

BUKAN CUMA NAFKAH LAHIR: LITERASI KESEHATAN MENTAL DALAM MEMBANGUN BAITI JANNATI

Khullatussa'adah

Penyuluh Agama Muda Kantor Urusan Agama (KUA) Syiah Kuala Banda Aceh

Email: khullatussaadah@gmail.com

ABSTRAK

Keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan masyarakat yang harmonis dan sejahtera. Dalam Islam, konsep baiti jannati menggambarkan rumah tangga yang penuh ketenangan, kasih sayang, dan keberkahan. Namun, realitas kehidupan modern menunjukkan bahwa banyak keluarga mengalami konflik akibat kurangnya pemahaman terhadap kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya literasi kesehatan mental dalam membangun keluarga sakinah, serta menegaskan bahwa nafkah lahir semata tidak cukup untuk menciptakan keharmonisan rumah tangga. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis melalui sumber-sumber ilmiah, jurnal, dan literatur keislaman. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap kualitas komunikasi, pola pengasuhan, dan stabilitas emosional dalam keluarga. Literasi kesehatan mental membantu pasangan memahami kondisi psikologis diri dan anggota keluarga sehingga mampu membangun hubungan yang lebih empatik dan suportif. Dengan demikian, pembangunan keluarga baiti jannati memerlukan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan material dan kesehatan psikologis.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Literasi Mental, Keluarga Sakinah, Baiti Jannati, Nafkah Batin.*

ABSTRACT

The family is the cornerstone of a harmonious and prosperous society. In Islam, the concept of “baiti jannati” describes a household filled with peace, love, and blessings. However, the realities of modern life show that many families experience conflict due to a lack of understanding of mental health. This article aims to examine the importance of mental health literacy in building a sakinah family, as well as to emphasize that material sustenance alone is insufficient to create domestic harmony. The research method used is a literature review (library research) employing a descriptive-analytical approach through scientific sources, journals, and Islamic literature. The results of the study indicate that mental health has a significant influence on the quality of communication, parenting styles, and emotional stability within the family. Mental health literacy helps couples understand their own psychological conditions and those of family members, enabling them to build more empathetic and supportive relationships. Thus, building a “baiti jannati” family requires a balance between meeting material needs and psychological well-being.

Keywords: *Mental Health, Mental Health Literacy, Sakinah Family, Baiti Jannati, Emotional Support.*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran sangat penting dalam membentuk kualitas masyarakat. Dalam Islam, keluarga tidak hanya dipandang sebagai hubungan biologis antara suami, istri, dan anak, tetapi juga sebagai tempat bertumbuhnya nilai-nilai spiritual, moral, dan emosional. Tujuan utama pernikahan adalah menciptakan

kehidupan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an. Konsep ini menggambarkan rumah tangga yang dipenuhi ketenangan, kasih sayang, serta rasa aman bagi setiap anggota keluarga. Dalam istilah populer, kondisi tersebut sering disebut sebagai *baiti jannati* atau "rumahku surgaku". Rumah yang ideal bukan hanya tempat berlindung secara fisik, melainkan juga ruang yang menghadirkan kenyamanan psikologis dan kedamaian batin. (Khusnia et al., 2025)

Namun, realitas kehidupan modern menunjukkan bahwa membangun keluarga harmonis bukan perkara mudah. Perubahan sosial, tekanan ekonomi, perkembangan teknologi, dan tuntutan hidup yang semakin kompleks sering kali menjadi sumber konflik dalam rumah tangga. Banyak pasangan mempersiapkan pernikahan dengan fokus utama pada aspek finansial, seperti pekerjaan tetap, tempat tinggal, dan kesiapan ekonomi. Di sisi lain, kesiapan mental dan emosional sering kali kurang mendapat perhatian. Akibatnya, tidak sedikit rumah tangga yang tampak berkecukupan secara materi, tetapi rapuh secara emosional. Konflik berkepanjangan, komunikasi yang buruk, hingga perceraian menjadi fenomena yang semakin sering dijumpai di tengah masyarakat. (Damayanti & Darihastining, 2017)

Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah psikologis dalam keluarga memiliki hubungan erat dengan meningkatnya angka perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga. Ketidakmampuan mengelola emosi, stres berkepanjangan, rasa cemas, serta minimnya komunikasi yang sehat menjadi faktor utama yang memicu disharmoni keluarga. Banyak individu menganggap bahwa tugas utama dalam rumah tangga hanyalah memenuhi nafkah lahir berupa kebutuhan ekonomi. Padahal, kebutuhan emosional dan psikologis pasangan maupun anak juga memiliki peran yang sangat penting. Rumah yang dipenuhi kemarahan, tekanan, dan komunikasi negatif akan sulit menjadi tempat yang menenangkan bagi penghuninya, meskipun kebutuhan materi tercukupi.

