

**HUBUNGAN KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP
KESEHATAN MENTAL IBU-IBU MAJELIS TA'LIM AL-
HIDAYAH KELURAHAN KOTABARU KECAMATAN
TANJUNG KARANG TIMUR KOTA BANDAR LAMPUNG**



Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh

ASPRIAWAN BAYU AJI
NPM : 1441040130

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2020 M

**HUBUNGAN KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP
KESEHATAN MENTAL IBU-IBU MAJELIS TA'LIM
AL-HIDAYAH KELURAHAN KOTABARU
KECAMATAN TANJUNG KARANG TIMUR
KOTA BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh

**ASPRIAWAN BAYU AJI
NPM : 1441040130**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. H. Rosidi, M.A

Pembimbing II : Mubasit, S.Ag.,MM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

ABSTRAK

Kegiatan keagamaan ialah segala kegiatan yang ada hubungannya dengan agama, baik berupa kepercayaan maupun nilai-nilai yang menjadi rutinitas dalam kehidupan dan menjadi pedoman dalam menjalani hubungan kepada Allah SWT dan lingkungan sekitarnya. Misalnya: pengajian, tahlilan, istighosah, TPQ dan aktivitas lainnya yang mampu memberi pengetahuan lebih guna mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tujuan dari kegiatan keagamaan ini yaitu agar seseorang mampu mengatasi sendiri masalahnya, karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan pada masa sekarang dan masa akan mendatang. Melihat kondisi tersebut maka penulis melakukan penelitian dengan rumusan masalah “ Bagaimana hubungan kegiatan keagamaan terhadap dampak kesehatan mental ibu-ibu di Majelis Ta'lim Al- Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung !” Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan kegiatan keagamaan ibu-ibu di Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung serta hubungannya antara kegiatan keagamaan pada kesehatan mental ibu-ibu di Majelis Ta'lim Al- Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung dalam kehidupan sehari-harinya. Penelitian ini merupakan lapangan sehingga dalam pelaksanaan penulis menggunakan metode pengumpulan data yaitu kuisionier sebagai metode pokok yang dibantu dengan metode interview, obeservasi dan dokumentasi. Penelitian ini berkenaan dengan upaya kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental pada ibu-ibudi Majelis Ta'lim Al-Huda Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung. Dan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa selama ini kegiatan keagamaan memiliki hubungan pada kesehatan mental ibu-ibu di Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aspriawan Bayu Aji

NPM : 1441040130

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Kegiatan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Ibu-Ibu Majelis Ta’lim Al-Huda Kelurahan Teluk Betung Kota Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung”** Adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 08 Maret 2020

Penulis,



Aspriawan Bayu Aji
NPM. 1441040130

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **”HUBUNGAN KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU-IBU MAJELIS TA’LIM AL-HIDAYAH KELURAHAN KOTABARU KECAMATAN TANJUNG KARANG TIMUR KOTA BANDAR LAMPUNG”.**

Nama : ASPRIAWAN BAYU AJI
Npm : 1441040130
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

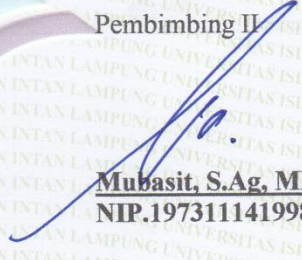
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

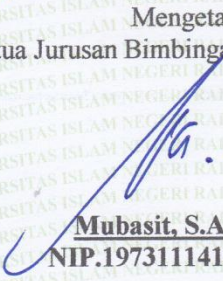
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Rosidi, M.A.
NIP.1965030551994031005


Mubasit, S.Ag, MM
NIP.197311141998031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam


Mubasit, S.Ag, MM
NIP.197311141998031002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH dan ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl.Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **HUBUNGAN KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU-IBU MAJELIS TA'LIM AL-HIDAYAH KELURAHAN KOTABARU KECAMATAN TANJUNG KARANG TIMUR KOTA BANDAR LAMPUNG**?, disusun oleh Nama: **ASPRIAWAN BAYU AJI, NPM. 1441040130**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi pada hari/tanggal : **Rabu, 20 Mei 2020**

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : **Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**

Sekretaris : **Umi Aisyah, M.Pd. I**

Penguji I : **Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**

Penguji II : **Dr. H. Rosidi, MA**

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Prof. Dr. H. Khomsahrial, M.Si

NIP.196104091990031002

MOTTO

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya, "Dan bertaubatlah kamu wahai orang-orang yang beriman, agar engkau beruntung." (Qs. An-Nur ayat 23)



PERSEMBAHAN

Bismillaahiraahmaanirrohim

Dengan mengucapkan rasa syukur Kepada Allah SWT, skripsi sederhana ini kupersembahkan sebagai tanda cinta, sayang, dan hormat tak terhingga kepada:

1. Kedua Orang tuaku, Ayahanda Suwanto dan Ibunda Nur Asiah tercinta yang sentiasa memberikan do'a, pengorbanan, kasih sayang, semangat, motivasi serta nasihat-nasihat yang baik kepadaku sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dan penelitian ini.
2. Kepada adik laki-laki kandung saya Muhammad Dio Febrian dan Adik perempuan saya Dhea Amanda Putri yang telah memberikan support buat saya dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Almemater tercinta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Sahabat-sahabat yang aku cintai karea Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Agus Riyanto, Bella Bahren, Ahmad Imaduddin, M. Arif Rahman, Fencia Desiana Saragih, Desi Ayu Pratiwi, yang sudah seperti keluargaku. Syaiful, Nanang, Ridwan, yang sama-sama memberi semangat, nasehat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini. Tak bisa kusebutkan satu persatu, terimakasih telah mengisi indahny pertemanan dikehidupan ku.
5. Seluruh teman-teman BKI A angkatan 2014 yang telah memberikan masukan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Aspriawan Bayu Aji tinggal di Perum BKP Blok W No 78 LK II RT : 04 Kelurahan Kemiling Permai Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung pada tanggal 01 mei 1996. Anak ke-1dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Suwanto dan Ibu Nur Asiah.

Penulis menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak (TK) Al-Azar 16 lulus pada tahun 29 Juni 2002, kemudian melanjutkan dasar di SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai lulus pada tahun 21 Juni 2008, sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 26 Bandar Lampung lulus pada tahun 4 Juni 2011, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 14 Bandar Lampung lulus pada tahun 20 Mei 2014.

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT akhirnya penulis kesempatan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada tahun 2014.

.KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, Segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya kepada makhluk-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan pada waktunya. Sholawat dan salam kita panjatkan pada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, sebagai penuntun terbaik bagi umatnya dalam mencintai Allah SWT untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Penulis sadar dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual yang merupakan andil yang tidak ternilai bagi penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Khomsahrial Romli, M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Mubasit, S, Ag, MM selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Raden Intan Lampung selaku Pembimbing II atas petunjuk dan saran beliau yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan kepada penulis.
3. Bapak Dr. H. Rosidi M.A selaku Pembimbing I yang tekun dan sabar memberikan arahan, bimbingan, ide dan gagasan serta solusi yang terbaik kepada peneliti demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I selaku Seketaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam. atas petunjuk dan saran beliau yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan kepada penulis.
5. Seluruh dosen serta Karyawan Bimbingan dan Konseling Islam Fkultas Dakwah UIN raden Intan Lampung, sehingga penulis memperoleh banyak pengetahuan dan ilmu yang bermanfaat yang menunjang studi penulis.
6. Seluruh teman-teman semua yang telah terbuka menerima penulis untuk melakukan penelitian.
7. Ibundaku tercinta dan ayahku terimakasih yang penuh dengan kesabaran yang tak pernah henti-hentinya mendoakan dan mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih ibu dan bapak untuk semua pengorbanan yang kau berikan untuk kebahagiaan anak-anak mu.
8. Untuk saudara-saudaraku yang tak hentinya memberikan motivasi dan dorongan.
9. Adik-adikku tercinta dek Muhammad Dio Febrian, dek Dhea Amanda Putri, yang selalu mendoakan dan memberi semangat demi keberhasilan penulis. Terimakasih atas doa dan dukungannya yang tak terhitung.

