuan Kerja Praktik**

Tujuan dilakukannya kerja praktik adalah untuk mengetahui bagaimana peran *content writer* dalam membuat konten Instagram dengan nama akun @project50cb mengenai *cyberbullying* agar dapat diterima oleh *audience* secara efektif.

### **I.4 Manfaat Kerja Praktik**

Manfaat yang dihasilkan dari *project* kerja praktik ini diperoleh kedua belah pihak, yaitu khalayak dan *content writer*.

#### **I.4.1 Manfaat Kerja Praktik Bagi Khalayak**

Mendapatkan informasi dan edukasi mengenai *cyberbullying* yang dikemas secara menarik, menggunakan media sosial Instagram dalam bentuk audio, audio visual, dan penulisan.

#### **I.4.2 Manfaat Kerja Praktik Bagi *Content Writer***

Mampu memahami bagaimana membuat konten penulisan informatif dan edukatif yang menarik khalayak secara efektif dalam bentuk audio, audio visual, dan penulisan sebagai seorang *content writer*.

## **I.5 Tinjauan Pustaka**

### **I.5.1 Peran *Content Writer***

Peran dan kedudukan didapatkan untuk kepentingan ilmu. Menjalankan peran *content writer* menuntut penulis untuk melakukan dan bertanggung jawab atas tugas-tugas yang ada. Berdasarkan pada pemaparan (Octavianti et al., 2019, p. 123), tugas *content writer*, dimulai dari mengumpulkan ide yang dilakukan dengan riset terlebih dahulu sebagai bahan tulisan. Kemudian, membuat atau menghasilkan sebuah tulisan, sesuai dengan identitas, ciri, serta *branding* yang diinginkan. Peran *content writer* juga berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan tulisan dengan *platform* yang dipilih serta tujuan dibuatnya konten, dalam hal ini adalah untuk edukasi.

Menurut (Octavianti et al., 2019, p. 122), kunci menjadi seorang *content writer* terampil pada media digital terletak pada prinsip dan teknik ketika menulis konten. *Content writer* harus memiliki kemampuan dalam menentukan orang yang menarik sebagai narasumber dan subjek dengan tujuan menghibur pembaca. Peran *content writer* berkaitan dengan empat langkah menulis konten, yang disebut juga sebagai, kewajiban, tugas dan tanggung jawab, yaitu :

1. Menentukan ide semenarik mungkin. Ditemukannya ide tersebut bertujuan untuk menarik minat khalayak sebagai pembaca.



2. Mencari dan mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan topik tertentu dari sumber-sumber terpercaya, misalnya ahli atau orang berpengalaman dalam bidangnya.
3. Mengumpulkan bahan-bahan serta data penting berdasarkan pada informasi yang didapatkan.
4. Membuat konten dengan menulis, hal utama yang harus diperhatikan adalah judul *headline* paling menarik. Tentukan dengan baik sebelum akhirnya dipublikasikan.

Empat langkah menulis konten tersebut juga berkaitan dengan keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh seorang *content writer* menurut (Juju dan Sulianta, 2010, pp. 212-214), yaitu :

1. Memahami orisinal dari sebuah karya. Hal tersebut dikarenakan orisinalitas sebuah konten sangat diharapkan, tujuannya adalah agar isinya lebih *fresh* dan unik. Seorang *content writer* harus terampil dalam membangun atau menciptakan *trust* melalui orisinalitas. Oleh karena itu, sistem *copy-paste* sangat dilarang.
2. Meningkatkan kemampuan dalam berbahasa asing, khususnya Bahasa Inggris.
3. Mampu memahami topik-topik tertentu, sehingga dapat menulis berbagai topik sesuai dengan kemampuannya.
4. Berkaitan dengan poin ke-3, seorang *content writer* harus mampu meningkatkan pengetahuannya. Tujuannya agar dapat menulis berbagai topik dengan bahan yang terpercaya.

5. Memiliki kemampuan atau pemahaman mendalam mengenai EYD (Ejaan Yang Disesuaikan) untuk memudahkan pemahaman bagi pembaca.

Bukan hanya sekedar menulis, seseorang dengan kedudukan sebagai *content writer* juga sebaiknya menguasai berbagai jejaring sosial. Hal tersebut dikarenakan semakin meningkatnya minat perusahaan untuk mencari *freelancer content writer* dengan tujuan menyajikan informasi kepada khalayak. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa profesi ini juga bisa bertujuan sebagai strategi *marketing* dari perusahaan (Octavianti et al., 2019, p. 123).

