

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Diantara Kajian Pustaka yang penulis lakukan adalah skripsi Oleh Ginah (3101143) Judul skripsi “Pengaruh aktivitas dalam mengikuti pembinaan keagamaan terhadap kesehatan mental jamaah senenan desa Ngaditirto kecamatan Selopampang kabupaten Temanggung”. Menyatakan bahwa masyarakat desa yang mengikuti pembinaan keagamaan tersebut memiliki kesehatan mental yang baik atau ada pengaruh signifikan dengan mengikuti pembinaan keagamaan.

Paryati (3502049) yang berjudul “Pengaruh Keberagaman Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Aqidah Akhlak Siswa di MI Kali Pucang Batang” menjelaskan bahwa ada pengaruh signifikan keberagaman keluarga terhadap prestasi akidah akhlak.

Dan Wahid Muhaimin Nugroho (3103167) yang berjudul “Studi Korelasi Belajar PAI Dengan Kecerdasan Emosional Siswa di SMP Hj Isriati Semarang” menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara belajar PAI dengan kecerdasan emosional.

Sedangkan penelitian skripsi ini berjudul “ Studi Korelasi antara Tingkat Keberagaman dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas XI SMA 8 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011 ” sehingga berbeda dengan penelitian sebelumnya.

B. Kerangka Teoritik

1. Tingkat keberagaman

a. Pengertian Keberagaman.

Keberagaman dalam kamus besar Bahasa Indonesia berarti perihal beragama.¹ Kemudian diruntut dari asal katanya yaitu beragama yang berarti menganut atau memeluk suatu agama. Dan muasal dari beragama

¹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *KBBI, edisi ketiga* (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), hlm.12.

yaitu agama, yang menurut Harun Nasution berarti ikatan. Karena itu agama mengandung arti ikatan yang harus dipegang dan dipatuhi manusia.

Mahmud Syaltut mengatakan bahwa agama adalah ketetapan-ketetapan Ilahi yang diwahyukan kepada Nabi-Nya untuk menjadi pedoman hidup manusia.²

Menurut Muhaimin keberagamaan/ religiusitas dalam Islam adalah melaksanakan ajaran agama atau berislam secara menyeluruh. Oleh karena itu setiap muslim baik dalam berpikir, bersikap maupun bertindak diperintahkan untuk berislam. Hal yang demikian didasarkan pada Firman Allah SWT.:

Kemudian menurut Quraisy Shihab, beragama berarti mengadakan hubungan dengan sesuatu yang adikodrati, hubungan makhluk dengan Khaliqnya. Hal ini mewujud dalam sikap batinnya serta tampak dalam ibadah yang dilakukannya dan tercermin pula dalam sikap kesehariannya³

Menurut Nurcholis Majid beragama adalah keseluruhan tingkah laku manusia dalam hidup ini, yang tingkah laku itu membentuk keutuhan manusia berbudi luhur (ber-akhlak karimah) atas dasar percaya atau iman kepada Allah swt dan tanggung jawab pribadi dihari kemudian.⁴

Keberagamaan juga diartikan kesadaran/ komitmen seseorang kepada Tuhan dalam menjalankan kebaktian keagamaan, bertingkah laku yang susila/ dalam menjalankan aktifitas lain.

Dari penjelasan keberagamaan/ religiusitas tersebut dapat disarikan bahwa keberagamaan merupakan sikap tunduk manusia kepada Tuhannya dalam menjalani Perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya yang semuanya dikonsepsi dan diatur dalam agama.

² M Quraish Shihab, *Membumikan Al Qur`An: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1994), hlm. 210.