10. Teman-teman KKN yang sudah mensupport demi terselesainya skripsi ini.
11. Almemater tercinta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
12. Sahabat-sahabat yang aku cintai karena Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Agus Riyanto, Bella Bahren, Ahmad Imaduddin, M. Arif Rahman, Fenicia Desiana Saragih, Desi Ayu Pratiwi, yang sudah seperti keluargaku. Syaiful, Nanang, Ridwan, yang sama-sama memberi semangat, nasehat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini. Tak bisa kusebutkan satu persatu, terimakasih telah mengisi indahny pertemanan dikehidupan ku.
13. Seluruh teman-teman BKI A angkatan 2014 yang telah memberikan masukan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.
15. Untuk Teman-teman KKN-ku yang selalu memberikan semangat dan do'anya, Salim, Della, Lilla, Feranda, Nining, Vio, Rohma, Liha, Dita, Erma.
16. Pihak perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan buku-buku referensi pada penulis.

Penulis hanya bisa berdoa semoga amal Bapak/Ibu mendapat balasan dan pahala berlipat ganda dari Allah *Subhanahuwata'ala*, aminn. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini berapapun kecilnyadapat memberikan masukan dalam upaya pengembangan wanaca keilmuan.

Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik penulis mohon maaf bila terdapat kesalahan dalam penulis skripsi ini. Tak ada gading yang retak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan pennis mengharap kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Bandar Lampung, 20 Mei 2020

Penulis,

ASPRIAWAN BAYU AJI
NPM : 1441040130

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Menulis Judul	4
C. Latar Belakang Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
G. Metode Penelitian.....	10

BAB II KEBERAGAMAAN DAN KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Keberagamaan.....	16
2. Kesehatan Mental.....	23

BAB III HUBUNGAN KEGIATAN KEAGAMAAN DAN KESEHATAN MENTAL JAMAAH

A. Sekilas Tentang Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang.....	37
1. Sejarah Berdiri	37
2. Tujuan Majelis Ta'lim.....	38
3. Struktur Pengurusan	41
4. Jadwal Dan Materi Kegiatan.....	43
5. Nara Sumber Pembinaan.....	49
6. Sarana Pendukung.....	51
B. Hubungan Kegiatan Keagamaan dan Kesehatan Mental Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah.....	57
1. Keaktifan Ibu-Ibu Dalam Mengikuti Kegiatan Keagamaan	58
2. Materi Yang Terkait Dengan Ketenangan Jiwa.....	59

3. Kesehatan Mental Jamaah Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Al –Hidayah60
4. Hubungan Mengikuti Kegiatan dengan Keagamaan Batin Jamaah..60
5. Hubungan Materi Pembinaan dengan Kesehatan Jiwa Jamaah60

BAB IV ANALISIS KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL JAMAAH IBU-IBU MAJELIS TA'LIM AL-HUDA

1. Hubungan Mengikuti Kegiatan Keagamaan dengan Ketenangan Jiwa..71
2. Kriteria Ketenangan Jiwa73

BAB V PENUTUP

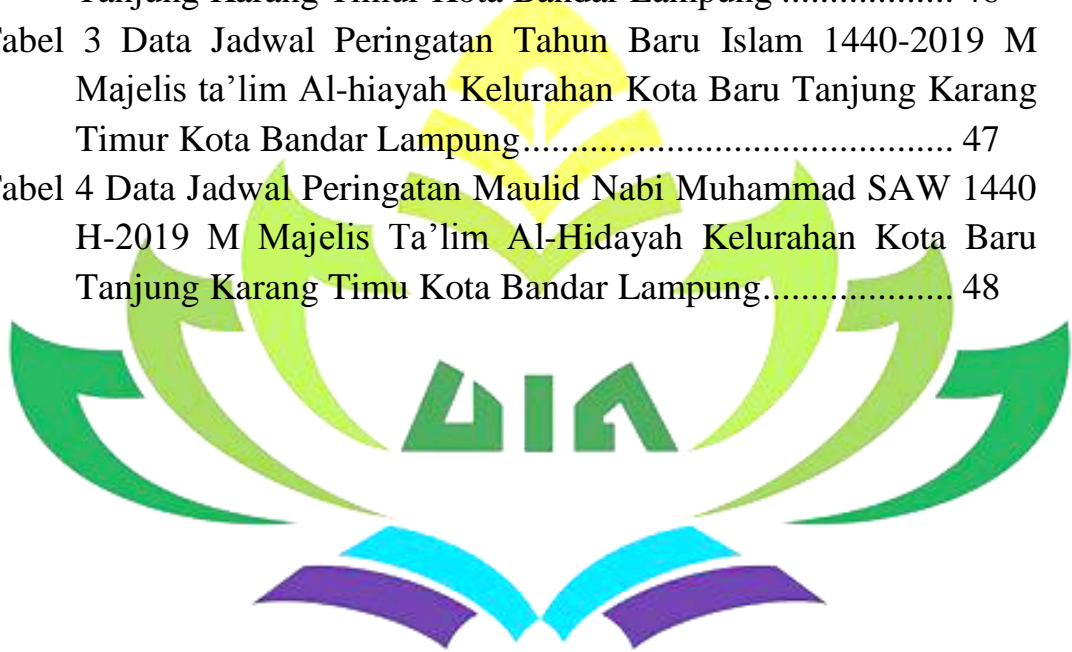
- A. Kesimpulan79
- B. Saran.....80

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Jadwal Pengajian Mingguan Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kota Baru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung	45
Tabel 2 Data Jadwal Peringatan Isra' Mi'raj Muhammad SAW 1440 H Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung	46
Tabel 3 Data Jadwal Peringatan Tahun Baru Islam 1440-2019 M Majelis ta'lim Al-hiayah Kelurahan Kota Baru Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung.....	47
Tabel 4 Data Jadwal Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW 1440 H-2019 M Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kota Baru Tanjung Karang Timu Kota Bandar Lampung.....	48



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memahami judul yang telah diajukan perlu ditegaskan secara jelas beberapa konsep yang tertuang dalam judul yang telah dikemukakan. Dalam hal ini konsep-konsep tersebut akan dijelaskan dalam bentuk penegasan konsep sehingga dimaksudkan semua rangkaian kata pada judul dapat dimengerti sesuai dengan istilah yang tertera pada judul tersebut.

Hubungan menurut KBBI adalah hubungan timbal balik atau sebab akibat: ada lingkungan hubungan antara dua sifat kuantitatif yang disebabkan oleh lingkungan yang sama-sama mempengaruhi kedua sifat.¹

Sedangkan menurut Sugiono, metode korelasi adalah metode pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan antara satu unsur atau elemen dengan unsur atau elemen lain untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya.²

Pemahaman tentang agama dapat di tinjau dari dua sisi etimologi dan sisi terminologi. Pemahaman dari aspek etimologi (bahasa), agama berasal dari bahasa sansekerta yakni dari dua kata A (Tidak) dan gama berarti kocar-kacir jadi agama berarti tidak kocar-kacir³, dengan demikian dapat dikatakan bahwa setiap orang yang menganut agama, maka hidupnya teratur dan terarah. Di sisi lain Harun Nasution berpendapat bahwa agama yang berasal dari bahasa sansekerta A berarti tidak, gama berarti pergi, maksudnya agama artinya tidak pergi/tetap di tempat di warisi secara turun-temurun⁴.

¹ (<https://kbbi.web.id/korelasi>).

² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, hlm 87.

³M. Bahri Ghazali, *Studi Agama-Agama (Memahami Agama Masyarakat)*, Yogyakarta: Penerbit CV, Amanas, 2010), hlm.16

Dengan kata lain agama menunjukkan pada hidup yang selaras dan sejalan, tetap dan tidak berubah-ubah.

Sedangkan dalam bahasa Arab sebagai bahasa resmi kitab suci Al-Qur'an agama di padankan dengan kata Ad-Din sebagaimana terdapat di dalam Al- Qur'an Surat Ali-Imron Ayat 19, 85 dan surat Al-Maidah Ayat 3, yang artinya : hukum dan peraturan sedangkan dari bahasa Inggris di kenal dengan kata religion yang artinya terikat yaitu keterikatan antara yang natural dan supernatural yakni manusia, alam dan Tuhan. Dari keseluruhan arti agama dari sisi bahasa tersebut dapat di kemukakan secara terminologi (istilah) bahwa agama itu berasal dari Tuhan kaitannya dengan manusia dan alam melalui proses wahyu untuk mengatur kehidupan manusia. Dengan demikian dapat di pahami bahwa agama adalah peraturan yang berasal dari Tuhan untuk manusia dan alam berdasarkan proses wahyu. Menurut Harun Nasution yang di kutip oleh Jalaluddin dalam buku Psikologi Agama bahwa pengertian agama secara istilah apabila dikaitkan dengan bahasa-bahasa yang di ungkap diatas, intisarinya adalah aturan, hukum yang tetap sebagai ikatan karena itu agama mengandung arti ikatan yang menjadi peraturan atau hukum harus di pegang dan di patuhi manusia. Ikatan di maksud berasal dari kekuatan yang lebih tinggi dari manusia yang bersifat gaib sebab kekuatan gaib yang tak dapat di tangkap melalui panca indra namun mempunyai pengaruh yang besar sekali terhadap kehidupan manusia sehari-hari⁵. Jadi secara definisi (istilah) dapat dikemukakan bahwa agama adalah pengakuan terhadap adanya hubungan manusia dengan kekuatan gaib yang harus di patuhi. Di sisi lain juga berarti mengikat diri manusia pada aturan atau hukum yang berasal dari yang maha hidup, yang menunjukkan adanya pengakuan pada sumber yang berada

⁴Harun Nasution, *Islam Di Tinjau Berbagai Aspeknya*, (Jakarta: UI Pres, 1986), hlm.9

⁵Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 1

di luar diri manusia yang mempengaruhi perbuatan-perbuatan manusia⁶.