Dalam konteks inilah literasi kesehatan mental menjadi sangat penting. Literasi kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk memahami kondisi psikologis diri sendiri dan orang lain, mengenali gejala gangguan mental, serta mengetahui cara mengelola dan mencari bantuan yang tepat ketika menghadapi masalah psikologis. Pemahaman ini bukan hanya relevan bagi individu secara personal, tetapi juga sangat penting dalam kehidupan keluarga. Pasangan yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu membangun komunikasi sehat, menyelesaikan konflik dengan bijaksana, serta memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga lainnya. (Syah & Gz, n.d.)

Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental sering kali membuat seseorang salah dalam merespons kondisi emosional pasangan atau anak. Misalnya, stres dianggap sebagai bentuk kelemahan iman, gangguan kecemasan dianggap kurang bersyukur, atau depresi dipandang sekadar kurang ibadah. Pandangan semacam ini dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang karena membuat mereka merasa dihakimi dan enggan mencari pertolongan. Dalam beberapa kasus, stigma terhadap kesehatan mental menyebabkan individu memilih memendam masalah hingga akhirnya memicu konflik rumah tangga yang lebih besar. Oleh sebab itu, edukasi mengenai kesehatan mental perlu dipahami sebagai bagian dari upaya menjaga keharmonisan keluarga.

Islam sendiri sesungguhnya sangat memperhatikan kondisi emosional dan psikologis manusia. Rasulullah SAW memberikan teladan bagaimana memperlakukan keluarga dengan penuh kasih sayang, kelembutan, dan empati. Beliau tidak hanya memenuhi kebutuhan materi keluarganya, tetapi juga memberikan perhatian emosional yang besar kepada istri dan anak-anaknya. Sikap saling menghargai, mendengarkan, dan memahami perasaan pasangan merupakan bagian dari akhlak mulia yang diajarkan dalam Islam. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan hubungan emosional yang sehat memiliki kedudukan penting dalam membangun rumah tangga Islami. (Tubastuvi et al., 2022)

Di era digital saat ini, tantangan kesehatan mental dalam keluarga menjadi semakin kompleks. Penggunaan media sosial yang berlebihan, tuntutan produktivitas, tekanan ekonomi, hingga minimnya waktu berkualitas bersama keluarga dapat memicu stres dan kelelahan emosional. Banyak anggota keluarga yang tinggal dalam satu rumah tetapi kehilangan kedekatan emosional karena sibuk dengan dunia masing-masing. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas komunikasi dan memperbesar potensi konflik dalam rumah tangga. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan keluarga dengan tekanan emosional tinggi juga berisiko mengalami gangguan perkembangan psikologis, seperti rendah diri, kecemasan, dan kesulitan membangun hubungan sosial.

Oleh karena itu, membangun baiti jannati memerlukan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan material dan kesehatan mental keluarga. Nafkah lahir memang penting sebagai bentuk tanggung jawab dalam rumah tangga, tetapi tidak cukup untuk menciptakan kebahagiaan yang utuh. Keluarga yang harmonis membutuhkan komunikasi yang sehat, dukungan emosional, rasa empati, dan kemampuan mengelola konflik secara dewasa. Kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dapat membantu pasangan menciptakan lingkungan rumah yang lebih aman, nyaman, dan penuh kasih sayang. (S. H. Hidayat, 2025)

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya literasi kesehatan mental dalam membangun keluarga baiti jannati. Pembahasan akan difokuskan pada hubungan antara kesehatan mental, keharmonisan rumah tangga, dan nilai-nilai Islam dalam menciptakan keluarga yang sakinah. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai kesehatan mental, diharapkan masyarakat dapat memandang bahwa keberhasilan rumah tangga tidak hanya diukur dari kecukupan materi, tetapi juga dari kualitas hubungan emosional dan ketenangan jiwa yang dirasakan setiap anggota keluarga. (Ladjar, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode kepustakaan dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental, keharmonisan keluarga, serta konsep baiti jannati dalam perspektif Islam. Data diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan referensi keislaman yang relevan dengan tema penelitian. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena kesehatan mental dalam kehidupan rumah tangga, sedangkan pendekatan analitis digunakan untuk menelaah hubungan antara kesehatan mental dan terciptanya keluarga yang harmonis.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi, membaca, dan mengkaji berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Sumber-sumber yang digunakan meliputi teori kesehatan mental, psikologi keluarga, komunikasi interpersonal dalam rumah tangga, serta ayat Al-Qur'an dan hadis yang membahas tentang kehidupan keluarga Islami. Penelitian ini juga memanfaatkan hasil penelitian terdahulu sebagai bahan pendukung untuk memperkuat argumentasi dan analisis. Seluruh data yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan relevansi, validitas, dan keterkaitannya dengan tujuan penelitian sehingga informasi yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan cara menginterpretasikan isi literatur dan menghubungkannya dengan fenomena kehidupan keluarga di era modern. Peneliti menelaah bagaimana literasi kesehatan mental dapat membantu pasangan suami istri dalam membangun komunikasi yang sehat, mengelola konflik, serta menciptakan lingkungan emosional yang aman bagi anggota keluarga. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan material dan kebutuhan psikologis dalam membangun keluarga baiti jannati. Dengan metode ini, diharapkan penelitian mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental dalam menciptakan rumah tangga yang harmonis dan sejahtera.