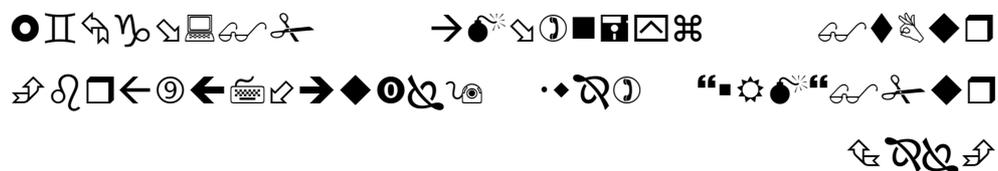
³ Shihab, *Membumikan*, Hlm. 210.

⁴ Nurcholis Majid, *Masyarakat Religius*, (Jakarta: Paramadina, 2008) ,Hlm. 91.

b. Dasar Keberagamaan

Manusia yang hidup di dunia ini pastinya memiliki tujuan hidup. Namun karena manusia dibekali dengan potensi untuk berbuat baik dan berbuat jelek menjadikan orang seringkali ingat ataupun lupa dengan tujuan hidupnya yaitu untuk kesiapan di negeri akhiratnya. Untuk mampu sampai pada makna kehidupan, manusia harus memiliki pegangan hidup. Pegangan hidup disini bagaikan lampu yang memberi penerangan pada waktu gelap. Seseorang akan sampai pada tujuan dengan cepat dan selamat pada waktu gelap, ketika dia menggunakan lampu tersebut.

Begitu juga dalam mengarungi kehidupan di dunia ini, manusia membutuhkan yang namanya agama. Sebagaimana yang dikatakan oleh Quraisy Shihab dalam bukunya “Membumikan al Qur`an” bahwa fungsi dari agama yaitu menciptakan rasa aman dan sejahtera bagi pemeluknya.⁵ Berkenaan dengan dasar beragama di dalam Al Qur`an banyak ditemukan dasarnya yaitu sebagaimana firman Allah SWT berikut ini:



56. dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.(Q.S. az-Dzariyat/51:56)⁶

Dari ayat tersebut menunjukkan arti bahwa penciptaan jin dan manusia tiada lain adalah untuk menyembah Allah SWT. Kemudian setelah adanya penciptaan makhluk yang tersebut tadi, maka Allah SWT juga membimbing manusia dalam menjalani kehidupannya. Diantaranya dalam hal beragama. Sebagaimana dalam firman Allah SWT berikut ini:

⁵ Qurais Shihab, *Membumikan* , hlm. 210.

⁶ Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm.254.



Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.(Q.S. ar-Rum/30: 30).⁷

Dalam Al Qur`an dan Terjemahannya versi Depag dijelaskan bahwa, Fitrah Allah maksudnya disini adalah ciptaan Allah. Manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka hal itu tidaklah wajar. Adanya mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.⁸

Hal senada juga disampaikan oleh Hasan Langgulung bahwa “salah satu ciri fitrah ini ialah, bahwa manusia menerima Allah sebagai Tuhan, dengan kata lain, manusia itu adalah dari asal mempunyai kecendrungan beragama, sebab agama itu sebagian dari fitrah-Nya”.

C. Dimensi- Dimensi Keberagamaan

Keberagamaan/ religiositas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas ibadah yang tampak dan dapat dilihat mata saja, akan tetapi juga aktifitas yang tidak tampak, terjadi dalam hati seseorang

⁷ Departemen Agama RI, *Mushaf Al Quran* , hlm. 408.

⁸ Departemen Agama RI, *Mushaf Al Quran* .,hlm. 408.

Dengan istilah lain ibadah ini merupakan ibadah *hablu minallah*. Yaitu hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya, dan juga *hablu minannas* yaitu ibadah yang mengatur antar sesama makhluk. karena itu keberagaman seseorang akan meliputi berbagai macam sisi atau dimensi. dengan demikian agama merupakan persoalan yang sangat kompleks dalam kehidupan manusia, karena ia tidak hanya satu sisi, tetapi memiliki banyak sisi dalam kenyataanya.