Berangkat dari pemahaman di atas baik dari aspek etimologi maupun terminologi dapat di tarik pengertian agama adalah peraturan Tuhan yang merupakan ikatan yang kuat dan mengikat yang mengatur kehidupan manusia agar hidupnya tidak kocar-kacir, tetap dan tidak berubah-ubah. Agama yang dimaksud di skripsi ini adalah agama Islam.

Kesehatan Mental dikenal dengan kata Mental Hygiens merupakan bagian dari psikologi atau (ilmu jiwa) yang bersifat peraktis, karena membicarakan masalah kondisi jiwa (mental) seseorang. Namun demikian para ahli telah memberikan banyak batasan atau pengertian dari kesehatan mental baik yang bersifat luas maupun sempit salah satunya Prof. Dr. Zakiah Daradjat merangkum pengertian kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dari penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala kompetensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup⁷.

Yang dimaksud dalam skripsi ini adalah kemampuan penyesuaian diri seseorang baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, lingkungan bahkan juga Tuhan.

Kata jama'ah berasal dari bahasa Arab⁸ yang berarti sekumpulan orang yang mengikuti kegiatan sedangkan ibu-ibu adalah jenis kelamin dari kelompok yang mengikuti kegiatan jadi jama'ah ibu-ibu dimaksud adalah sekelompok ibu-ibu yang mengikuti kegiatan khususnya kegiatan ke agamaan Islam.

Majelis Ta'lim Al-Hidayah adalah salah satu Majelis Ta'lim yang berada di Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung

⁶Harun Nasution, *Islam Di Tinjau Berbagai Aspeknya*,(Jakarta: UI Pres, 1986), hlm. 10

⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung 1986), hlm. 14

⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*,(Jakarta: Deponegara, 1993), Hlm.

Karang Timur yang terletak di ujung jalan Dr. Harun I, di Masjid Al-Hidayah ini telah banyak di manfaatkan oleh masyarakat lokal dan mereka yang sibuk dalam kegiatan perjalanan baik laki-laki maupun perempuan⁹.

Perangkat dari penegasan judul di atas dapat di kemukakan secara keseluruhan pemahaman judul skripsi yang di setuju dalam seminar proposal ini adalah: agama (Islam) sebagai peraturan dari Tuhan merupakan motif terwujudnya mental yang sehat terutama kemampuan menyesuaikan diri yang dalam arti ini dilihat sebagai fenomena nyata di kalangan jama'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah yang berada di Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung.

B. Alasan Memilih Judul

Judul skripsi yang di ajukan di dasarkan pada dua alasan:

- a. Agama sebagai pandangan hidup umat manusia pada dasarnya merupakan peraturan yang sakral dari Tuhan diyakini mampu menjadi motif atau sebab terwujudnya kesehatan mental yang optimal pada setiap orang baik secara individual maupun kelompok.
- b. Sebagian besar jama'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah tergolong memiliki kesadaran beragama dengan baik dan taat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari terutama melaksanakan shalat berjama'ah namun masih terdapat ibu-ibu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan sesama jama'ah terbukti masih ada perilaku yang menyimpang dari ajaran agama seperti suka adu domba dan mengisolir diri.

C. Latar Belakang Masalah

Agama pada dasarnya merupakan kebutuhan pokok bagi kelangsungan hidup manusia sebab agama memang membawa

⁹ Dokumen, Majelis Ta'lim Al-Hidayah

peraturan-peraturan, hukum yang harus dipatuhi oleh pelakunya¹⁰ itulah sebabnya oleh sebagian ahli dikatakan bahwa pada dasarnya agama merupakan peraturan-peraturan Tuhan yang di wahyukan melalui para perantaranya (Nabi dan Rasul), agar manusia memiliki kehidupan yang teratur baik hubungannya dengan sang pencipta (Vertikal) maupun hubungannya dengan sesama makhluk (Horizontal).

Agama sebagai peraturan Tuhan memberikan pengertian bahwa manusia diatur dengan peraturan yang sakral dan konprehensif dan sebagai mana halnya Tuhan merupakan zat yang maha sempurna maka dari itu agama juga jelas sempurna dalam keberadaannya itulah sebabnya salah satu defenisi yang di kemukakan oleh Prof. Dr. Harun Nasution yang di kutip oleh Muhammad Amin Suma mengatakan bahwa agama adalah merupakan peraturan terhadap adanya hubungan manusia dengan makhluk gaib yang harus di patuhi¹¹. Itulah sebabnya kepatuhan manusia terhadap agama sebagai peraturan Tuhan sangat dituntut agar kehidupan manusia secara lahiriah dan batiniah terarah dan sempurna. Pendapat yang lain juga menunjukkan betapa agama sudah di nilai sebagai-bagian dari kehidupan ke-pribadian manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis atau kejiwaan¹².

Agama menurut Sigmund Freud tampak dalam perilaku manusia¹³. artinya agama sebagai peraturan Tuhan menentukan terwujudnya perilaku yang baik bagi manusia sebagai wujud dari perbuatan manusia yang baik. Perilaku yang baik jika dikaitkan dengan kondisi mental seseorang adalah indikasi dari mental yang sehat yang berarti bahwa agama memberikan motivasi terbentuknya mental yang sehat bagi manusia. Dalam hal ini agama pada dasarnya menunjukkan

¹⁰. M. Bahri Ghazali, *Studi Agama-Agama (Memahami Agama Masyarakat)*, Yogyakarta: Penerbit CV, Amanas, 2010), hlm. 11

¹¹. Muhammad Amin Suma, *Pluralisme Agama menurut Al-qur'an (Telaqah aqidah dan syariah)*, (Jakarta: Pustaka Firdaus), hlm. 11

¹² M. Bahri Ghazali, *Kesehatan mental II*, (Bandar Lampung: Harakindo 2018), hlm 22

¹³ Jalaluddin, Dalam Sigmud Freud, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 13

betapa manusia tidak bisa di pisahkan dari nilai-nilai yang terkandung di dalam ajaran agama artinya bahwa pada setiap ajaran agama terkandung nilai yang mampu melahirkan perbuatan yang baik sebagai simbol bahwa seseorang memiliki mental yang sehat. Dalam kaitan ini dapat dikatakan bahwa setiap orang yang dengan sadar mengamalkan ajaran agama pada kehidupannya cenderung memiliki mental yang sehat. Dengan kata lain setiap orang dengan konsekuen memahami nilai nilai yang terkandung dalam ajaran agama cenderung akan berhati-hati dalam bertindak bahkan berbicara yang sesuai dengan perasaan dan pemikiran orang lain. Sebab tindakan-tindakan yang lahir dari pertentangan antara perasaan dan pikiran akan mewujudkan sikap yang memberikan dampak negatif bagi hubungan sesama manusia. Hal ini memberikan indikasi bahwa pada setiap gerak-gerik manusia membutuhkan pengamalan agama dalam meluruskan perilaku manusia. Berkaitan dengan masalah di atas perlu dilakukan upaya pendalaman nilai-nilai agama melalui kegiatan pembelajaran sebagai langkah pembaruan :

1. Keimanan, stabilitas diri selalu terjaga
2. Pengamalan syariat secara tertib agar standar hidup dimiliki secara konstan.
3. Pemantapan akhlak melalui penguatan silaturahmi agar terbentuk ketahanan diri yang mampu berhadapan dengan siapa saja dan kapan saja¹⁴.