PEMBAHASAN/HASIL

Konsep Baiti Jannati Dalam Islam

Istilah baiti jannati berasal dari bahasa Arab yang berarti “rumahku surgaku”. Konsep ini menggambarkan rumah tangga yang menjadi tempat paling nyaman, aman, dan menenangkan bagi setiap anggota keluarga. Dalam Islam, rumah bukan hanya berfungsi sebagai tempat tinggal secara fisik, tetapi juga sebagai ruang untuk bertumbuhnya cinta, kasih sayang, ketenangan jiwa, dan nilai-nilai spiritual. Keluarga yang dibangun atas dasar iman dan akhlak mulia akan melahirkan suasana harmonis yang mampu memberikan ketenteraman bagi suami, istri, maupun anak-anak. Oleh karena itu, tujuan utama pernikahan dalam Islam tidak hanya sekadar memenuhi kebutuhan biologis atau material, tetapi juga menciptakan kehidupan yang penuh kedamaian dan keberkahan. (Cahyani & Puspitaningsari, 2017)

Konsep ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Ar-Rum ayat 21 yang menjelaskan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup agar manusia memperoleh ketenteraman (sakinah), serta menghadirkan rasa cinta (mawaddah) dan kasih sayang (rahmah) di antara keduanya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa hubungan suami istri memiliki dimensi emosional dan spiritual yang sangat kuat. Ketenteraman dalam rumah tangga tidak lahir hanya dari kemewahan materi atau terpenuhinya kebutuhan ekonomi, melainkan juga dari kualitas hubungan emosional yang sehat. Rumah tangga yang dipenuhi penghargaan, komunikasi baik, dan sikap saling memahami akan lebih mudah menciptakan suasana damai dibandingkan rumah yang hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan materi semata.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ

Artinya; Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antarmu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir.

Dalam kehidupan modern, banyak orang memahami keberhasilan rumah tangga hanya dari aspek finansial. Suami dianggap telah menjalankan peran dengan baik ketika mampu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sedangkan kebahagiaan keluarga sering diukur dari kemapanaan materi. Padahal, tidak sedikit keluarga yang terlihat sejahtera secara ekonomi tetapi mengalami kehampaan emosional. Konflik berkepanjangan, komunikasi yang buruk, hingga kekerasan verbal sering terjadi karena kurangnya perhatian terhadap kondisi psikologis anggota keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa konsep baiti jannati tidak cukup diwujudkan hanya melalui nafkah lahir, melainkan juga memerlukan perhatian terhadap kesehatan mental dan kebutuhan emosional keluarga. (Harsintayana & Sulityowati, 2017)

Rasulullah SAW memberikan teladan nyata mengenai bagaimana membangun rumah tangga yang penuh kasih sayang. Beliau dikenal sebagai pribadi yang lembut terhadap keluarganya, menghargai perasaan istri, serta menciptakan komunikasi yang hangat dalam rumah tangga. Rasulullah SAW tidak hanya berperan sebagai pemimpin keluarga, tetapi juga sebagai pendengar yang baik dan pasangan yang penuh empati. Sikap tersebut menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan emosional antaranggota keluarga. Ketika suami dan istri mampu saling memahami serta memberikan dukungan psikologis, rumah akan menjadi tempat yang menghadirkan rasa aman dan nyaman bagi semua penghuninya.

Konsep baiti jannati juga berkaitan erat dengan kesehatan mental keluarga. Rumah yang harmonis dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi setiap anggota keluarga ketika menghadapi tekanan hidup. Sebaliknya, rumah yang dipenuhi pertengkaran, kemarahan, dan tekanan emosional justru dapat menjadi sumber stres dan penderitaan. Dalam banyak kasus, masalah kesehatan mental dalam keluarga muncul karena kurangnya komunikasi yang sehat, ketidakmampuan mengelola emosi, dan minimnya empati antaranggota keluarga. Oleh karena itu, membangun rumah tangga Islami tidak cukup hanya dengan meningkatkan kualitas ibadah ritual, tetapi juga perlu memperhatikan kesehatan psikologis dan emosional keluarga. (Brata, 2017)

