

PENGARUH KETAATAN BERIBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati

Pengurus Wilayah IPNU Jateng

Email: dawammahfud@gmail.com, mahmudahm@gmail.com,
wening_wihartati@yahoo.com

Abstract

The purpose of this research is to measure the level of influence of obedience worship to scholar mental hygiene in Walisongo State Islamic University Semarang. The population in this research is all of scholar in Walisongo State Islamic University Semarang. The method to collecting data use questionare and mental hygiene scale and obedience worship scale. To analyze use infential parametris statistic with simple regression and t-test. This research shows that there are influence of obedience worship to mental hygiene scholar in Walisongo State Islamic University. The average of scholar mental hygiene value is 78,2000 with deviation standart 6,14175, and average of obedience worship value is 94,3636 with deviation standart 6,58985 with influence coefficient F is 47,096 with significance value (pvalue) 0,000.

Penelitian ini bertujuan mengukur besarnya pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa IAIN Walisongo Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa IAIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Stratified Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala kesehatan mental dan skala ketaatan beribadah. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik inferensial parametris dengan teknik analisis regresi sederhana dan uji t. Hasil temuan dalam penelitian ini adalah: Ada pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa IAIN Walisongo Semarang. Rata-rata nilai kesehatan mental mahasiswa 78, 2000 dengan standar deviasi 6,14175, sedangkan rata-rata nilai ketaatan beribadahnya 94,3636 dengan standar deviasi 6,58985 dengan koefisien pengaruh F sebesar 47,096 dengan nilai signifikansi (Pvalue) 0,000.

Keywords: Obedience worship, mental hygiene, scholar.

A. Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan zaman yang semakin meningkat, semakin meningkat pula problematika hidup yang dihadapi manusia. Problematika kehidupan tersebut muncul pada setiap lini aktifitas dan merasuk pada semua aspek dan sendi kehidupan manusia sehari-hari. Implikasi dari derasnya problematika hidup tersebut, manusia banyak yang mengalami stres, depresi, gelisah, berburuk sangka, cemas, tekanan mental sampai pada banyaknya gangguan kejiwaan seperti agresif berlebihan hingga bunuh diri¹.

Akibat dari munculnya berbagai problematika yang dihadapi manusia, para ahli banyak yang berusaha mencari jalan keluar agar bisa terhindar dari tekanan-tekanan di atas. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi yang dihadapi. Namun Semua itu tidak sebanding dengan kuatnya problematika kehidupan yang menghadang. Pada akhirnya tetap saja banyak muncul kasus gangguan kejiwaan yang terjadi di tengah-tengah masyarakat².

Allah mengajarkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah 2:186 bahwa hendaklah selalu berdo'a dan mengupayakan hidup penuh dengan ketakwaan agar dijauhkan dari tekanan-tekanan problematika kehidupan:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran (Mushaf Sahmalnour, 2007:29).

¹ Baidi Bukhori, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang", *Laporan Penelitian*, IAIN Walisongo Semarang 2007, hlm. 2.

² Wafiyah, "Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Perbedaan antara Mahasiswa Fakultas Dakwah yang Kos dengan yang Mukim di Pesantren)", *Laporan Penelitian*, IAIN Walisongo Semarang, 2011, hlm. 1.

Kesehatan mental dalam masyarakat semakin hari semakin bertambah dan mengundang reaksi berbagai kalangan. Berita-berita tentang peningkatan jumlah pasien rumah sakit jiwa akibat musibah bencana alam di berbagai daerah, siswa bunuh diri karena masalah asmara, mahasiswa bunuh diri akibat stres, dan sebagainya. Beberapa kasus ketidaksehatan mental tersebut merupakan permasalahan yang tidak bisa diabaikan begitu saja.