Jika pembaharuan iman, pengamalan syariat dan pemantapan akhlak terus dilaksanakan dengan konsekuen maka masalah kesehatan mental akan dapat di atasi artinya agama pada hakikatnya akan mengembalikan kesehatan mental menjadi normal, sebab jiwa

¹⁴ M. Bahri Ghazali, *Studi Agama-Agama (Memahami Agama Masyarakat)*, Yogyakarta: Penerbit CV, Amanas, 2010), hlm. 43

abnormal pada dasarnya disebabkan oleh dangkalnya pemahaman dan pengamalan agama secara rutin¹⁵.

Salah satu pengertian kesehatan mental yang dikemukakan oleh Prof.Dr.Zakiah Daradjat adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup¹⁶.

Jadi dapat dipahami bahwa salah satu kriteria kesehatan mental yang dimiliki oleh seseorang baik secara individual maupun sosial adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri baik terhadap diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan hidup bahkan lebih jauh dari pada itu adalah Tuhan sebagai pencipta¹⁷.

Didalam rangka implementasi penyesuaian diri pada seseorang baik secara individual maupun sosial diperlukan pengetahuan dan pemahaman dalam mengenal diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, dan Tuhan sebagai penguasa alam semesta yang dikenal dalam istilah *Makrifatullah*, *Makrifatunnafs*, *Makrifatunnas* dan *Makrifatulkaun*¹⁸. Ke empat pengetahuan tersebut harus dimiliki oleh setiap orang utama sekali mereka yang berkecimpung dalam kegiatan keagamaan seperti jama'ah Mushola lebih khusus lagi jama'ah ibu-ibu dalam kegiatan keagamaan dalam Mushola agar lahir sosok kepribadian muslim yang memiliki mental yang sehat sebab ciri utama dari mental yang sehat menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat terletak pada kemampuan seseorang baik individual maupun kelompok dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri orang lain atau masyarakat lebih-lebih lagi terhadap tuhan. Dengan demikian orang yang di sebut atau yang dikategorikan yang memiliki mental yang sehat manakala ia bisa di terima oleh pihak lain terutama Allah sebagai pencipta dan pemilik makhluk.

¹⁵ M. Bahri Ghazali, *Studi Agama-Agama (Memahami Agama Masyarakat)*, Yogyakarta: Penerbit CV, Amanas, 2010), hlm. 43

¹⁶ Zakia Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung 1986), hlm. 11

¹⁷ M. Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016), hlm. 60

¹⁸ M. Bahri Ghazali, *Pendidikan Untuk Konselor*, (Yogyakarta: Samudra Biru 2012), hlm. 28

Berdasarkan pemahaman di atas dapat dikatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri sebagai karakter dari kesehatan mental terwujud dari kepatuhan dalam melaksanakan atau mengamalkan ajaran Agama sebab Agama selalu menuntun diri kita agar selalu membina hubungan baik (vertikal maupun hubungan dengan Tuhan) maupun secara horizontal (hubungan dengan sesama makhluk sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an surah Al-Imron Ayat 125. Dengan kata lain dapat dikatakan penyesuaian diri dalam Bahasa Agama dapat dikenal dari hubungan vertikal (*Hablumminal Allah*) dan hubungan horizontal (*Hablumminan nas* dan *Hablumminal kaun*) artinya bahwa penyesuaian diri merupakan ajaran agama yang melahirkan mental sehat dengan kata lain setiap orang yang sadar mengamalkan ajaran agamanya tentu ia akan memiliki mental yang sehat.

Berdasarkan hasil pra survey melalui kegiatan observasi pendahuluan yang telah dilakukan pada jama'ah ibu-ibu Majelis Talim Al-Hidayah tanggal 1 juni 2018 menunjukkan bahwa mereka secara sadar telah memiliki pengetahuan dan pemahaman agama sekaligus juga mengamalkannya secara konsekuen secara muslimah namun dalam kenyataannya masih terdapat sebagian ibu-ibu yang cenderung mengisolir diri dari kegiatan bersama dalam aktivitas keagamaan di Mushola/Masjid. Di sisi lain terdapat juga ibu-ibu yang sering berjama'ah dalam kecenderungan untuk memperoleh kebutuhan sesaat. Fakta di atas memberikan indikasi masih terdapat permasalahan yang menunjukkan tidak sinkronnya antara teori dan kenyataan dimana jika di pahami secara serius terdapat ibu-ibu yang secara sungguh-sungguh mengamalkan ajaran Agama dan Islamnya seperti rajin di Mushola tetapi cenderung mengisolirkan diri, adu domba serta disisi lain ada kecenderungan pergi ke Mushola hanya untuk memperoleh kebutuhan hidup sesaat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: Bagaimana hubungan kegiatan keagamaan dan kesehatan mental ibu-ibu jama'ah Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan pada ulasan sebelumnya maka dapat di rumuskan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan keterkaitan kegiatan keagamaan dan kesehatan mental ibu-ibu jama'ah Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung.

F. Kegunaan Penelitian

- a. Secara teoritik penelitian ini sebagai landasan keilmuan tentang kesehatan mental yang Agamis (Islami), karena harus disadari bahwa sebenarnya setiap ajaran Agama khususnya Islam mengandung nilai-nilai kesehatan mental.
- b. Secara praktek penelitian ini merupakan sumbangan pemikiran dalam pembinaan keagamaan (Islam) kaitannya dengan kesehatan mental jama'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru Kecamatan Tanjung Karang Timur Kota Bandar Lampung khususnya, dan kelompok Majelis Ta'lim pada umumnya yang merupakan kegiatan-kegiatan keagamaan pada setiap Masjid/Mushola.
- c. Sumbangsih pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan psikologi agama pada khususnya
- d. Menambah khasanah dan wawasan bagi masyarakat umumnya dan jema'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kotabaru pada khususnya.

- e. Memberikan informasi tentang bagaimana hubungan kegiatan keagamaan dengan kesehatan mental

G. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang ditujukan untuk menganalisis suatu fenomena, peristiwa, sikap, dan penyajian. Data hasil penelitiannya dipaparkan dalam bentuk uraian dikripsi. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai eksperimen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara *triangulasi* (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada *generalisasi*.¹⁹

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian yang dilakukan dalam kancah kehidupan sebenarnya.²⁰ Penelitian ini akan dilakukan di Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung.

2. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini adalah deskriptif, yaitu Penelitian yang berusaha mendiskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang.²¹ Dari pengertian tersebut, maka penelitian yang penulis gagas hanya ditujukan untuk melukiskan, menggambarkan, atau melaporkan kenyataan-kenyataan yang lebih berfokus pada Majelis

¹⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011) hlm. 9

²⁰ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1990) hlm. 32

²¹ Trianto, *Pengantar Penelitian Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 197

Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung.

3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.²² Dengan demikian yang menjadi populasi ini adalah seluruh komponen yang ada pada pengajian di Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung.

Populasi dalam penelitian ini adalah:

1. Ustadz atau tokoh agama 1 orang
2. Ketua Pengajian 1 orang
3. Jema'ah ibu-ibu pengajian Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung 48 orang.

Jadi, populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya, karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil pada populasi itu.

²² Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1990) hlm. 80

Apa yang dipelajari dari sampel itu kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.²³

1) Teknik sampling merupakan upaya penelitian untuk mendapat sampel yang representatif (mewakili), yang dapat menggambarkan populasinya. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti ialah *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah sampel yang dipilih berdasarkan penilaian peneliti bahwa dia adalah pihak yang paling baik untuk dijadikan sampel penelitiannya.

2) Sampel yang diambil peneliti berjumlah:

- a. Pengasuh pengajian Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung 1 orang.
- b. Ketua pengajian Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung 1 orang.
- c. Jamaah pengajian Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung 7 orang.

Jadi jumlah sampel yang diambil dari populasi berjumlah 9 orang.

4. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan atau Pengolahan Data adalah pengubahan data mentah menjadi data yang lebih bermakna.²⁴ Yaitu bagaimana peneliti menentukan metode setepat-tepatnya untuk memperoleh data,

²³ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1990) hlm. 81

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) hlm. 54

kemudian disusun dengan cara-cara menyusun alat pembantunya yaitu instrument.²⁵ Teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1) Interview

Interview adalah suatu bentuk dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewed*) dinamakan interview. Dalam pelaksanaannya, interview dapat dilakukan secara bebas artinya pewawancara bebas menanyakan apa saja kepada terwawancara tanpa harus membawa lembar pedomannya.