Kesehatan mental dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap pola hubungan antara suami, istri, dan anak. Pasangan yang memiliki kondisi emosional stabil cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik dengan bijaksana dan tidak mudah melampiaskan emosi secara

negatif. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang juga memiliki peluang lebih besar untuk berkembang secara sehat, baik secara emosional maupun sosial. Sebaliknya, anak yang tumbuh di lingkungan keluarga penuh tekanan berisiko mengalami gangguan kecemasan, rendah diri, bahkan trauma psikologis. Oleh sebab itu, konsep *baiti jannati* harus dipahami sebagai upaya menciptakan lingkungan rumah yang sehat secara spiritual sekaligus psikologis.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern turut memberikan tantangan baru dalam membangun keluarga harmonis. Kesibukan pekerjaan, penggunaan media sosial yang berlebihan, dan kurangnya waktu berkualitas bersama keluarga dapat mengurangi kedekatan emosional antar anggota keluarga. Banyak pasangan yang tinggal serumah tetapi kehilangan komunikasi yang hangat karena terlalu sibuk dengan aktivitas masing-masing. Dalam kondisi seperti ini, rumah berpotensi kehilangan fungsinya sebagai tempat beristirahat dan memperoleh ketenangan jiwa. Oleh karena itu, penting bagi setiap keluarga untuk membangun budaya komunikasi yang sehat, saling mendengarkan, dan menyediakan waktu berkualitas bersama agar hubungan emosional tetap terjaga. (Hidayati, 2017)

Islam mengajarkan bahwa keluarga merupakan amanah yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab. Menjaga keluarga tidak hanya berarti memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan, tetapi juga memastikan bahwa setiap anggota keluarga merasa dicintai, dihargai, dan didukung secara emosional. Sikap saling menghormati, sabar, dan terbuka terhadap perasaan pasangan merupakan bagian penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis. Ketika rumah dipenuhi suasana positif dan penuh kasih sayang, maka rumah tersebut dapat menjadi tempat terbaik untuk kembali setelah menghadapi berbagai tekanan kehidupan di luar.

Dengan demikian, konsep *baiti jannati* dalam Islam menegaskan bahwa kebahagiaan keluarga tidak dapat diukur hanya dari kemapanan ekonomi atau kemewahan materi. Rumah tangga yang ideal adalah rumah yang mampu menghadirkan ketenangan jiwa, kedamaian hati, dan hubungan emosional yang sehat di antara seluruh anggota keluarga. Untuk mewujudkannya, diperlukan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan lahir dan perhatian terhadap kesehatan mental keluarga. Melalui komunikasi yang baik, empati, kasih sayang, dan pemahaman terhadap kondisi psikologis anggota keluarga, rumah dapat benar-benar menjadi "surga" yang memberikan ketenteraman bagi setiap penghuninya. (Darmadi et al., 2024)

Pentingnya Literasi Kesehatan Mental dalam Keluarga

Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang untuk memahami, mengenali, dan merespons kondisi psikologis secara tepat. Literasi ini mencakup pengetahuan tentang emosi, stres, kecemasan, depresi, cara menjaga kesehatan mental, hingga kemampuan mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Dalam kehidupan keluarga, literasi kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan pertama tempat seseorang belajar memahami diri sendiri maupun orang lain. Rumah yang sehat secara emosional akan melahirkan individu yang lebih stabil, percaya diri, dan mampu membangun hubungan sosial dengan baik. Sebaliknya, keluarga yang minim

pemahaman tentang kesehatan mental berpotensi menciptakan konflik, tekanan emosional, dan hubungan yang tidak harmonis. (Azan & Ritonga, 2021)

Dalam kehidupan rumah tangga, setiap anggota keluarga tentu memiliki kondisi emosional yang berbeda. Suami dapat mengalami tekanan pekerjaan, istri menghadapi beban pengasuhan dan tanggung jawab rumah tangga, sementara anak-anak juga memiliki kebutuhan emosional yang harus diperhatikan. Ketika anggota keluarga tidak memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, berbagai masalah psikologis sering kali dianggap sepele atau bahkan disalahpahami. Misalnya, seseorang yang mengalami stres dianggap kurang bersyukur, mudah marah dianggap sebagai sifat bawaan, atau kelelahan mental dipandang sebagai bentuk kelemahan pribadi. Pandangan seperti ini dapat membuat seseorang merasa tidak dipahami dan akhirnya memendam emosinya sendiri. Jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, hubungan dalam keluarga menjadi rentan terhadap konflik dan ketegangan emosional.

