

Bagun Generasi Tangguh, LDII Kota Kediri Adakan Seminar Kesehatan Mental

Prijo Atmodjo - KEDIRI.WARTAWAN.ORG

Nov 16, 2025 - 18:40

Image not found or type unknown



Kediri - DPD LDII Kota Kediri menggelar Seminar Kesehatan Mental dengan mengusung tema "Jaga Mental, Jaga Masa Depan" sebagai bentuk kepedulian terhadap gangguan psikologis generasi muda. Kegiatan ini diikuti oleh 400 pemuda LDII usia SMA, bertempat di Aula Ponpes Nurul Huda Al Manshurin, pada Minggu (16/11/2025).

"Mental itu seperti rumah, jika kita tidak membersihkan dan menjaganya dengan baik, maka akan berantakan dan tidak nyaman dihuni. Masa depan adalah perjalanan panjang, dan kita perlu tempat yang aman untuk mewujudkannya," ujar Ketua Pemuda LDII Kota Kediri, Asyhari Eko Prayitno saat menjadi narasumber kegiatan tersebut.

Ia menjelaskan bahwa sehat mental itu kondisi yang dialami seseorang yang tidak mendapatkan gangguan atau penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara harmonis dan seimbang.

"Jika kesehatan fisik adalah kemampuan tubuh untuk melawan penyakit, maka kesehatan mental adalah kemampuan pikiran untuk bangkit dan beradaptasi menghadapi tekanan hidup," ungkapnya.

Menurutnya, otak dan mental adalah Operating System (OS) yang menjalankan badan manusia. Seberapa pun canggihnya kemampuan yang dimiliki manusia, jika OS-nya lambat, maka semua akan terhambat. Masa depan penuh ketidakpastian, kunci untuk sukses bukan menghindari masalah, tetapi membangun resilience (ketahanan) untuk mengatasinya.

"Mental yang sehat adalah fondasi dan manusia tidak bisa membangun rumah tinggi (masa depan cemerlang) di atas tanah yang labil (mental yang tertekan). Maka masa depan yang sukses adalah hasil dari penerimaan diri dan pemahaman emosi. Kita harus menjadi penolong pertama bagi mental kita sendiri," ujarnya.

Ia menekankan bahwa resiliensi itu sangat dibutuhkan dalam kesehatan mental manusia, sebab dengan resiliensi, seseorang mampu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan hidup, serta mampu menjalani kehidupan secara positif meskipun dalam situasi sulit. "Ini bukan hanya tentang bertahan (survive), tetapi juga tentang mampu mengelola stres, memulihkan diri, bahkan menjadi lebih kuat dari sebelumnya," jelasnya.

Ia memaparkan tentang manfaat resiliensi, diantaranya bisa memperbaiki kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi dan stress yang lebih baik ketika menghadapi tantangan, membantu mencapai tujuan, menjalani hidup lebih bahagia dan sehat serta meningkatkan kualitas hubungan dengan sesama.

"Nabi pernah berpesan bahwa orang iman yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang iman yang lemah, walaupun keduanya sama-sama baik. Pesan Nabi tersebut menunjukkan bahwa islam mengajarkan manusia untuk berusaha menjadi orang yang kuat. Kuat disini tidak sebatas masalah fisik, namun juga psikologis dan sosial, termasuk dapat menjadi orang yang memiliki daya resiliensi yang tinggi," tandasnya.

Ia juga menjelaskan empat kunci memiliki resiliensi, yaitu memiliki fondasi diri yang kuat, terus berusaha melangkah ke depan, terhubung dengan sesama dan aktif mencari hikmah.

"Fondasi yang kuat itu adalah iman dan takwa, sebab iman itu adalah imun terbaik bagi mental manusia. Tetap bersemangat untuk melangkah ke depan demi mendapatkan cita-cita dan fokus pada prinsip hidup. Juga selalu berusaha terhubung dengan sesama sehingga kita tidak akan merasa sendiri. Karena hakikatnya sesama orang iman adalah saudara yang perlu dan sangat bersedia untuk saling membantu," ungkapnya.

"Selalu bisa mencari hikmah dalam setiap kejadian yang dialami. Mencari hikmah mendorong kita untuk mensyukuri yang masih dimiliki dan fokus mencari solusi, yang merupakan dua faktor penting resiliensi. Hal ini perlu dilatih dan dibiasakan supaya bisa menjadi karakter," imbuhnya.

Ketua LDII Kota Kediri, Agung Riyanto menjelaskan bahwa seminar ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Pemuda LDII akan pentingnya kesehatan mental sebagai fondasi utama dalam meraih masa depan yang sukses dan berkah, sejalan dengan nilai-nilai luhur agama.

"Tidak hanya perlu cerdas secara akademik atau ulet dalam bekerja, tetapi juga harus kuat secara mental dan spiritual. Kesehatan mental yang terjaga adalah kunci agar perjuangan duniawi kita bisa berhasil. Jaga mental, maka masa depan cerah akan menyertai langkah kita," ujarnya.

Ia juga menekankan bahwa tantangan di era digital menuntut generasi muda memiliki ketahanan mental yang prima. "Saya berharap, melalui seminar ini, pemuda dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya unggul dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga memiliki karakter luhur dan mentalitas yang sehat, sehingga mampu berkontribusi aktif dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045," tutupnya.