Interview yang dilakukan secara mendalam kepada ketua dan jamaah Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung serta ustadz H. Tubagus Sudrajat sebagai Pembina pengajian Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung pada jema'ah ibu-ibu pengajian Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung. Interview dilakukan untuk mencari data yang terkait sejarah majelis taklim, visi dan misi, serta peranan Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung dalam kegiatan keagamaan jema'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah di Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung. Interview dalam penelitian ini menjadi metode pengumpulan data utama.

²⁵ Trianto, *Pengantar Penelitian Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 265

2) Observasi

Observasi dalam sebuah penelitian diartikan dalam sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indera untuk mendapatkan data. Jadi observasi merupakan pengamatan langsung dengan menggunakan penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, atau kalau perlu dengan pengecap.

Observasi digunakan untuk mencari data dalam mengamati aktifitas ibu-ibu jama'ah Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung dan Ustadz H. Tubagus Sudrajat dalam melakukan pembinaan kegiatan keagamaan jama'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah di Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung.

Dalam penelitian ini jenis observasi digunakan adalah observasi partisipan, yaitu dimana penulis ikut ambil bagian dalam kegiatan para jama'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah di Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung dengan mengikuti pengajian yang dilaksanakan pada hari yang telah ditetapkan dalam jadwal kegiatan keagamaannya, yaitu dimulai dari jam 13.00 WIB s/d 15.00 WIB (Ba'da Sholat Dzuhur sampai menjelang waktu Sholat Ashar). Metode observasi ini digunakan sebagai pelengkap dalam pengumpulan data.

3) Dokumentasi

Bentuk instrument dokumentasi terdiri atas dua macam yaitu pedoman dokumentasi yang memuat garis-garis besar kategori yang akan dicari datanya dan *check list* yang memuat daftar variabel yang akan dikumpulkan datanya. Perbedaan antara kedua bentuk

instrumen ini terletak pada intensitas gejala yang diteliti, pada pedoman dokumentasi, peneliti cukup menuliskan tanda centang dalam kolom gejala, sedangkan pada *check list*, peneliti member tally pada setiap pemunculan gejala.²⁶

Dokumentasi digunakan untuk mencari jumlah data para jama'ah ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Hidayah di Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung yang mengikuti pembinaan, dan kegiatan-kegiatan keagamaan, serta kepengurusan Majelis Ta'lim Al-Hidayah Kelurahan Kotabaru, Kecamatan Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung yang dilakukan oleh jamaah dan Ustadz H. Tubagus Sudrajat.

5. Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (*triangulasi*), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dengan pengamatan yang terus menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Data yang diperoleh pada umumnya adalah data kualitatif (walaupun tidak menolak data kuantitatif). Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah dilapangan.²⁷

²⁶ Trianto, *Pengantar Penelitian Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 266-268.

²⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011) hlm. 243

BAB II

KEBERAGAMAAN DAN KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Keberagamaan

Secara bahasa, agama bukanlah kata sifat, keadaan, atau kata kerja. Kata yang mengandung makna sifat atau keadaan adalah keberagamaan, yaitu kata dasar agama yang dibentuk menjadi beragama, lalu diberi imbuhan *ke-* dan *-an* sehingga menjadi *keberagamaan*. Dalam bahasa Indonesia, kata-kata yang mendapat imbuhan *ke-* dan *-an* mengandung makna, sebagai sifat atau keadaan, seperti *kebekuan* (keadaan membeku), *kebesaraan* (keadaan membesar), *kerajinan*, *kepekaan*, dan lain lain. *Keberagamaan* berarti keadaan atau sifat orang beragama, yang meliputi keadaan, corak atau sifat pemahaman semangat dan tingkat kepatuhannya untuk melaksanakan ajaran agama yang dianutnya, dan keadaan perilaku hidupnya sehari-hari setelah ia menjadi penganut suatu agama.

Menurut Dister,²⁸ *keberagamaan* berarti religiusitas, karena adanya internalisasi agama ke dalam diri seseorang. Oleh karena itu, Berbicara tentang tingkat keberagamaan berarti berbicara tentang *religiusitas* seseorang dalam kehidupannya. *Religiusitas* berasal dari bahasa latin *religio*, akar katanya *religere* yang berarti mengikat. Mengandung makna pada umumnya *religi* (agama) memiliki aturan dan kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya dan semua itu untuk mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya. Keberagamaan atau religiusitas berasal dari Bahasa Inggris

²⁸ Dister, N.S., *Pengalaman dan motivasi Beragama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1988), hlm.5. dalam Adon Nasrullah Jamaluddin, *Agama dan Konflik Sosial*, (PT. Pustaka Setia, Oktober 2015).Hlm.87.

—*religiosity*” dari akar kata —*religiyl* yang berarti agama. *Religiosity* merupakan bentuk kata dari —*religius*” yang berarti taat kepada agama.²⁹

Jalaluddin Rakhmat mendefinisikan keberagamaan sebagai perilaku yang bersumber langsung atau tidak langsung kepada *nash*.³⁰ Nash merupakan sumber ajaran yaitu berupa teks baik lisan maupun tulisan yang sakral dan menjadi sumber rujukan bagi pemeluk agama. Untuk agama Islam Nashnya adalah Al-Qur‘an dan Al-Hadits.

Keberagamaan dapat di definisikan sebagai segala perwujudan dari pengakuan seseorang terhadap sesuatu agama, tetapi keberagamaan bukanlah semata-mata karena seseorang mengaku beragama melainkan bagaimana agama yang dipeluk itu mempengaruhi seluruh hidup dan kehidupannya. Dengan kata lain keberagamaan dapat diartikan sebagai realisasi dari ketaatan dan keterikatan manusia kepada aturan atau hukum yang tertuang dalam ajaran agama.

Dalam pandangan Islam, *keberagamaan* adalah fitrah adalah sesuatu yang melekat pada diri manusia dan terbawa sejak kelahirannya. Fitrah merupakan bagian dari internal yang mampu membedakan hakiki manusia dan hewan, baik manusia yang lahir di negara komunis, maupun beragama, lahir dari kalangan primitif maupun modern, lahir dari orang tua shalih maupun orang jahat, menurut fitrahnya mempunyai potensi beragama.³¹ Beragama berarti mengadakan hubungan dengan sesuatu yang kodrati, hubungan makhluk dengan kholiknya, hubungan ini mewujudkan dalam sikap batinnya serta tampak dalam ibadah yang dilakukannya dan tercermin

²⁹ E. Pino dan Twittermalls, *Kamus Lengkap Inggris Indonesia, Indonesia Inggris*, cet XII (Jakarta : PT. Prandnya Paramita, 1980), hlm. 37.

³⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Metodologi Penulisan Agama dalam Taufik Abdullah dan M. Rusli Karim (ed) Metodologi Penulisan Agama Sebuah Pengantar*, (Yogyakarta : Tiara Wacana, 1989), hlm. 93. (Jakarta: Raja Grafindo, 2003)

³¹ Syamsu Yusuf, LN. “*Psikologi Belajar Agama Perspektif Agama Islam*”, (Penerbit Pustaka Bani Quraisy, Revisi: Desember 2005). Hlm 32.

pula dalam sikap kesehariannya.³² Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.

Keberagamaan adalah kegiatan yang berkaitan dengan agama dan juga suatu unsur kesatuan yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama dan bukan sekedar mengaku mempunyai agama. Hal penting dalam beragama adalah memiliki keimanan. Keimanan sendiri memiliki banyak unsur, unsur yang paling penting adalah komitmen untuk menjaga hati agar selalu berada dalam kebenaran. Secara praktis, hal ini diwujudkan dengan cara melaksanakan segala perintah dan menjauhi semua larangan Allah dan Rasul-Nya. Seseorang yang beragama akan merefleksikan pengetahuannya dalam sebuah tindakan keberagamaan, melaksanakan ibadah dan mengembangkan tingkah laku yang terpuji.

Jiwa beragama atau kesadaran beragama merujuk kepada aspek rohaniah individu yang berkaitan dengan keimanan kepada Allah yang direfleksikan kedalam peribadatan kepada-Nya, baik bersifat *hablumminallah* maupun *hablumminannas*. Manusia dalam hidupnya selalu merindukan kebahagiaan. Kebahagiaan yang hakiki ternyata bukanlah berasal dari pola hidup bebas seperti burung, melainkan justru diperoleh melalui pola hidup yang konsisten mentaati suatu aturan tertentu, yaitu agama. Sebagai langkah awal dalam mencari kebahagiaan, manusia harus menyadari makna keberadaannya di dunia ini. Peranan agama adalah sebagai pendorong atau penggerak serta mengontrol dari tindakan-tindakan para anggota masyarakat untuk tetap berjalan sesuai dengan nilai-nilai kebudayaan dan ajaran-ajaran agamanya, sehingga tercipta ketertiban sosial. Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma dan sebagai

³² Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung : Mizan, 1992), hlm. 375.

sosial kontrol sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawas sosial secara individu ataupun kelompok.