Literasi kesehatan mental membantu anggota keluarga memahami bahwa emosi merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Setiap individu memiliki batas kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga membutuhkan dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat. Ketika pasangan suami istri memahami pentingnya kesehatan mental, mereka akan lebih mampu menciptakan komunikasi yang sehat dan penuh empati. Komunikasi yang baik bukan hanya soal berbicara, tetapi juga kemampuan mendengarkan dengan tulus tanpa menghakimi. Sikap saling mendengarkan dapat membantu pasangan memahami kebutuhan emosional satu sama lain sehingga konflik dapat diselesaikan dengan cara yang lebih dewasa dan bijaksana. (Anggraini & Wahyudi, 2017)

Selain meningkatkan kualitas komunikasi, literasi kesehatan mental juga berperan penting dalam pengelolaan emosi. Dalam kehidupan rumah tangga, perbedaan pendapat merupakan hal yang wajar terjadi. Namun, masalah muncul ketika seseorang tidak mampu mengendalikan emosi sehingga melampiaskannya dalam bentuk kekerasan verbal maupun fisik. Banyak konflik rumah tangga sebenarnya dipicu oleh stres yang tidak dikelola dengan baik. Tekanan ekonomi, masalah pekerjaan, kelelahan mengurus anak, dan tuntutan sosial dapat membuat seseorang mudah marah dan kehilangan kendali. Dengan pemahaman kesehatan mental yang baik, individu akan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres dan mencari cara yang sehat untuk mengatasinya, seperti berdiskusi dengan pasangan, beristirahat, atau mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Kesehatan mental yang baik dalam keluarga juga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak. Anak-anak belajar memahami emosi dan membangun hubungan sosial pertama kali dari lingkungan keluarga. Ketika mereka tumbuh di rumah yang penuh kasih sayang, komunikasi positif, dan dukungan emosional, mereka cenderung memiliki rasa aman dan kepercayaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, anak yang sering menyaksikan pertengkaran, kemarahan, atau kekerasan verbal dalam rumah tangga dapat mengalami gangguan emosional dan trauma psikologis. Anak mungkin tumbuh menjadi pribadi yang mudah cemas, sulit percaya kepada orang lain, atau kesulitan mengelola emosi ketika dewasa. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental bukan hanya penting bagi pasangan suami istri, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang bagi perkembangan mental anak-anak. (Susanti & Ma'ulah, 2017)

Di era modern saat ini, tantangan kesehatan mental dalam keluarga semakin kompleks. Perkembangan teknologi dan media sosial membawa perubahan besar dalam pola interaksi

keluarga. Banyak anggota keluarga yang secara fisik berada dalam satu rumah, tetapi kehilangan kedekatan emosional karena terlalu sibuk dengan gawai dan aktivitas masing-masing. Selain itu, tekanan hidup modern seperti tuntutan pekerjaan, persaingan sosial, dan masalah ekonomi sering kali meningkatkan tingkat stres dalam keluarga. Kondisi ini membuat literasi kesehatan mental menjadi semakin penting agar keluarga mampu menghadapi tekanan hidup secara sehat dan tidak saling menyalahkan ketika masalah muncul. (R. Hidayat, 2026)

Sayangnya, kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental masih tergolong rendah. Sebagian orang masih menganggap pembicaraan mengenai kondisi psikologis sebagai hal tabu. Tidak sedikit pula yang menganggap bahwa mencari bantuan psikolog atau konselor merupakan tanda kelemahan iman atau ketidakmampuan menghadapi masalah hidup. Padahal, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Dalam Islam sendiri, menjaga jiwa dan ketenangan hati merupakan bagian dari upaya menjaga amanah Allah SWT terhadap diri sendiri dan keluarga. Rasulullah SAW memberikan teladan bagaimana memperlakukan keluarga dengan penuh kelembutan, kasih sayang, dan penghargaan terhadap perasaan orang lain. Sikap ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kondisi emosional anggota keluarga memiliki nilai penting dalam ajaran Islam. (ANUGRAH, 2025)

Literasi kesehatan mental juga membantu keluarga membangun budaya empati. Empati merupakan kemampuan memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dalam hubungan keluarga, empati membuat seseorang tidak mudah menyalahkan pasangan atau anak ketika mereka mengalami kesulitan emosional. Sebaliknya, anggota keluarga akan belajar memberikan dukungan dan menciptakan suasana yang aman untuk saling berbagi perasaan. Rumah yang dipenuhi empati akan menjadi tempat yang nyaman untuk pulang dan beristirahat dari tekanan kehidupan luar.

Pada prinsipnya literasi kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting dalam membangun keluarga harmonis dan mewujudkan konsep *baiti jannati*. Kebahagiaan rumah tangga tidak cukup dibangun melalui pemenuhan kebutuhan material semata, tetapi juga melalui kesehatan emosional dan psikologis setiap anggota keluarga. Pemahaman tentang kesehatan mental membantu keluarga menciptakan komunikasi yang sehat, mengelola konflik dengan bijaksana, serta membangun hubungan yang penuh kasih sayang dan empati. Ketika keluarga mampu menjaga kesehatan mental bersama, rumah tidak hanya menjadi tempat tinggal, tetapi juga menjadi ruang yang menghadirkan ketenangan, kenyamanan, dan kebahagiaan bagi seluruh penghuninya. (Purwandari & Psi, 2025)