Ketidaksehatan mental bisa dialami oleh semua orang tak terkecuali mahasiswa, apalagi mahasiswa yang hidup dalam lingkungan yang kurang mendukung. Selain hal tersebut, ada permasalahan lain yang dialami mahasiswa, yakni adanya pertentangan batin antara apa yang menjadi keinginan-keinginannya dengan apa yang harus ia lakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan maupun norma-norma yang berlaku dalam kelompoknya. Penyesuaian diri mahasiswa dalam kelompoknya menjadi sangat penting artinya agar ia mampu bertahan hidup dalam kelompok. Apabila mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka mahasiswa itu akan sangat gelisah, cemas, takut, tidak dapat tidur, tidak nafsu makan, dan lain sebagainya³.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil pemahaman bahwa mahasiswa mengalami berbagai permasalahan yang sangat kompleks, sehingga mereka rentan terhadap permasalahan kesehatan mental. Ketidaksehatan mental rentan juga terjadi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dari berbagai lini latar belakang yang dimilikinya.

Menurut Daradjat kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain meliputi: keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan⁴.

Kesehatan mental juga merupakan kondisi kejiwaan manusia yang harmonis. Seseorang memiliki jiwa yang sehat apabila perasaan, pikiran, maupun fisiknya juga sehat. Karena kondisi fisik dan psikisnya terjaga dengan selaras, orang bermental sehat tidak akan mengalami kegoncangan, kekacauan jiwa (stres), frustrasi, atau penyakit-penyakit kejiwaan lainnya. Dengan kata lain orang yang memiliki kesehatan mental prima juga

³ Baidi Bukhori, 2007, *Opcit*, hlm. 1.

⁴ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 2001), hlm.

memiliki kecerdasan seimbang baik secara intelektual, emosional, ketaatan ibadah atau spiritualnya untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Ketaatan beribadah dan kecerdasan spiritual sangatlah penting bagi mahasiswa, hal itu ditunjukkan dengan semakin banyak ahli mengaitkan kesehatan mental dengan keagamaan (spiritual) yang kuat. Orang yang pertama mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan adalah William James, seorang filosof dan ahli jiwa dari Amerika Serikat. Ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang benar-benar religius akan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi⁵.

Keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan merupakan prakondisi manusia sebelum mempunyai kesehatan mental yang sejalan dengan kaedah agama, karena agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan⁶.

Hal ini yang membuat peneliti tergerak menjadikan mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebagai objek kajian penelitian menilik berbagai latar belakang budaya, adat, dan agama yang bervariasi. Selain itu respon maupun pandangan masyarakat terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang sangat beragam, mulai dari simpatik sampai apatis, yang hal itu menjadikan kajian kesehatan mental menarik diteliti dan diamati dari faktor yang mempengaruhinya terutama dari segi pengaruh ketaatan beribadahnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

B. Kerangka Teoritik

1. Pengertian Ketaatan Beribadah

Ada dua kalimat yang menjadi bahasan dalam bagian ini, yaitu pengertian ketaatan dan beribadah. Keduanya mempunyai pengertian yang jauh berbeda, namun mempunyai keterkaitan yang tidak terpisahkan dalam aplikasinya. Taat menurut bahasa Arab merupakan kalimat masdar

⁵ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an wa al-Nafs*, Penerjemah Rofi Usmani, (Bandung : Pustaka, 1997), hlm. 283.

⁶ AF.Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*. (Jakarta: Penerbit Amzah, 2001), hlm. 77.

dari *Tha'a*, *Yathi'u*, *Tho'atan* dengan arti kata tunduk atau patuh⁷. Sedangkan menurut istilah, taat mempunyai pengertian sama dengan Al-Islam, yaitu kepatuhan dan kerajinan menjalankan ibadah kepada Allah dengan jalan melaksanakan segala perintah dan aturan-Nya, serta menjauhi segala larangan-Nya⁸.

Selanjutnya arti ibadah secara harfiah ialah *Al'Abdu* artinya pelayan dan budak. Menurut Alim ibadah berarti berbakti manusia kepada Allah SWT karena didorong dan dibangkitkan oleh akidah tauhid⁹, sedangkan menurut al-Maududi ibadah mempunyai pengertian penghambaan dan perbudakan. Ibadah juga mempunyai arti kepatuhan yang timbul dari jiwa yang menyadari keagungan yang diibadati (Allah) karena mempercayai kekuasaan-Nya yang hakikatnya tidak dapat diketahui dan diliput oleh akal pikiran manusia¹⁰.