Al Qur'an sebagai pedoman hidup menjelaskan tentang keadaan manusia dengan amat gamblang, yaitu sebagaimana yang disebutkan dalam surat An-Nisa' ayat 13 dan 14 :

تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (١٣) وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَتَعَدَّ حُدُودَهُ يُدْخِلْهُ نَارًا خَالِدًا فِيهَا وَلَهُ
عَذَابٌ مُهِينٌ (١٤)

Artinya: 13.(Hukum-hukum tersebut) itu adalah ketentuan-ketentuan dari Allah. barangsiapa taat kepada Allah dan Rasul-Nya, niscaya Allah memasukkannya kedalam syurga yang mengalir di dalamnya sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan Itulah kemenangan yang besar. 14.Dan barangsiapa yang mendurhakai Allah dan rasul-Nya dan melanggar ketentuan-ketentuan-Nya, niscaya Allah memasukkannya ke dalam api neraka sedang ia kekal di dalamnya; dan baginya siksa yang menghinakan.

a. Tujuan Keberagamaan

Agama adalah kepercayaan kepada Tuhan yang selalu hidup, yakni kepada jiwa dan kehendak Ilahi yang mengatur alam semesta. Dalam pandangan fungsionalisme, agama (*religion* atau *religi*) adalah satu sistem yang kompleks yang terdiri dari kepercayaan, keyakinan, sikap-sikap dan upacara-upacara yang menghubungkan individu dengan satu keberadaan wujud yang bersifat ketuhanan.³³ Durkheim memandang agama sebagai suatu kompleks sistem simbol yang memungkinkan terwujudnya kehidupan sosial dengan cara

³³ JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi: terj. Kartini Kartono*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 428.

mengekspresikan dan memelihara sentimen-sentimen atau nilai-nilai dari masyarakat.³⁴ Menurut Durkheim agama harus mempunyai fungsi, karena agama bukan ilusi tetapi merupakan fakta sosial yang dapat diidentifikasi dan mempunyai kepentingan sosial.³⁵

Dapat diambil kesimpulan bahwa agama tidak hanya berurusan dengan obyek-obyek bernilai tinggi, atau paling akhir bagi individu atau masyarakat tetapi juga dengan pemeliharaan dan pengembangan hidup dalam segala hal.

Menurut Harun Nasution, unsur yang paling penting dalam agama adalah: percaya adanya kekuatan gaib. Manusia merasa dirinya lemah dan berhajat pada kekuatan gaib itu sebagai tempat minta tolong. Oleh karena itu, manusia merasa harus mengadakan hubungan baik dengan kekuatan gaib tersebut, mematuhi perintah dan larangan kekuatan gaib itu.³⁶

Sedangkan menurut Glock dan Stark, agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan yang semuanya berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi.³⁷ Seluruh sistem tersebut berpusat pada satu konsep, yaitu ketuhanan. Maksudnya agama merupakan sistem yang mengatur hubungan antara manusia dengan kekuatan adikodrati, yang dipandang sakral (suci atau kudus).

³⁴ Achmad Fedyani Saifudin, *Antropologi Kontemporer: suatu pengantar kritis mengenai paradigma, edisi pertama*, (Jakarta: Kencana, 2006), hlm. 15.

³⁵ Syamsuddin Abdullah, *Agama dan Masyarakat, Pendekatan Sosiologi Agama*, (Ciputat: Logos Wacana Ilmu, 1997), hal. 31.

³⁶ Harun Nasution, *Islam ditinjau dari Berbagai Aspek, jilid 1*, (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 1995), hlm. 11.

³⁷ Robert H. Thoules, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), hlm. 10.

b. Fungsi Keberagamaan

Banyaknya klasifikasi agama dilihat dari berbagai segi, tentunya punya arti penting *fungsi agama* bagi manusia dalam menjalani kehidupannya, diantaranya :

- a) Agama satu keharusan bagi masyarakat karena manusia sebagai makhluk sosial.
- b) Agama bagi manusia merupakan kendali dari perilaku keablasan.
- c) Agama memelihara hak azasi, mencegah penganiyayaan dan merampas hak-hak orang lain.
- d) Agama membantu lahirnya kesejahteraan individu dan masyarakat.
- e) Agama menjaga masyarakat untuk kebaikan dan ketentramannya.³⁸

c. Metode Keberagamaan

Berdasarkan metode keberagamaan diatas, ummat Islam mestinya komitmen dan istiqomah dalam melaksanakan esensi dari setiap ibadah-ibadah yang dikerjakanya. Diantara makna esensial dari setiap ibadah adalah sebagai berikut :

- a. Ibadah sebagai perwujudan iman seseorang.
- b. Ibadah sebagai bentuk *ta'abud*, *taqorub*, dan *mahabbah* hamba sebagai makhluk kepada Allah sebagai *khaliq*.
- c. Ibadah yang mengandung nilai-nilai harus direfleksikan dalam sikap dan perilakunya (akhlak) sehari-hari dalam berhubungan dengan orang lain.³⁹

³⁸ Ali Abdullah, *Sosiologi Pendidikan dan Dakwah*, (PT.CAKRAWALA, Yogyakarta DAN STAIN PRESS CIREBON, Tahun 2007). Hal.286.dan hal 99.

³⁹ Syamsu Yusuf, LN. "*Psikologi Belajar Agama Perspektif Agama Islam*", (Penerbit Pustaka Bani Quraisy, Revisi: Desember 2005). Hlm 29-30.

d. Materi Keberagamaan

Dalam Islam, dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat dengan Allah, perasaan syukur yang mendalam, perasaan tenang dan damai dan sebagainya. Dimensi materi keberagamaan dalam Islam terdiri dari lima dimensi, yaitu: dimensi Akidah (iman atau ideology), dimensi ibadah (ritual), dimensi amal (pengamalan), dimensi ihsan (penghayatan), dan dimensi ilmu pengetahuan.⁴⁰

1. Dimensi Akidah (ideology)

Dimensi ini mengungkap masalah keyakinan manusia terhadap rukun iman, kebenaran agama dan masalah-masalah gaib yang diajarkan agama. Seorang muslim yang religius memiliki ciri utama yang melekat berupa akidah yang kuat. Inti dimensi ini adalah tauhid yaitu peng-Esa-an Allah sebagai Yang Maha Esa.

2. Dimensi ibadah (ritual)

Dimensi ini dapat diketahui dari sejauhmana kepatuhan seseorang dalam melaksanakan ibadah. Dimensi ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas pelaksanaan ibadah.

3. Dimensi amal (pengamalan)

Dimensi ini berkaitan dengan kegiatan seseorang dalam merealisasikan ajaran-ajaran agamanya dalam kehidupan yang diketahui dan perilaku yang positif dan yang konstruktif kepada orang lain yang dimotivasi oleh ajaran agama. Dimensi ini menyangkut hubungan antar manusia dan hubungan manusia dengan lingkungan alamnya. Dimensi ini dapat dimanifestasikan dengan berperilaku ramah dan baik terhadap orang lain, menolong, bertanggung jawab dan lain sebagainya.

⁴⁰ Djamaluddin Ancok, Fuat Nashori Suroro, *Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 79.

4. Dimensi ihsan (penghayatan)

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa jauh seseorang merasa dekat dengan Allah SWT dalam kehidupannya. Dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan tentang kehadiran Allah SWT dalam kehidupan, ketenangan hidup, merasa khusyuk dalam ibadah, perasaan syukur atas karunia dan sebagainya.

5. Dimensi ilmu pengetahuan

Dimensi ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya mengenai dasar-dasar keyakinan, ritual-ritual, serta tradisi-tradisiya. Dan menjadikan Al-Qur'an merupakan pedoman hidup religius sebagai sumber ilmu pengetahuan.

2. Kesehatan Mental

a. Unsur-unsur kesehatan mental

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup tiga hal : 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu:

1. Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
2. Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan sosial.
3. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
4. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.

5. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistik terhadap status dan harga diri.
6. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
7. Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terusmenerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.
8. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.
9. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
10. Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
11. Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.