Upaya Membangun Keluarga dengan Mental Sehat

Membangun keluarga yang harmonis tidak cukup hanya dengan memenuhi kebutuhan ekonomi atau menyediakan fasilitas yang lengkap bagi anggota keluarga. Keluarga yang sehat membutuhkan keseimbangan antara kebutuhan fisik, spiritual, dan psikologis agar setiap anggota keluarga dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan dalam rumah tangga. Dalam konsep Islam, keluarga ideal digambarkan sebagai *baiti jannati*, yaitu rumah yang menghadirkan suasana damai, penuh kasih sayang, dan menjadi tempat terbaik untuk kembali setelah menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Untuk mewujudkan kondisi tersebut,

diperlukan upaya bersama dalam menjaga kesehatan mental keluarga sehingga hubungan antaranggota keluarga dapat berjalan dengan baik dan harmonis.(Yani et al., 2024)

Salah satu langkah penting dalam membangun keluarga dengan mental sehat adalah membiasakan komunikasi yang terbuka dan jujur. Komunikasi merupakan fondasi utama dalam hubungan keluarga karena melalui komunikasi seseorang dapat menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapannya kepada anggota keluarga lainnya. Banyak konflik rumah tangga terjadi bukan karena masalah besar, tetapi karena kesalahpahaman yang tidak diselesaikan dengan baik. Ketika pasangan tidak mampu mengungkapkan perasaan secara sehat, emosi negatif cenderung dipendam dan akhirnya meledak dalam bentuk pertengkaran. Oleh karena itu, keluarga perlu menciptakan ruang yang aman untuk berdiskusi tanpa rasa takut dihakimi. Sikap saling mendengarkan dengan empati menjadi kunci agar setiap anggota keluarga merasa dihargai dan dipahami.

Selain komunikasi yang sehat, kemampuan mengelola emosi juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental keluarga. Kehidupan rumah tangga tidak terlepas dari berbagai tekanan, seperti masalah ekonomi, pekerjaan, pendidikan anak, dan tuntutan sosial. Kondisi tersebut dapat memicu stres dan kelelahan emosional apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam banyak kasus, seseorang melampiaskan tekanan yang dialaminya kepada pasangan atau anak melalui kemarahan dan ucapan yang menyakitkan. Padahal, kata-kata negatif yang terus-menerus diterima anggota keluarga dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Oleh karena itu, setiap anggota keluarga perlu belajar mengenali emosinya sendiri dan mencari cara yang sehat untuk menenangkan diri, seperti berbicara dengan pasangan, beristirahat, melakukan aktivitas positif, atau mendekati diri kepada Allah SWT.

Upaya membangun keluarga dengan mental sehat juga dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas kebersamaan dalam keluarga. Di era modern saat ini, banyak keluarga kehilangan kedekatan emosional karena kesibukan pekerjaan dan penggunaan teknologi yang berlebihan. Tidak sedikit anggota keluarga yang lebih fokus pada telepon genggam dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di rumah. Akibatnya, hubungan emosional menjadi renggang dan komunikasi dalam keluarga semakin berkurang. Padahal, waktu berkualitas bersama keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental setiap anggota keluarga. Aktivitas sederhana seperti makan bersama, berbincang santai, beribadah bersama, atau melakukan kegiatan rekreasi dapat membantu mempererat hubungan emosional dan menciptakan suasana rumah yang lebih hangat.(Khusnia et al., 2025)

Dalam membangun keluarga sehat secara mental, pasangan suami istri juga perlu menumbuhkan rasa saling menghargai dan menghormati. Sikap menghargai pasangan dapat diwujudkan melalui perhatian kecil, ucapan yang lembut, serta penghargaan terhadap usaha yang dilakukan pasangan dalam keluarga. Banyak orang menganggap bahwa kebahagiaan rumah tangga ditentukan oleh hal-hal besar, padahal perhatian sederhana sering kali memiliki dampak emosional yang sangat besar. Ketika seseorang merasa dihargai dan dicintai, ia akan merasa lebih aman dan nyaman dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Sebaliknya, sikap meremehkan, membandingkan, atau mengabaikan pasangan dapat menimbulkan rasa kecewa dan tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Kesehatan mental keluarga juga berkaitan erat dengan pola pengasuhan anak. Anak-anak membutuhkan lingkungan yang aman secara emosional agar dapat tumbuh dan

berkembang dengan baik. Orang tua yang memiliki kondisi emosional stabil cenderung lebih mampu mendidik anak dengan sabar dan penuh kasih sayang. Sebaliknya, orang tua yang mudah marah dan tidak mampu mengendalikan emosi dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak. Anak yang tumbuh di lingkungan penuh tekanan berisiko mengalami kecemasan, rendah diri, bahkan trauma emosional. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan perhatian tidak hanya pada kebutuhan fisik anak, tetapi juga kebutuhan emosionalnya. Mendengarkan cerita anak, memberikan dukungan, dan menciptakan suasana rumah yang nyaman merupakan bentuk nyata menjaga kesehatan mental anak dalam keluarga. (Sumarni et al., 2022)

Selain itu, membangun keluarga dengan mental sehat juga memerlukan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis. Dalam Islam, ibadah memiliki peran penting dalam memberikan ketenangan jiwa dan memperkuat hubungan antar anggota keluarga. Kegiatan seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdoa bersama, dan saling mengingatkan dalam kebaikan dapat menciptakan suasana spiritual yang positif dalam rumah tangga. Nilai-nilai agama juga mengajarkan pentingnya kesabaran, kasih sayang, dan pengendalian diri dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Ketika keluarga menjadikan agama sebagai pedoman hidup, mereka akan lebih mudah menghadapi konflik dengan kepala dingin dan hati yang tenang.

