

# **RAGAM WACANA KESEHATAN MENTAL**

Perspektif Psikologi dan Bimbingan Konseling

Buku ini berisi tentang pemaparan beberapa tema kajian dalam psikologi dan bimbingan konseling. Terdapat beberapa tema utama antara lain kajian tentang Kesehatan Mental, Stres dan Coping Stress, Psikologi Positif, Religiusitas dan Empati. Tema-tema ini memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya. Dalam beberapa riset yang telah dikembangkan, terdapat banyak sekali yang harus diperdalam, terutama pada scope sosial masyarakat. Buku ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan referensi dalam pengembangan keilmuan pada bidang psikologi bimbingan konseling. Mental yang sehat menjadi awal dari terselenggaranya kehidupan yang berkualitas dan lebih baik. Oleh karena itu penting bagi kita semua khususnya para pembaca memahami kondisi diri sendiri dan selalu peka terhadap kondisi disekitarnya. Individu yang baik ialah mampu memahami kondisi diri dan orang lain disekitarnya, serta mampu memecahkan masalahnya dengan baik.



Lailatul Badriyah, S.Psi, M.A.  
Asti Haryati, M.Pd.



**RAGAM WACANA KESEHATAN MENTAL**  
Perspektif Psikologi dan Bimbingan Konseling

Lailatul Badriyah, S.Psi, M.A.,  
Asti Haryati, M.Pd.

# **RAGAM WACANA KESEHATAN MENTAL**

Perspektif Psikologi dan Bimbingan Konseling