Kemudian sebagai prinsip yang kedua adalah 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu:

1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga.
2. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
3. Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif.

Serta prinsip yang terakhir, merupakan 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu:

1. Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
2. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.⁴¹

Bastaman memberikan definisi kesehatan mental sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.⁴²

Sementara itu, Sururin menjelaskan kesehatan mental dengan beberapa pengertian: 1). Terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (neorosis dan psikosis). 2). Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. 3). Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi problem yang bisa terjadi dari kegelisahan dan pertengkaran batin (konflik). 4). Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat dan pembawaan

⁴¹ Kartika Sari Dewi "*Kesehatan Mental*" (UNDIP Semarang, Cetakan I, 2012) hlm. 14-15.

⁴² Bastaman "*Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*". (Yogyakarta : Pustaka, 1995) hlm. 133.

semaksimal mungkin. Sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.⁴³

Jadi kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Zakiah Daradjat menyatakan bahwa untuk mengetahui apakah seseorang terganggu mentalnya atau tidak bukanlah hal yang mudah, sebab tidak mudah diukur, diperiksa ataupun dideteksi dengan alat-alat ukur seperti halnya dengan kesehatan jasmani/badan. Bisa dikatakan bahwa kesehatan mental adalah relatif, dalam arti tidak terdapat batas-batas yang tegas antara wajar dan menyimpang, maka tidak ada pula batas yang tegas antara kesehatan mental dengan gangguan kejiwaan. Keharmonisan yang sempurna di dalam jiwa tidak ada, yang diketahui adalah seberapa jauh kondisi seseorang dari kesehatan mental yang normal.⁴⁴ Meskipun demikian ada beberapa ahli yang berusaha merumuskan tolok ukur kesehatan mental seseorang, salah satunya adalah Bastaman ia mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan mental, yakni:

1) *Orientasi Klasik*: Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah,

⁴³ Sururin. "Ilmu Jiwa Agama". (Jakarta: PT Grafindo Persada 2004), hlm. 142-143.

⁴⁴ Darajat Zakiah. "Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam". (Jakarta: Bumi Akasara 2001), hlm. 9.

cemas, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.

- 2) *Orientasi penyesuaian diri*: Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
- 3) *Orientasi pengembangan potensi*: Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.⁴⁵

Bastaman juga memberikan tolak ukur kesehatan mental, dengan kriteria-kriteria sebagai berikut:

- 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- 3) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- 4) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁶

Yahya memberikan tolak ukur kesehatan mental dengan karakter utama sebagai berikut:

- 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.

⁴⁵ Bastaman "*Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*". (Yogyakarta : Pustaka, 1995) hlm. 132.

⁴⁶ Bastaman "*Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*". (Yogyakarta : Pustaka, 1995) hlm. 134.

- 2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.⁴⁷

Kartono juga mengemukakan empat ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat meliputi:

- 1) Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standard, dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat.
- 2) Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
- 3) Dia senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
- 4) Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta

⁴⁷ Yahya. "Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental." (Jakarta: Ruhama 1994), hlm. 76.

mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.⁴⁸

Di pihak lain, organisasi kesehatan se-Dunia (WHO) memberikan ciri kesehatan mental sebagai berikut:

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
4. Bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.⁴⁹

WHO telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah sehat fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (bio-psiko-sosio-spiritual).

Dari berbagai ciri orang yang memiliki mental yang sehat sebagaimana dijelaskan di atas, penelitian ini memilih ciri kesehatan mental yang dikemukakan Bastaman dengan alasan bahwa tolak ukur kesehatan mental ini sesuai dengan kajian peneliti seperti keserasian dengan ketaatan beribadah, potensi diri serta keterkaitannya dengan lingkungan dan atas hasil diskusi dari

⁴⁸ Kartono, K. "*Hygiene Mental*". (Jakarta : CV. Mandar Maju, 2000), hlm. 82-83.

⁴⁹ Hawari, D. "*Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*". (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 33

berbagai pihak. Pendapat yang dikemukakan Bastaman ini akan dijadikan dasar dalam membuat skala kesehatan mental dengan memberikan tolok ukur kesehatan mental secara operasional sesuai kriteria-kriteria: 1). Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan; 2). Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan; 3). Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya; 4). Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁰

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat ada 4 faktor yang memengaruhi kesehatan mental antara lain: perasaan, pikiran/ kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Perasaan

Menurut Zakiah Daradjat terdapat beberapa macam tekanan perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental seseorang. Perasaan-perasaan tersebut antara lain:

1) Rasa Cemas (Gelisah)

Rasa cemas (gelisah) yaitu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan. Misalnya seorang ibu akan cemas (gelisah) karena anaknya terlambat pulang sekolah. Pikirannya sudah bermacam-macam, takut kalau-kalau anaknya ditabrak mobil, diculik orang dan sebagainya. Dengan demikian terlalu banyak hal-hal yang menyebabkan cemas

⁵⁰ Bastaman "Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami". (Yogyakarta : Pustaka, 1995) hlm. 134.

(gelisah) yang tidak pada tempatnya bila tidak berusaha memikirkan bagaimana mengatasi kesukaran tersebut.

Rasa cemas (gelisah) sangat wajar dimiliki oleh setiap orang. Akan tetapi rasa cemas (gelisah) yang berlebihan akan mengakibatkan kesehatan mental seseorang tersebut terganggu. Dengan demikian menurut Zakiah Daradjat setiap individu harus mampu mengontrol rasa cemas (gelisah) yang dialaminya sehingga tidak berlebihan yang selanjutnya akan membuat individu tersebut mendapatkan kesehatan mental dalam hidupnya.

2) Iri Hati

Seringkali orang merasa iri hati atas kebahagiaan orang lain. Perasaan ini bukan karena kebusukan hatinya seperti biasa disangka orang, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya. Misalnya seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya semua lebih senang kepada bapaknya daripada ibunya. Ia merasa bahwa suaminya kurang memperhatikannya. Si istri sering membanding-bandingkan rumah tangganya dengan rumah tangga orang lain.

Kegelisahan dan iri hatinya makin memuncak, sang istri pun tidak ingin lagi melihat anak-anak dan suaminya, kemudian ia lari dari rumahnya untuk melepaskan diri dari kegelisahan dan iri hatinya. Si istri tersebut lari hanya karena rasa iri hati yang ditimbulkan oleh adanya gangguan kesehatan mentalnya. Dalam hal iri hati sebenarnya ada yang dibolehkan yaitu dalam batas perbuatan yang positif sehingga tidak merugikan orang lain. Sehingga ia mampu mencapai kesehatan mental dalam hidupnya.

3) Rasa Sedih

Perasaan sedih ini banyak sekali terjadi. Banyak orang yang terlihat tidak pernah gembira dalam hidupnya. Sebabnya pun bermacam-macam, misalnya ada ibu yang merasa kesepian karena

anak-anaknya sudah besar dan tidak banyak memerlukannya lagi. Sebaliknya ada pula bapak yang merasa sedih karena istrinya yang dulu selalu memperhatikan makanan dan minumannya sekarang telah sibuk mengurus rumah tangganya dan anak-anaknya.

Kesedihan-kesedihan seperti itu dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, seseorang yang ingin mendapatkan kesehatan mental harus mampu menghilangkan rasa sedih yang dialaminya dan mampu bangkit dari kesedihan tersebut dengan cara-cara positif sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu.

4) Rasa Rendah Diri dan Hilangnya Kepercayaan kepada Diri Sendiri

Rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri banyak sekali terjadi pada pemuda pemudi remaja. Rasa rendah diri dapat menyebabkan individu lekas tersinggung. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang lain, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, tidak berani mengambil suatu inisiatif. Lama kelamaan akan hilanglah kepercayaan kepada dirinya sendiri dan selanjutnya ia juga kurang percaya kepada orang lain. Oleh karena itu hendaknya seseorang senantiasa merasa optimis terhadap dirinya sendiri dan dengan usaha yang dilakukannya sehingga ia tidak akan kehilangan rasa percaya diri saat bersama dengan orang lain. Selanjutnya ia akan mendapatkan kesehatan mental yang akan berguna dalam kehidupannya.