Sedangkan yang dimaksud dengan ibadah disini ialah perbuatan yang diridhoi Allah yang dilakukan oleh seorang hamba. Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Adz-Dzariyat 51:56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku” (Mushaf Sahmalnour, 2007:523).

Berdasarkan ayat di atas, bahwa manusia mempunyai tugas yang paling utama dalam hidupnya yaitu beribadah dan harus dilakukan hanya semata-mata kepada Allah. Manusia adalah sebagai budak bagi Tuhannya, oleh karenanya berkewajiban untuk senantiasa setia kepada majikannya. Manusia sebagai hamba diwajibkan menghormati dan menghargai Tuhannya, ia harus mengikuti tata cara yang telah ditentukan oleh Tuhannya sebagai sikap hormat tersebut. Sementara itu ibadah menurut Alim adalah upaya mendekatkan diri kepada Allah dengan mentaati segala perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya, dan mengamalkan segala perintah-Nya¹¹.

⁷ Mahmud. Yunus , *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggaraan Penterjemah Penafsir Al-Qur'an, 1973), hlm. 272.

⁸ Abul 'Ala Al-Maududi, *Dasar-Dasar Islam*, (Bandung: Pustaka, 1984), hlm. 107.

⁹ Muhammad Alim, *Pendidikan Agama Islam Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim*. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 143.

¹⁰ Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy. *Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur Jilid I*, (Jakarta : Cakrawala Publishing, 2011), hlm. 11.

¹¹ Muhammad Alim, 2006, *Op cit*, hlm. 143.

Alim menambahkan bahwa ibadah dalam Islam terbagi dalam dua macam yaitu ibadah khusus (*mahdhah*) dan umum (*ghoiru mahdhah*)¹². Nursi dalam Zaprul Khan juga menyatakan ibadah terbagi menjadi ibadah aktif dan pasif. Ibadah aktif mencakup ibadah *mahdhah* seperti shalat, zakat, puasa, haji, membaca al-Quran, dan *ghoiru mahdhah* seperti sedekah, silaturrohim, berbakti kepada kedua orang tua, membantu fakir miskin dan amal-amal kebajikan lainnya yang bersifat sosial¹³, begitu pula menurut Anbiya bahwa dalam Islam, ibadah terbagi menjadi dua, yaitu ibadah *mahdhah* dan ibadah *ghoiru mahdhah*. ibadah *mahdhah* meliputi ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji dll. Sementara ibadah *ghoiru mahdhah* mencakup ibadah seperti mendidik anak, berusaha dan bekerja mencari nafkah, melayani suami, menasehati pada kesabaran dan kebenaran, mengunjungi orang sakit, memaafkan orang, dan lain sebagainya¹⁴.

Sejalan dengan hal itu, Yusuf juga menyatakan bahwa dalam syariat Islam ibadah dibagi menjadi dua bagian yaitu: Pertama ibadah dalam arti khusus (*mahdhah*) yaitu ibadah manusia yang dilakukan secara langsung (vertikal) kepada Allah. Seperti thaharah, shalat, zakat, puasa, dan haji. Kedua ibadah muamalah (*ghoir mahdhah*), yaitu ibadah yang menyangkut hubungan dengan Allah, dan juga menyangkut hubungan sesama makhluk (vertikal-horizontal). Seperti munakahah, waratsah, jual beli, sewa-menyewa, jinayah, shodaqoh, dan lain sebagainya¹⁵.

Firman Allah Surat Al-Qashash 28:77 :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
الْمُفْسِدِينَ

“Dan carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (untuk kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagian dari (kenikmatan) duniawi, dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik

¹² Muhammad Alim, 2006, *Ibid*, hlm. 144.

¹³ Zaprul Khan. *Penyakit yang Menyembuhkan*, (Bandung : PT Mizan Publika, 2008), hlm. 21-22.

¹⁴ Halim Anbiya, *Pintu-pintu Kesalahan Perjalanan Ruhani Menggapai Kebahagiaan Sejati*, (Jakarta : Hikmah Publishing House, 2007), hlm. 186-187.

¹⁵ Ali Anwar Yusuf, *Studi Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2003), hlm. 144.

kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan dimuka bumi karena sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan” (Mushaf Sahmalnour, 2007:394).