Sebagaimana kita ketahui bahwa benar adanya bahwa keberagaman dalam islam bukan hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, tapi lebih dari itu keberagaman meliputi segala hal dalam segala aktivitas salah satunya aktivitas batin. Dalam fikih dinyatakan bahwa ibadah itu tergolong menjadi dua yaitu *mahdoh* dan *ghoiru mahdoh*, dan kita tahu, bahwa banyak ibadah *ghoiru mahdah* lebih banyak dalam keseharian dikarenakan ibadah ini tidak dibatasi tempat dan waktu tidak seperti *ibadah mahdoh* dimana semuanya telah diatur sedemikian rupa. Sehingga, ia terbatas tempat dan waktu.

Sebagai sistem yang menyeluruh, Islam mendorong pemeluknya untuk beragama secara menyeluruh pula hal ini didasarkan pada Firman Allah SWT:



hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu kedalam islam secara keseluruhannya, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu (Q.S. al- Baqarah/2: 208).⁹

Dari ayat ini menjelaskan bahwa sebagai orang islam, baik dalam berpikir, bersikap maupun bertindak, harus didasarkan pada prinsip

⁹ Departemen Agama RI, *Mushaf al Qur`an.*, hlm. 33.

penyerahan diri dan pengabdian secara total kepada Allah SWT, kapanpun, dimanapun dan dalam keadaan bagaimanapun. Karena itu, hanya hukum islam yang mampu memberi penjelasan menyeluruh yang mampu memahami keberagamaan umat islam.

Menurut Deconchy ,Sebagaimana dikutip oleh Jalaludin Rakhmat dalam bukunya “Psikologi Agama”, bahwa gambaran keberagamaan seseorang secara terperinci disebut psikografi. Sehingga, Untuk mempermudah dalam pengkajian keberagamaan maka diperlukanlah psikogarafi agama yaitu peta keberagamaan. Menurut Glock, ada lima dimensi keberagamaan yaitu dimensi ideologis, ritualistis, eksperensial, intelektual, dan konsekuensial.¹⁰

a. Dimensi Ideologis.

Bagian dari keberagamaan ini yaitu berkaitan dengan apa yang harus dipercayai termasuk dalam dimensi ideologis. Kepercayaan atau doktrin agama adalah dimensi yang paling dasar.¹¹ Sehingga dalam islam, dimensi keyakinan menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan seorang muslim terhadap kebenaran ajaran-ajaran yang bersifat sakral, yaitu sesuatu yang mendasar. Jadi, dalam dimensi ini berarti hal-hal yang berkaitan dengan keimanan sepenuhnya harus diyakini oleh orang beragama, meskipun hal tersebut diluar batas penalarannya.

Sehingga dengan demikian, keimanan dalam suatu agama merupakan hal yang penting atau kepercayaan menyempurnakan tujuan aqidah atau kepercayaan, dalam Kitab Ushul at-tarbiyah al-islamiyah disebutkan :

أن العلم والدين يتكاملان و يتعاونان في جلاء الحقيقة وتقويم السلوك¹²

Artinya : sesungguhnya ilmu dan agama itu menyempurnakan dan membantu dalam tujuan yang mulia dan jalan lurus.

¹⁰ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, (Bandung: Mizan, 2004), cet.II, hlm 43.

¹¹ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi AgamaI*, hlm 44.

¹² Sa`id ismail Ali, *Ushul At-Tarbiyah Al-Islamiyah* ,(Kairo, Darus Salam, 2008),Hal. 14.

Ada tiga kategori kepercayaan dalam dimensi ini *pertama*, kepercayaan yang menjadi dasar esensial suatu agama. Yaitu percaya akan adanya Allah sebagai pencipta alam seisinya, adanya malaikat, nabi dan rasul sebagai pembawa risalahnya, kitabNya sebagai pedoman hidup, surga dan neraka sebagai tempat balasan amal perbuatan, serta Qadha dan Qadar.¹³ Kepercayaan ini merupakan dasar dari suatu aqidah dalam agama sebagaimana pendapat Abbas Ali Mahmud yang dikutip oleh Abdul Qadir Mahmud Bakar dalam kitabnya “*Maqamatul Asasiyah lil Aqidah Islamiyah*”, yang menyatakan bahwa:

الحق أن العقيدة في الإله هي رأس العقائد الدينية.¹⁴

Artinya : Suatu yang haq, bahwasanya keyakinan (akidah) merupakan dasar dari suatu aqidah agama.