### **I.5.2 Media Sosial**

Media sosial memiliki pengertian, yaitu media yang berfungsi untuk melakukan interaksi sosial dengan menggunakan teknik komunikasi. Tidak sulit untuk mengakses media sosial, oleh sebab itu hingga kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia. (Triastuti dalam Sulthan dan Bekt Istiyanto, 2019, p. 1081). Media sosial juga memberikan berbagai fasilitas kepada pengguna dan terus berubah dalam jangka waktu tertentu. Hal tersebut tidak terlepas dari defisininya sebagai media *online*, dimana penggunanya dapat lebih mudah berpartisipasi, berbagai, dan menciptakan konten-konten penting. Media sosial juga mendukung adanya interaksi sosial, serta mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Sulthan dan Bekt Istiyanto, 2019, p. 1081)

Samovar LA & Porter RE (2009) dalam Anwar (2017, p. 139), berpendapat bahwa media sosial dapat menyebabkan berbagai perubahan pada 6 unsur budaya, diantaranya :

- a. Perubahan pada *belief* (kepercayaan), *values* (nilai), dan *attitudes* (sikap). Seseorang dapat berbagi apa saja yang menjadi kehidupan pribadinya di media sosial, sehingga suatu persoalan bisa jadi bukan milik individu, melainkan kelompok. Pada media sosial juga bisa menjadi pergeseran nilai, apabila terdapat beberapa orang yang memberikan kritikan tajam, hujatan, serta makian kepada pihak secara individu maupun kelompok tanpa mempertimbangkan konsekuensi apapun terhadap tindakan tersebut.
- b. *Worldview* atau pandangan dunia. Adanya perubahan mulai dari cara pandang secara tradisional menjadi modern atau global. Sehingga, dapat mengakibatkan adanya *geger* budaya.
- c. Organisasi Sosial yang tidak lagi terlihat resmi seperti di dunia nyata. Para anggota tidak memiliki keterikatan atau tanggung jawab seperti di dunia nyata. Hal tersebut dapat meningkatkan minat masyarakat untuk bergabung dengan organisasi tersebut.
- d. *Human Nature* atau disebut juga dengan tabiat manusia. Pada penggunaan fitur status di media sosial, manusia memiliki tabiat *narsis*, *egosentris*, serta merasa ingin lebih dari orang lain dengan cara menonjolkan kelebihan dirinya sendiri.

- e. *Activity Orientation* (Orientasi Kegiatan) memiliki sifat positif, seperti mengunggah kegiatan untuk berbagai tujuan, diantaranya tujuan bisnis, perdagangan, serta kegiatan sosial. Namun, bisa juga bersifat negatif karena ditujukan untuk pamer atau membangun citra diri sendiri.
- f. *Perseption on self and others* dalam hal ini juga disebut dengan persepsi tentang diri sendiri dan orang lain. Pengguna media sosial berusaha membangun konsep diri sendiri dengan menuliskan status atau unggahan di laman media sosial. Mengekspos diri sendiri yang bertujuan mendapatkan perhatian orang lain, bentuknya berupa *like*.

#### **I.5.2.1 Instagram**

Instagram merupakan sebuah layanan jejaring sosial seluler dengan sistem *online* yang membuat penggunaanya lebih mudah dalam mengambil foto, video, kemudian membagikannya di berbagai platform media sosial. Media sosial ini mulai diluncurkan sejak tahun 2010, setiap tahunnya selalu berkembang. Hingga saat ini, Instagram telah memiliki 800 juta pengguna aktif bulanan, serta lebih dari 500 juta pengguna aktif harian (Quesenberry, 2019, p. 149)

Dikutip dari liputan6.com, Instagram berasal dari kata “instan” dan “telegram”. Kata “instan” mendasari adanya penamaan “insta” memiliki pengertian kamera polaroid yang pada masa kejayaannya dikenal dengan nama “foto instan”. Hal tersebut akhirnya membuat desain Instagram dibuat seperti menampilkan foto-foto secara instan, hampir mirip seperti polaroid. Sedangkan “telegram” adalah alat yang bekerja untuk memberikan berbagai informasi kepada banyak orang dengan lebih cepat. Instagram memiliki beberapa fitur, diantaranya *share* foto dan video, Instagram Story, serta IGTV.