Berdasarkan keterangan ayat di atas, bisa diambil kesimpulan, bahwa setiap tindakan manusia yang disesuaikan dengan ketentuan-ketentuan Allah serta menjaga diri dari batas-batas yang telah ditentukan Allah adalah merupakan ibadah.

Ash-Shiddieqy mengemukakan bahwa hakikat do'a sebenarnya dapat mempunyai beberapa pengertian, antara lain ibadah, memohon pertolongan, percakapan dan memuji. Beberapa ulama mengibaratkan do'a itu laksana obat bagi rohaniah. Sejalan dengan hal itu, agama telah secara tegas mengatur bentuk-bentuk ibadah. Menurut Ash-Shiddieqy dalam bukunya *Al-Islam* mengatakan: Definisi tersebut di atas mengandung pemahaman bahwa agama meliputi segi-segi akidah, syari'ah dan amalan-amalan kebajikan serta pengertian bahwa kepercayaan (keyakinan) yang dimiliki seseorang akan tiada berguna tanpa disertai amal perbuatan. Begitu juga sebaliknya akan menjadi sia-sia suatu amal kebajikan tanpa disertai pengetahuan (ilmu). Di samping itu telah jelas bahwa agama merupakan jalan menuju keselamatan dan kebahagiaan baik di dunia dan di akhirat, sehingga agama mempunyai peranan yang penting bagi kehidupan manusia. Sebab agama sesungguhnya mengandung hukum-hukum serta akhlak (moral) yang harus dilaksanakan oleh pemeluknya¹⁶.

Dari pengertian-pengertian tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketaatan beribadah adalah suatu ketundukan dan penghambaan manusia kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan menjauhi segala larang-Nya serta diikuti dengan hubungan harmonis dan selaras terhadap manusia yang lainnya (ibadah *mahdhah* dan *ghoiru mahdhah*). Ibadah dimaksudkan penulis di sini yaitu menurut pendapat Nursi dalam *Zaprulkhan* dan *Anbiya* yang akan menjadi penelitian yaitu bagaimana mahasiswa mampu mengerjakan thaharah, shalat, puasa, zakat, shodaqoh, berbakti kepada orang tua, dan memaafkan orang lain (ibadah *mahdhah* dan ibadah *ghoiru mahdhah*). Ibadah *mahdhah* di sini dibatasi dengan beberapa kriteria yaitu ketentuan aturan pelaksanaannya telah ditetapkan secara rinci melalui penjelasan-penjelasan al-Quran atau Sunnah, dicontohkan langsung oleh Rosul dan tidak diijinkan menambah atau mengurangnya, dan prinsip pelaksanaannya adalah

¹⁶ Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Al Islam Jilid I*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), hlm. 27-28.

ketaatan kepada perintah Allah¹⁷. Sedangkan ibadah *ghoiru mahdhah* memiliki kriteria yaitu tidak ada dalil yang melarang baik dalam al-Quran maupun Sunnah, mempunyai asas kebermanfaatannya dan kemasyarakatan, rasional¹⁸.

Ketaatan beribadah membawa dampak positif terhadap kehidupannya, karena pengalaman membuktikan bahwa seseorang yang taat beribadah ia selalu mengingat Allah SWT, karena banyaknya seseorang mengingat Allah SWT, jiwa akan semakin tenang. Agar dapat mendekatkan diri kepada Yang Maha Suci maka ia harus mensucikan jiwanya terlebih dahulu. Untuk mensucikan jiwa salah satu caranya adalah dengan beribadah. Semakin taat seseorang beribadah semakin suci jiwanya dan semakin dekatlah ia kepada Allah.

Jadi manusia yang taat beribadah adalah semata-mata hanya mengharap keridhoan dari Allah SWT semata. Serta mendapatkan petunjuk dalam menjalani kehidupan fana ini di mana kecanggihan ilmu dan teknologi semakin meningkat dan terus mempengaruhi pola pemikiran manusia, sehingga apabila manusia tidak berusaha mendekatkan dirinya kepada Allah, maka akan muncul banyak dampak negatif dalam kehidupannya seperti yang terjadi saat ini¹⁹.