Kedua, kepercayaan yang berkaitan dengan tujuan Allah dalam penciptaan manusia. Dalam Firman Allah SWT:



Dialah yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu sekalian, siapa diantara kamu yang paling baik amalnya. (QS. al-Mulk/67: 2).¹⁵

ketiga, kepercayaan yang berkaitan dengan cara terbaik untuk melaksanakan tujuan diatas tadi. Yaitu bahwa orang islam untuk beramal saleh, ia harus melakukan pengabdian kepada Allah dan perkhidmatan kepada sesama manusia.

b. Dimensi Ritualistik.

¹³ M Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada,1998) hlm. 201

¹⁴ Abdul Qadir Mahmud Bakar , *Maqamatul Asasiyah lil Aqidah Islamiyah*, (Jumhuriyah Misro al-arabiyah: Dar as-salam,2005), hlm. 57.

¹⁵ Depag RI, *Mushaf al Qur'an*, hlm. 563.

Ritual merupakan bagian integral dari agama formal. Ia mencakup praktik-praktik keagamaan termasuk ibadah dan hal-hal yang dilakukan manusia dalam melaksanakan perintah agamanya.¹⁶

Dimensi praktik agama dalam agama islam meliputi ibadah dan muamalah. Dalam menjalankan praktik agama tersebut orang islam harus berpedoman al Quran dan al Hadits, hal yang demikian dikarenakan keduanya merupakan sumber pokok hukum dalam islam. Dimensi praktik agama mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan kesungguhan hati terhadap agama yang dianutnya.

Dalam islam, dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana disuruh dan dianjurkan oleh agamanya. Dimensi peribadatan ini menyangkut pelaksanaan sholat, puasa, zakat, haji, membaca al qur`an, do`a, zikir, dan sebagainya.

c. Dimensi Eksperensial.

Dimensi pengalaman atau penghayatan menunjuk seberapa jauh tingkat manusia dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Dalam islam, dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat atau akrab dengan Allah, khusuk ketika melaksanakan sholat/ berdo'a. Perasaan sabar ketika mendapat cobaan dari Allah, tergetar ketika mendengar adzan. Atau ayat-ayat al quran, perasaan mendapat peringatan atau pertolongan dari Allah swt.

Dalam dimensi pengalaman ini banyak orang yang beragama merasakan hal-hal yang sangat terkesan dalam ia beribadah ataupun berdo`a pada Allah swt.

d. Dimensi Intelektual.

Ini merupakan dimensi kognitif agama. Ia mencakup perasaan, pengetahuan, dan emosi yang timbul dari, atau berhubungan dengan tipe-

¹⁶ Riaz Hasan, *Keragaman Iman, Studi Komparatif Masyarakat Muslim*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006) hlm.50.

tipe komunikasi dengan, atau pengalaman dari, hakikat ketuhanan yang paling tinggi.¹⁷

Dalam dimensi ini menunjukkan bahwa pengetahuan agama pada seseorang merupakan dasar dari agama itu sendiri. Seseorang akan mampu memahami agamanya setelah dia paham dengan agamanya tersebut. Dan melalui pemahaman tersebut seseorang baru akan menjalankan agama sesuai dengan apa yang ia ketahui. Dengan demikian dalam beramal dalam ajaran islam orang tersebut bukan termasuk golongan *bid`ah* (orang yang mengada-ada dalam hal perbuatan) dan bukan seorang yang taklid, yaitu dalam beramal hanya ikut-ikutan.