Di samping itu, keluarga perlu menghilangkan stigma terhadap masalah kesehatan mental. Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa membicarakan kondisi psikologis merupakan hal yang tabu atau memalukan. Padahal, setiap orang memiliki kemungkinan mengalami tekanan emosional dalam hidupnya. Ketika masalah psikologis mulai mengganggu aktivitas dan hubungan dalam keluarga, mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor keluarga merupakan langkah yang bijaksana. Bantuan profesional dapat membantu keluarga memahami akar permasalahan dan menemukan solusi yang lebih sehat dalam menyelesaikan konflik rumah tangga.

Dengan demikian, membangun keluarga dengan mental sehat membutuhkan kesadaran dan kerja sama dari seluruh anggota keluarga. Keharmonisan rumah tangga tidak hanya ditentukan oleh kecukupan materi, tetapi juga oleh kualitas hubungan emosional yang terjalin di dalamnya. Komunikasi yang terbuka, pengelolaan emosi yang baik, penghargaan terhadap pasangan, perhatian terhadap kebutuhan psikologis anak, serta penguatan nilai spiritual menjadi langkah penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis. Ketika kesehatan mental keluarga terjaga, rumah akan menjadi tempat yang penuh ketenangan, kasih sayang, dan kebahagiaan sehingga konsep *baiti jannati* dapat terwujud dalam kehidupan sehari-hari. (Syah & Gz, n.d.)

KESIMPULAN

Membangun keluarga *baiti jannati* tidak cukup hanya dengan memenuhi kebutuhan materi atau nafkah lahir semata. Keharmonisan rumah tangga juga sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental dan kualitas hubungan emosional antar anggota keluarga. Literasi kesehatan mental menjadi hal penting karena membantu pasangan suami istri memahami kondisi psikologis diri sendiri maupun anggota keluarga lainnya. Dengan pemahaman tersebut, keluarga dapat

membangun komunikasi yang lebih sehat, mengelola emosi dengan baik, serta menyelesaikan konflik secara dewasa tanpa melukai satu sama lain. Rumah tangga yang dipenuhi empati, perhatian, dan kasih sayang akan lebih mampu menciptakan suasana aman dan nyaman bagi seluruh anggota keluarga.

Dalam perspektif Islam, konsep keluarga sakinah menekankan pentingnya ketenteraman jiwa, cinta, dan kasih sayang dalam kehidupan rumah tangga. Rasulullah SAW telah memberikan teladan bagaimana memperlakukan keluarga dengan kelembutan dan penghormatan terhadap perasaan pasangan maupun anak-anak. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan perhatian emosional merupakan bagian penting dalam membangun keluarga Islami. Ketika kesehatan mental diabaikan, rumah dapat berubah menjadi tempat yang penuh tekanan dan konflik meskipun kebutuhan ekonomi tercukupi. Sebaliknya, keluarga yang memiliki hubungan emosional sehat akan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bersama-sama.

Oleh karena itu, upaya membangun keluarga harmonis perlu dilakukan melalui keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan lahir dan batin. Komunikasi terbuka, pengelolaan emosi yang baik, dukungan psikologis, serta penguatan nilai spiritual menjadi langkah penting dalam mewujudkan keluarga yang sehat secara mental dan emosional. Kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental juga perlu terus ditingkatkan agar masyarakat tidak lagi memandang masalah psikologis sebagai sesuatu yang tabu. Dengan demikian, rumah dapat benar-benar menjadi tempat kembali yang menghadirkan ketenangan, kebahagiaan, dan keberkahan sehingga konsep baiti jannati dapat terwujud dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. D., & Wahyudi, A. (2017). Tataran Fonologi Kidungan dalam Kesenian Ludruk. In *Journal Proceeding*.
- ANUGRAH, M. Y. (2025). Pengorganisasian proses administrasi data pensiun ASN menggunakan website Sistem Informasi Aparatur Sipil Negara (studi kasus pada Badan In ... *Sriwijaya*. [http://repository.unsri.ac.id](http://repository.unsri.ac.id/id/id....repository.unsri.ac.id).
https://repository.unsri.ac.id/168658/4/RAMA_63201_07011382126227_0022106803_01_front_ref.pdf
- Azan, K., & Ritonga, M. (2021). F. Potensi Desentralisasi dalam Pengembangan Pendidikan. *Kapita Selektu Pendidikan*.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2Vo5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=+literasi+kesehatan+mental+dalam+membangun+baiti+jannati&ots=d0Tt5iAtTq&sig=WQKvGqF4jqjefomGnZEDF7CPDp4>
- Brata, D. P. N. (2017). Konstruksi Pembelajaran Berbasis Karakter Sebagai Upaya Mengembangkan Karakter Disiplin di Perguruan Tinggi. In *JOURNAL PROCEEDING*.
- Cahyani, S. A., & Puspitaningsari, M. (2017). ... Teaching and Learning terhadap Partisipasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMA Negeri In *Journal Proceeding*.
- Damayanti, Z. I., & Darihastining, S. (2017). Gerakan Literasi Pada Anak Bermasalah dengan Hukum (ABH) Shalter Rumah Hati Melalui Model Pembelajaran Perilaku. In *JOURNAL PROCEEDING*.