2. Indikator Ketaatan Beribadah

Menurut Ramayulis, seseorang dikatakan taat adalah mampu beriman kepada Allah semata serta memupuk dan menumbuhkan kesadaran individual akan tugas-tugas pribadi untuk mewujudkan kehidupan yang baik di dunia ini. Karena itu, ibadah dapat disebut sebagai bingkai dan pengembangan iman, yang membuatnya mewujudkan diri dalam bentuk-bentuk tingkah laku dan tindak tanduk nyata. Di samping itu, dan selain sebagai perwujudan nyata iman, ibadah juga berfungsi sebagai usaha pemeliharaan dan pertumbuhan iman itu sendiri. Sebab iman bukanlah perkara statis, yang tumbuh sekali untuk selamanya. Sebaliknya, iman bersifat dinamis, yang memerlukan usaha pemeliharaan dan pertumbuhan terus menerus²⁰.

Lebih lanjut Ramayulis menyatakan prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman. Iman itu menjadi mengendalikan sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan. Tanpa kendali tersebut orang

¹⁷ Zaprul Khan. 2008, *Op cit*, hlm. 22

¹⁸ Ali Anwar Yusuf, 2003, *Op cit*, hlm. 146.

¹⁹ Ramayulis. *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hlm. 64.

²⁰ Ramayulis. 2002, *Ibid*, hlm. 134.

mudah melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan menimbulkan penyesalan dan kecemasan²¹.

Seseorang dapat dikatakan taat apabila ia dapat menumbuhkan suburkan dan mengembangkan serta membentuk sikap positif dan disiplin serta cinta terhadap agama dalam pelbagai kehidupan yang nantinya diharapkan menjadi manusia yang bertakwa kepada Allah SWT taat kepada perintah Allah dan Rasul-Nya. Jadi dapat disimpulkan bahwa manusia dapat dikatakan taat apabila ia mampu menumbuhkan dan membina keterampilan beragama dalam semua lapangan hidup dan kehidupan serta dapat memahami dan menghayati ajaran agama Islam secara mendalam dan bersifat menyeluruh, sehingga dapat digunakan sebagai pedoman hidup, baik dalam hubungan dirinya dengan Allah SWT melalui ibadah shalat umpamanya dan dalam hubungannya dengan sesama manusia yang tercermin dalam akhlak perbuatan serta dalam hubungan dirinya dengan alam sekitar melalui cara pemeliharaan dan pengolahan alam serta pemanfaatan hasil usahanya²².

Dari berbagai ciri orang yang taat beribadah sebagaimana dijelaskan di atas, pada penelitian ini peneliti menggabungkan teori Nursi dalam Zaprul Khan dan Anbiya yang akan dijadikan dasar dalam membuat skala ketaatan beribadah dengan memberikan tolok ukur taat beribadah secara operasional dengan kriteria-kriteria: ibadah yang langsung kepada Allah (*mahdhah*) seperti 1) Thaharah, 2) Shalat, 3) Zakat, 4) Puasa, dan ibadah secara langsung dan tidak langsung (vertikal-horizontal) mahasiswa kepada Allah (*ghoiru mahdhah*). seperti 5) Sedekah, 6) Berbakti kepada orang tua, dan 7) Memaafkan orang lain. Ketujuh aspek itulah yang dijadikan indikator ketaatan beribadah.

3. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah *mental hygien*. *Mental* (dari kata latin: *mens, mentis*) berarti jiwa, nyawa, roh, sukma, semangat, sedang *hygiene* (dari kata Yunani: *hugyene*) berarti ilmu tentang kesehatan²³. Daradjat mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem

²¹ Ramayulis. 2002, *Ibid*, hlm. 134.

²² Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), hlm. 89.

²³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2010), hlm. 22.

biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya²⁴.

Sejalan dengan Daradjat, 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 akhirat²⁵.

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 pertengkaratan batin (konflik). 4). Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat dan pembawaan semaksimal mungkin. Sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa²⁶.

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.

4. Tolak Ukur dan Kriteria Kesehatan Mental

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

²⁴ Zakiah Daradjat, 2001, *Op cit*, hlm. 6.

²⁵ H. D. Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1985), hlm. 133.