### **I.5.3 Cyberbullying**

Roberto dalam Salazar (2021, p. 3) mengungkapkan terdapat beberapa definisi dari *cyberbullying* yang dianggap sebagai “Penyalahgunaan teknologi informasi yang dilakukan berdasarkan kesengajaan secara berulang-ulang, baik oleh individu maupun kelompok berisi ancaman hingga dapat merugikan orang lain. Menurut Kowalski dan Limber (2013) dalam Salazar (2021, p. 3), penggunaan saluran komunikasi mengenai *cyberbullying* banyak terjadi, yaitu melalui internet, email, pesan instan, media sosial, serta pesan teks di perangkat *smartphone*. Hingga saat ini, banyak peneliti memasukkan perilaku tersebut dalam kategori proses penimbunan korban yang disebabkan oleh kriminal kekerasan dan sebagainya atau disebut viktimisasi dalam konseptualisasi *cyberbullying*.

Menurut Patchin & Hinduja dalam Ningrum (2020, p. 36) *cyberbullying* merupakan tindakan yang dilakukan untuk menyakiti orang lain berulang kali menggunakan informasi dan teknologi komunikasi. Terdapat beberapa macam tindakan *cyberbullying*, seperti mengirimkan pesan pelecehan seksual melalui teks atau internet, mengirim komentar yang meremehkan seseorang atau suatu pihak di jejaring sosial, mengirim gambar memalukan, mengancam, serta mengintimidasi seseorang melalui elektronik. Sam dalam Ningrum (2020, p. 36) mengatakan bahwa, “Tindakan berbahaya ini juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap seseorang, sehingga menyebabkan terjadinya kerugian secara psikologis, rasa sakit, penderitaan, dan menimbulkan traumatis pada korban.”

Tindakan *cyberbullying* yang mempengaruhi kondisi mental dapat ditinjau dari aspek negatif, diantaranya berhubungan dengan kecemasan sosial, stress emosional, penggunaan obat terlarang, serta gejala depresi, hingga adanya ide atau upaya untuk melakukan bunuh diri (Bottino et al., 2015, p. 472). Berkaitan dengan teori tersebut, *cyberbullying* dapat dikatakan membawa pengaruh buruk terhadap korban, sehingga harus segera diantisipasi agar tidak terjadi peningkatan jumlah kasus bunuh diri karena depresi.

*Cyberbullying* dapat terjadi ketika seseorang maupun individu sengaja memberikan informasi dengan menggunakan alat komunikasi yang melibatkan teknologi elektronik sebagai fasilitas untuk melakukan pelecehan atau ancaman. Tindakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang kepada individu atau kelompok lain dengan cara mengirim atau mengunggah gambar dan/atau teks kejam menggunakan sarana teknologi (Marson dalam jurnal Salazar, 2021, p. 3).

Menurut (Jalal et al., 2021, p. 148), terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan *cyberbullying*, diantaranya :

- a. *Cyberbullying* dapat terjadi selama kurun waktu 24 jam sehari, 7 hari dalam satu minggu, serta menjangkau anak-anak ketika mereka sedang sendirian.
- b. Adanya pesan dan gambar dapat diunggah tanpa mencantumkan sumber. Kemudian postingan tersebut dapat menyebar dalam waktu relatif cepat, sehingga sangat sulit untuk menelusuri sumbernya.
- c. Tindakan menghapus pesan atau gambar yang sudah diunggah juga cukup sulit, terlebih apabila jika telah tersebar di media sosial, khususnya Instagram.

*Cyberbullying* juga memiliki beberapa aspek menurut Willard dalam Jalal, et al., (2021, p. 149) yaitu :

a. *Flaming*

Aspek pertama ini memiliki pengertian perilaku yang berupa mengirim pesan teks disertai kalimat-kalimat kasar dan frontal. Bukan hanya pesan teks, bentuk penghinaan kepada orang yang dituju juga dapat berupa gambar-gambar.

b. *Harasement*

*Harasement* merupakan sebuah aspek yang mengarah pada perilaku mengirim pesan-pesan menggunakan kata-kata tidak sopan. Kata-kata tersebut ditujukan atau dikirimkan kepada seseorang melalui jejaring

sosial dengan tujuan mengganggu secara terus-menerus. *Harasement* juga dapat disebut sebagai tindakan *flaming* dalam jangka panjang.