- Darmadi, D., Sanusi, S., & Rifai, M. (2024). PENERAPAN FARM EDUCATION BERKEBUN BUNGA TELANG DENGAN PENDEKATAN STEAM UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN SISWA SLBN *Bengawan*
https://bengawan.poltekindonusa.ac.id/index.php/jurnal_bengawan/article/view/106
- Harsintayana, R., & Sulityowati, H. (2017). Media Manipulatif Kemampuan Berbicara Siswa Tunagrahita di SDLB III Jombang. In *JOURNAL PROCEEDING*.
- Hidayat, R. (2026). REKONSTRUKSI KONSEP NUSYUZ DALAM HUKUM KELUARGA ISLAM: ANALISIS TASYRIDAN IMPLIKASINYA TERHADAP RELASI SUAMI-ISTRI. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*. <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/USRAH/article/view/3068>
- Hidayat, S. H. (2025). Manajemen beban kerja guru dalam meningkatkan keseimbangan kerja dan kehidupan di madrasah ibtidaiyah. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN*. urj.uin-malang.ac.id. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/download/16846/5460>
- Hidayati, W. S. (2017). Peningkatan Aktivitas Belajar Matematika Melalui Pendekatan Pengajaran Terbalik (Reciprocal Teaching) Pada Siswa Kelas VIII A SMP Swadaya In *JOURNAL PROCEEDING*.
- Khusnia, A., Ulya, A., Rahmah, S., & Elbasyarah, M. S. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental di Pesantren Budi Luhur Bogor. In *Jurnal Penyuluhan dan*
- Ladjar, M. A. B. (2021). Optimalisasi pemahaman mahasiswa mata kuliah evaluasi pembelajaran penjasorkes melalui strategi pembelajaran daring. In *Akademisi dan Jurusan Jitu Pembelajaran Daring*. [files.osf.io](https://files.osf.io/v1/resources/5v8p6/providers/osfstorage/60d592bff3885800c69e24e0?action=download&direct&version=1#page=58).
- Purwandari, P., & Psi, E. S. (2025). *Kesehatan Mental: Menjawab Tantangan di Era Disrupsi*. eprints.ums.ac.id. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/138760>
- Sumarni, S., Murti, D. H., Lasya, L. K., & Asnawi, A. (2022). *Literasi Digital di Era Milenial*. repository.uir.ac.id. [https://repository.uir.ac.id/21458/1/Literasi Digital di Era Milenial.pdf](https://repository.uir.ac.id/21458/1/Literasi%20Digital%20di%20Era%20Milenial.pdf)
- Susanti, R., & Ma'uloh, S. (2017). ... Belajar Matematika Siswa Kelas X Antara Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Dengan Model Pembelajaran Langsung di SMK Negeri 2 In *JOURNAL PROCEEDING*.
- Syah, M. N. H., & Gz, S. (n.d.). PERILAKU MAKAN MENYIMPANG PADA REMAJA. In *Pediatrics*. [repository.ganeshakreasisemesta](https://repository.ganeshakreasisemesta.com) Retrieved <https://repository.ganeshakreasisemesta.com/media/publications/631826-kesehatan-mental-dan-perilaku-remaja-338f40b8.pdf#page=38>
- Tubastuvi, N., Rahmawati, I. Y., & ... (2022). Pengelolaan ekonomi rumah tangga berbasis "ILM" Tadbir Al Manzil" bagi wirausaha perempuan. *Jurnal Pengabdian*
<http://jurnalprisanicendekia.com/index.php/kalam/article/view/67>
- Yani, M., Mawarpury, M., Sari, Y., & Ulfa, M. (2024). *Penguatan ketahanan keluarga di era digital*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=VAEZEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=%20literasi%20kesehatan%20mental%20dalam%20membangun%20baiti%20jannati&ots=EfEPFIIFkP&sig=i55P7k1iWZDH2OmaUDjsqnOOeKU>