5) Rasa Marah

Kata “marah” atau “amarah” diambil dari kata Arab “*ammarah*”, artinya bersifat memerintah atau mendorong.⁴⁸ “Marah” itu disebut “marah” karena dia merupakan wujud dorongan ke arah kejahatan. Karena itu, rasa marah yang tercela ialah marah yang mengarah kepada kejahatan. Kemarahan seperti ini biasanya terjadi bukan pada tempatnya atau tanpa ada alasan yang jelas, seperti mudah tersinggung atau merasa kurang

diperhatikan. Orang seperti ini biasanya disebut pemaarah. Tetapi marah yang pada tempatnya atau ada alasan yang jelas diperkenankan sekalipun tidak boleh berlebihan, karena bisa berdampak buruk.

Rasa marah sebenarnya manusiawi dan kadang malah diperlukan untuk mempertahankan diri, keluarga, agama dan tanah air. Karena itu kemarahan yang tidak boleh adalah kemarahan yang bukan pada tempatnya. Kemarahan seperti ini harus ditahan dan dikendalikan, firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 133-134:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: “Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan Kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.⁵¹

Firman Allah SWT tersebut menjelaskan bahwa di antara banyak sifat yang bertakwa itu ialah sifat pandai menahan marah dan mudah memaafkan sesama manusia. Pandai menahan amarah dan mudah memaafkan sesama manusia adalah dua kualitas kemanusiaan yang terkait satu sama lain, bagaikan dua muka dari satu keping mata uang logam (dua aspek dari satu hakikat yang

⁵¹ Al Qur'an dan terjemahnya, Departemen Agama RI, (2004. Bandung: J-Art), hlm 53

tidak mungkin dapat dipisahkan). Kemarahan itu lebih baik ditahan dan diganti dengan sikap pemaaf kepada sesama manusia dan makhluk pada umumnya. Apabila manusia menjalankan petunjuk Allah SWT,

maka akan terbukti bahwa menahan marah justru lebih sehat daripada sebaliknya.

a. Marah

Marah merupakan ungkapan dari rasa hati yang tidak enak, biasanya akibat kekecewaan atau tidak tercapai yang diinginkannya. Apabila individu sedang merasa tidak enak, tidak puas terhadap dirinya maka sedikit saja suasana luar mengganggu ia akan menjadi marah. Oleh karena itu seseorang harus mampu mengendalikan amarahnya sehingga ia tidak terjerumus oleh hawa nafsu yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya dan selanjutnya ia pun dapat memperoleh kesehatan mental yang menjadi dambaan setiap orang.

b. Pikiran/Kecerdasan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan itu bersifat diwarisi, artinya kecerdasan seorang anak dipengaruhi oleh ibu bapaknya atau oleh nenek moyangnya sesuai dengan hukum warisan/keturunan. Maka orang yang cerdas kemungkinan besar anaknya akan cerdas pula. Akan tetapi jika tidak mendapat kesempatan dan lingkungan yang baik untuk berkembang, maka kecerdasan itu tidak akan mencapai kemampuannya yang maksimal.

Mengenai pengaruh pikiran terhadap kesehatan mental memang besar sekali. Di antara gejala yang dapat dilihat yaitu, ketika seorang anak tidak dapat mengonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemudian kemampuan berpikirnya menurun sehingga orang lain pun merasa seolah-olah ia tidak lagi cerdas, pikirannya tidak dapat digunakan dan sebagainya maka hal

ssini akan menyebabkan terganggunya ketenangan mental/jiwa pada anak tersebut. Terganggunya ketenangan mental/jiwa si anak biasanya disebabkan terutama oleh orang tuanya.

Perlakuan orang tua yang terlalu keras, tidak banyak memperdulikan kepentingan si anak, suka membandingkan anak dengan anak lain, terlalu banyak campurtangan dan sebagainya dapat menyebabkan hilangnya ketenangan jiwa si anak. Oleh karena itu menurut Zakiah Daradjat untuk mendapatkan kesehatan mental seseorang harus mampu menggunakan kecerdasan yang dimilikinya dengan benar sehingga dapat memberikan manfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

c. Kelakuan

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kelakuan dan tindakan seseorang yang tidak benar akan menyebabkan ketidaktertaman hati atau kurang sehatnya mental/jiwa seseorang. Misalnya orang yang telah bertindak salah maka ia akan merasa tertekan atau merasa gelisah. Sehingga akan menyebabkan kesehatan mentalnya terganggu.

Selanjutnya sering terlihat ada seseorang yang suka mengganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya mencuri, menyakiti atau menyiksa orang lain, memfitnah dan sebagainya. Hal tersebut dilakukannya karena rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Sedang ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri tersebut akan mengakibatkan kesehatan mentalnya terganggu. Dengan demikian menurut Zakiah Daradjat seseorang akan mendapatkan kesehatan mental apabila ia mampu bersikap baik dalam hidupnya sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu.

d. Kesehatan Badan

Zaman dahulu orang mengatakan bahwa mental yang sehat terletak dalam badan yang sehat, hal itu terbukti yaitu kesehatan badan memengaruhi kesehatan mental. Sehingga dua hal ini saling

berkaitan yaitu apabila badan sakit maka mental pun akan terganggu, begitu juga sebaliknya apabila kesehatan mental terganggu maka fisik pun akan merasakan sakit.

Terjadinya tekanan-tekanan perasaan dalam kehidupan keluarga dapat disebabkan karena terganggunya kesehatan fisik seseorang. Sebab pada saat seseorang mengalami sakit pada fisiknya maka mentalnya pun akan terganggu yang membuatnya tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Berdasarkan hal tersebut menurut Zakiah Daradjat setiap individu hendaknya mampu menyeimbangkan antara kesehatan badan dengan kesehatan mentalnya, karena dua keadaan ini saling berkaitan satu sama lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an dan terjemahnya, Departemen Agama RI, (2004. Bandung: J-Art)
- Prof. R. H. A. Soenaryo, SH., Dkk., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Depag RI, Jakarta, 1989)
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- M. Bahri Ghazali, *Studi Agama-Agama (Memahami Agama Masyarakat)*, Yogyakarta: Penerbit CV, Amanas, 2010)
- M. Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016)
- M. Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental II*, (Bandar Lampung: Harakindo 2018)
- M. Bahri Ghazali, *Pendidikan Untuk Konselor*, (Yogyakarta: Samudra Biru 2012)
- Harun Nasution, *Islam Di Tinjau Berbagai Aspeknya*, (Jakarta: UI Pres, 1986)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996)
- Jalaluddin, Dalam Sigmud Freud, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996)
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung 1986)
- Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982)
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1978)

Dr. Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Haji Mas Agung, Jakarta, 1990)

Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: Deponegara, 1993)

Muhammad Amin Suma, *Pluralisme Agama menurut Al-Qur'an (Telaqah Aqidah dan Syariah)*, (Jakarta: Pustaka Firdaus)

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta Renika Cipta, 1993)

Sarjono Soekamto, *Kamus Sosiologi*, (Jakarta : Raja wali Press, 2000)

User Usma, *Menjadi Guru Profesional*, (Bandung PT Remaja Rosdakarya, 2010)

Arifin, *Dasar-Dasar Pendidikan*, Direktorat Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, (Jakarta: 1989)

Suryono Sukanto, *Kamus Sosiologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 1984)

Hery Noer Ali, *Watak Pendidikan Islam*, (Jakarta: Friska Agung Insani, 2000)

In, Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang ; UIN-Malang Press, 2009)

Halimatus Sakdiah, *Pengantar Psikologi Agama* (Banjarmasin : Center for Community Development Studies/Comdes Kalimantan, 2009)

Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002)

Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta : Balai Pustaka 2006)

Poerwadarminta W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka 1986)

Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999)

Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986)

Abdul Aziz El-Quusiy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*,(Jakarta: Bulan Bintang, 1974)

Dr. R. H. Su'dan M. D., SKM., *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997)

Basri Ibn Asghary, *Solusi al-Qur'an tentang Problema Sosial, Politik, Budaya*, (Rinika Cipta, Jakarta, 1994)

Departemen P dan K, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, Jakarta, 1990)

Drs. Asmaran As.,MA., *Pengantar Studi Akhlak*, (Rajawali Pers, Jakarta, 1992)

Drs. Barmawie Umary, *Materi Akhlak*, Ramadhani, (Solo, 1995)

Dr. H. Hamzah Ya'kub, *Etika Islam*, (CV. Diponegoro, Bandung, 1996)

Dr. Kartini Kartono, Dr. Jenny Andary, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju , 1989)

M. Bambang Pranowo, dkk, *Materi Bimbingan dan Penyuluhan Bagi Penyuluh Agama Islam Terampil*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2003)

(<https://kbbi.web.id/korelasi>).

Dokumen, Majelis Ta'lim Al-Hidayah