c. *Denigration*

Perilaku yang memperlihatkan atau mengumbar berbagai hal buruk mengenai seseorang di internet dengan tujuan merusak nama baik atau reputasinya..

d. *Impersonation*

Aspek keempat ini cukup berbahaya, karena memiliki pengertian perilaku berpura-pura atau menjalankan peran sebagai orang lain, kemudian memberikan pesan-pesan kurang baik.

e. *Outing and Trickery*

Penyebaran rahasia atau hal-hal pribadi milik seseorang disebut dengan *outing*. Sedangkan *trickery* adalah perilaku yang dilakukan untuk membujuk seseorang menggunakan tipu daya dengan tujuan mendapatkan informasi bersifat pribadi dan rahasia.

#### **I.5.4 Kesehatan Mental**

WHO (2013) dalam Radiani (2019, p. 89) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kualitas kesehatan mental cukup baik memiliki peluang adanya kesadaran akan potensi diri dan mengatasi tekanan dalam kehidupan normal, mampu bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitas sekitar.



Didukung dengan pernyataan teoritis dari Daradjat (1996) yang merupakan seorang pakar, mengungkapkan mengenai beberapa definisi kesehatan mental dalam Radiani (2019, pp. 94–95) yaitu :

- a. Terhindarnya seseorang dari gejala-gejala yang berkaitan dengan gejala gangguan jiwa, hal itu bisa disebut dengan neurosis. Definisi ini dianut oleh para pakar psikiatri atau kedokteran jiwa untuk memandang manusia dari sudut kondisi saat sakit ataupun sehatnya.
- b. Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, serta masyarakat sekitar lingkungannya. Berbeda dengan definisi pertama, definisi ini lebih umum, karena dihubungkan pada kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri nantinya dapat menimbulkan ketentraman demi mencapai kebahagiaan hidup
- c. Keharmonisan yang terwujud diantara fungsi-fungsi jiwa, serta adanya kesanggupan ketika seseorang sedang dalam kondisi menghadapi berbagai masalah. Kualitas kesehatan mental yang baik juga membuat seseorang terhindar dari rasa gelisah, pertentangan batin, yang bisa disebut sebagai konflik dalam dirinya.
- d. Pengetahuan serta perbuatan yang dilakukan dengan tujuan mengembangkan dan memanfaatkan berbagai potensi, bakat, pembawaan semaksimal mungkin. Sehingga, seseorang dapat terbawa dalam kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan penyakit jiwa.

- e. Keserasian antara fungsi kejiwaan dapat terwujud dengan baik, dan penyesuaian diri dapat tercipta di dalam dirinya sendiri dan lingkungan sekitar. Hal-hal tersebut dapat terwujud karena adanya landasan keimanan dan ketakwaan agar dapat mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia.

Pengertian mengenai kesehatan mental juga tercantum menurut Ibnu Sina dalam Radiani (2019, pp. 97–98), diantaranya :

- a. Timbulnya dorongan dan hasrat dalam jiwa manusia untuk mengikuti imajinasi. Imajinasi memiliki peran yang sangat penting untuk mendorong munculnya kehendak hasrat atau keinginan seseorang.
- b. Pengaruh dalam pikiran terhadap tubuh pribadi, yaitu emosi dan kemauan. Berdasarkan pengalaman medis Ibnu Sina, secara fisik orang-orang sakit, hanya dengan “kemauan” mereka dapat sembuh. Sedangkan orang-orang sehat dengan pikiran bahwa “ia sedang sakit”, maka akan menimbulkan pengaruh luar biasa, sehingga menyebabkan dirinya bisa “sakit”.
- c. Emosi memiliki kekuatan yang kuat untuk timbul dalam diri manusia. Kekuatan tersebut berkaitan dengan adanya penilaian yang bersemayam di dalam jiwa. Sehingga, dapat dinyatakan sebagai kepercayaan murni dan tidak memiliki pengaruh terhadap tubuh apabila muncul rasa kepercayaan yang bisa diikuti oleh kebahagiaan maupun kesedihan.

- d. Berkaitan dengan poin ke-3, rasa gembira dan sedih adalah keadaan-keadaan mental keduanya memiliki pengaruh pada fungsi-fungsi vegetatif. Jiwa yang kuat dapat menyembuhkan dan menyakiti badan tanpa sarana apapun.