²⁶ Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 142-143.

antara wajar dan menyimpang, maka tidak ada pula batas yang tegas antara kesehatan mental dengan gangguan kejiwaan²⁷. Keharmonisan yang sempurna di dalam jiwa tidak ada, yang diketahui adalah seberapa jauh kondisi seseorang dari kesehatan mental yang normal. Meskipun demikian ada beberapa ahli yang berusaha merumuskan tolok ukur kesehatan mental seseorang, salah satunya adalah Sadli. Ia mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan mental, yakni:

Pertama, orientasi Klasik: Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. *Kedua, orientasi penyesuaian diri:* Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya. *Ketiga, 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 sendiri²⁸.

Bastaman memberikan tolok 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-hari²⁹.

Jahoda dalam Yahya (1994:76) memberikan tolok ukur kesehatan mental dengan karakter utama sebagai berikut: 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik. 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.

Di pihak lain, organisasi kesehatan se-Dunia (WHO) memberikan ciri kesehatan mental sebagai berikut: 1) Dapat menyesuaikan diri secara

²⁷ Zakiah Daradjat, 2001, *Op cit*, hlm. 9.

²⁸ H. D. Bastaman, 1995. *Op cit*. hlm. 132.

²⁹ H. D. Bastaman, 1995, *Ibid*, hlm. 134.

konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. 2) Memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih payah usahanya. 3) Merasa lebih puas memberi daripada 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 besar³⁰.

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 berbagai pihak. Pendapat yang dikemukakan Bastaman ini akan dijadikan dasar dalam membuat skala kesehatan mental dengan memberikan tolak 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.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan kriteria sebagai berikut: 1). Mahasiswa yang sedang atau menempuh kuliah di semester lima sampai semester sembilan, 2). Mahasiswa yang tinggal di kos/kontrakan atau masjid/musholla selama dua tahun atau empat semester berturut-turut dalam satu tempat. Pemilihan responden dengan kriteria tersebut sebagai populasi penelitian didasarkan pertimbangan bahwa: (1) populasi mahasiswa UIN Walisongo Semarang begitu banyak (2) diasumsikan mereka mampu untuk menjawab skala, (3) diasumsikan mereka juga sudah memahami baik buruknya

³⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta : Dana Bakti Prima Yasa, 1996), hlm. 33.

tinggal disuatu lingkungan. Rincian subjek penelitian berdasarkan fakultas sebagaimana dalam Tabel 1.

Tabel 1
Subjek Berdasarkan Fakultas

No	Fakultas	Jumlah	Presentase
1	Fak. Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	21	23,1
2	Fak. Syariah	20	22
3	Fak. Ekonomi dan Bisnis Islam	17	18,7
4	Fak. Dakwah dan Komunikasi	17	18,7
5	Fak. Ushuluddin	16	17,6
Total		110	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa subjek penelitian diambil dari lima fakultas yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FTIK), Fakultas Syariah (FS), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), dan Fakultas Ushuluddin (FU). Peneliti tidak mengambil dengan jumlah banyak dikarenakan kriteria yang ada sangat terbatas sekaligus keterbatasan waktu yang dimiliki.

2. Pembahasan

Hasil uji statistik yang telah dilakukan dalam penelitian pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara l ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa, yaitu sebesar 30,4%. Adapun sisanya sebesar 69,6% dijelaskan oleh prediktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling* dan *non sampling*). Dengan demikian, semakin tinggi ketaatan beribadah mahasiswa maka semakin tinggi pula kesehatan mentalnya, sebaliknya semakin rendah ketaatan beribadah mahasiswa maka semakin rendah pula kesehatan mentalnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu ada pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental **diterima**. Penelitian ini sesuai dengan teori yang telah dikemukakan para ahli sebelumnya, seperti Daradjat mengungkapkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari diri individu sendiri seperti kondisi psikologis, kepribadian, ketaatan

dalam beribadah dan lain sebagainya, sedangkan faktor eksternal bersumber dari luar diri individu seperti lingkungan tempat tinggal, kondisi ekonomi, politik dan sebagainya³¹.

Hal senada dikemukakan oleh Notoedirdjo dan Latipun bahwa kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya³².