Untuk memperoleh pemahaman tentang agama tersebut, di selenggarakanlah pendidikan. Hal ini diwujudkan melalui pendidikan dalam bentuk sekolah, madrasah dan pesantren. Berkenaan dengan dimensi pengetahuan tersebut, dalam Al Qur`an dan hadits dapat ditemukan dasarnya semisal. Firman Allah SWT:



Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. (Q.S. al-Mujadilah/58: 11).¹⁸

Dari petunjuk inilah, menjadi dasar yang kuat bahwa pengetahuan dalam segala hal, terlebih berkenaan dengan agama merupakan hal yang pokok bagi orang beragama Islam. Dalam dimensi pengetahuan agama ini, bagi seorang penuntut ilmu harus diajarkan tentang ketauhidan, syari`at dan akhlak.

e. Dimensi Konsekuensial.

¹⁷ Riaz Hasan, *keragaman*, hlm.52.

¹⁸ Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm. 544.

Dimensi pengalaman agama mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dimensi pengalaman menunjuk pada seberapa tingkatan muslim, berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dalam islam dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerja sama, berlaku jujur, tidak mencuri, tidak menipu, tidak minum-minuman yang memabukkan, mematuhi norma-norma islam dalam perilaku seksual. Berjuang untuk hidup sukses menurut ukuran islam dan lain sebagainya.

Dimensi konsekuensial menunjukkan akibat ajaran agama dalam perilaku umum, yang tidak secara langsung dan secara khusus ditetapkan agama (seperti dalam dimensi ritualistik). Inilah efek ajaran agama pada perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Efek agama ini boleh jadi positif atau negatif.¹⁹

Pada dimensi konsekuensial ini, sering terlihat dalam fenomena masyarakat. Bahwa banyak perilaku- perilaku beragama yang mempengaruhi sikap dalam keseharian orang tersebut.

Semua agama menaruh perhatian atas pengaruhnya terhadap para pemeluknya dan kehidupan mereka sehari- hari. Dalam islam, peyerahan diri pada nilai- nilai agama dipandang sebagai cara utama untuk memperoleh pahala dari Tuhan di dunia dan keselamatan di akhirat.

Pahala terkadang langsung dibalas dengan segera dan ini mencakup hal- hal seperti ketenangan jiwa, perasaan damai, kebahagiaan diri, dan bahkan kesuksesan materi dalam kehidupan sehari-hari.²⁰

D. Faktor- Faktor yang mempengaruhi Keberagamaan

Setiap manusia secara normal dalam perjalanan hidupnya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam segala hal. Hal tersebut

¹⁹ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*,(Jakarta: Mizan) Hlm.47

²⁰ Riaz Hasan, *Keragaman Iman*, hlm. 53.

yaitu fisik (raga) dan psikis (jiwa). Begitu juga dalam hal beragama, setiap orang akan mengalami perubahan-perubahan, perkembangan dalam sikap beragama, baik itu pada pandangan ia terhadap nilai-nilai agama atau dalam pelaksanaan beragama. Sehingga dalam keberagamaan mereka ada diantara mereka yang tumbuh secara baik atau normal dan atau kurang baik.

Contoh nyata dari perubahan sikap beragama seseorang dapat kita temukan dalam segala perilaku yang berkembang dimasyarakat kita. Semisal pada saat masa kanak-kanak, anak mengerjakan sholat karena disuruh oleh orang tua atau mereka dikasih hadiah oleh orang tua mereka ketika dia mengerjakan sholat. Akan tetapi seiring dengan perkembangan psikisnya mereka (anak-anak) ketika sudah aqil baligh atau dewasa, dalam ia menjalankan sholat bukan lagi karena perintah dari orang tua, tetapi ia memandang bahwa sholat adalah kewajiban yang harus dilaksanakannya karena sholat adalah kewajiban seorang hamba pada Tuhannya.