Kesehatan mental disadari telah memiliki kontribusi bagi pengembangan keagamaan, kebudayaan dan sosial kemasyarakatan. Hal ini karena manusia tidak dapat dilepaskan dari aspek kesehatan mental, karena setiap manusia memiliki gaya dan ciri masing-masing dalam mengembangkan spiritual pribadinya. Tidak semua orang memiliki seluruh kriteria untuk dapat disebut sebagai orang yang memiliki mental yang sehat karena setiap orang mungkin memiliki sifat tertentu yang dicirikan sebagai mental tidak sehat. Dengan memasukkan aspek agama yang dalam hal ini adalah ketaatan beribadah kepada Tuhan menjadikan kesehatan mental berperan diseluruh aspek kehidupan manusia. Begitu pula agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan³³.

Jadi dari uraian tersebut dapat difahami bahwa kesehatan mental merupakan buah hasil dari ketaatan beribadah terhadap agamanya. Karena kondisi fisik dan psikisnya satu kesatuan yang harus terjaga dengan selaras, orang bermental sehat tidak akan mengalami kegoncangan, kekacauan jiwa (stres), frustrasi, atau penyakit-penyakit kejiwaan lainnya. Dengan kata lain orang yang memiliki kesehatan mental prima juga memiliki kecerdasan seimbang baik secara intelektual, emosional, maupun spiritualnya untuk mencapai kebahagiaan hidup.

³¹ Zakiah Daradjat, 2001, *Op cit*, hlm. 9.

³² Notoedirdjo dan Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang : UMM Press, 2005), hlm. 65.

³³ AF. Jaelani, 2001. *Op cit*, hlm. 77.

D. Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan penelitian ini yaitu Ada pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Ketaatan beribadah sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. lingkungan, keagamaan dan kepribadian yang baik, akan selaras dengan kesehatan mental yang diperoleh. Maka perkenankanlah peneliti memberikan saran yakni untuk UIN Walisongo Semarang menambah dan menyediakan fasilitas penunjang untuk menambah porsi kerohanian di lingkungan kampus karena fasilitas keagamaan seperti musholla, tempat wulhu masih sangat terbatas serta memberikan sanksi moral yang tegas bagi mahasiswa yang melanggar nilai susila dan moral.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maududi, Abul 'Ala, *Dasar-Dasar Islam*, (Bandung: Pustaka, 1984).
- Alim, Muhammad, *Pendidikan Agama Islam Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006).
- Anbiya, Halim, *Pintu-pintu Kesalehan Perjalanan Ruhani Menggapai Kebahagiaan Sejati*, (Jakarta : Hikmah Publishing House, 2007).
- Agama, Departemen, *Al-Quran dan Terjemah*, (Bandung : Sahmalnour, 2007).
- Bastaman, H. D, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995).
- Bukhori, Baidi, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang", *Laporan Penelitian*, UIN Walisongo Semarang 2007.
- _____, *Zikir al-Asma' al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, (Semarang: Rasail Media Group, 2008).
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992).
- _____, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 2001).
- Hasbi, Muhammad Ash Shiddieqy, *Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur Jilid I*, (Jakarta : Cakrawala Publishing, 2011).
- _____, *Al Islam Jilid I*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977).
- Hawari, Dadang, *Al-Quran : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta : Dana Bakti Prima Yasa, 1996).
- Jaelani, AF. , *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Penerbit Amzah, 2001).
- Najati, M. Utsman, *Al-Qur'an wa al-Nafs*, diterjemahkan oleh : Rof'i Usmani dengan Judul : Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, (Bandung : Pustaka, 1997).
- Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang : UMM Press, 2005).
- Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002).

- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*, (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2010).
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2004).
- Wafiyah, "Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Perbedaan antara Mahasiswa Fakultas Dakwah yang Kos dengan yang Mukim di Pesantren)", *Laporan Penelitian*, UIN Walisongo Semarang 2011.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggaraan Penterjemah Penafsir Al-Qur'an, 1973).
- Yusuf, Ali Anwar, *Studi Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2003).
- Zaprul Khan, *Penyakit yang Menyembuhkan*, (Bandung : PT Mizan Publika, 2008).