Dari hal tersebut tadi dapat disimpulkan bahwa, keberagamaan seseorang tersebut selalu tumbuh dan berkembang dari hari ke-hari seiring dengan perkembangan psikisnya. Maka dari itu dapat diartikan juga bahwa manusia pada dasarnya pada prosesnya tersebut bertujuan untuk menjadi insan kamil.

Dalam hal keberagamaan tersebut ada faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan keberagamaan seseorang. Menurut Jalaluddin Rakhmat, bahwa perilaku keagamaan terbentuk dari dua faktor, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor-faktor intern adalah faktor-faktor yang timbul dalam diri individu sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang datang dari luar individu.

- a. Faktor Intern adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, daya pilihnya sendiri, atau minat perhatiannya untuk menerima dan mengolah pengaruh-pengaruh yang datang dari luar dirinya itu.

Faktor intern meliputi:

1. Pengalaman pribadi

Semua pengalaman yang dilalui orang-orang sejak lahir adalah pengalaman pribadinya. Pengalaman pribadi termasuk pengalaman beragama, maka dalam pembentukan sikap dan perilaku keagamaan hendaknya ditanamkan sedini mungkin dalam pribadi seseorang yakni sejak dini dalam kandungan.²¹

2. Pengaruh Emosi

Secara garis besar menurut Sayyid Muhammad Ba`lawi, al Qur`an menyitir beberapa bentuk emosi, yaitu emosi gembira (positif) dan emosi yang mendatangkan mudharat (negatif). Menurut Carlson & Hatfield sebagaimana dikutip Spencer A rathus dalam bukunya *Psychology: Concepts and Connections, Brief Version* mendefinisikan emotions are defined as feeling states with physiological, cognitive and behavioral components.²²

Emosi adalah suatu keadaan yang mempengaruhi dan menyertai kesesuaian di dalam diri secara umum, keadaan yang merupakan penggerak mental dan fisik bagi individu dan dapat dilihat melalui tingkah laku luar. Emosi merupakan warna afektif yang menyertai sikap keadaan atau perilaku individu. Yang dimaksud dengan warna afektif adalah perasaan tentang yang dialami seseorang pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Contoh, gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci dan sebagainya.

Zakiah Daradjat menyatakan bahwa sesungguhnya emosi memegang, peranan penting dalam sikap dan tindak agama. Tidak ada satu sikap atau tindak agama seseorang yang dapat dipahami, tanpa mengindahkan emosinya.²³

²¹ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 114

²² Spencer A Rathus, *Psychology: Concepts and Connections, Brief Version*, (United States of America, 2007) Hal.349.

²³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 77.

Oleh karena itu, jika seseorang sedang tidak stabil emosinya maka perasaannya tidak tenang, keyakinannya terlihat maju mundur, pandangan terhadap Agama dan Tuhan akan berubah sesuai dengan kondisi emosinya pada waktu itu.

Jadi emosi menentukan arah dimana tingkah laku individu turut mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan.

3. Minat

Minat adalah kesediaan jiwa yang sifatnya aktif untuk menerima sesuatu dari luar.²⁴ Seseorang yang mempunyai minat terhadap sesuatu obyek yang dilakukannya, maka ia akan berhasil dalam aktivitasnya karena aktivitas tersebut dilakukan dengan perasaan senang tanpa paksaan. Adapun minat pada agama antara lain tampak dalam keaktifan mengikuti berbagai kegiatan keagamaan, membahas masalah agama dan mengikuti pelajaran agama di sekolah. Misalnya seseorang yang mempunyai minat terhadap pendidikan Islam, maka ia akan selalu mempelajari segala sesuatu yang berhubungan dengan agama islam. Dengan begitu ia akan mentaati segala peraturan yang terdapat dalam agama tersebut.

Menurut Jalaludin Rachmat, faktor internal ini digaris besarkan menjadi dua factor, yaitu faktor biologis dan faktor sosio psikologis.²⁵ Faktor biologis terdapat dalam seluruh kegiatan manusia, bahkan berpadu dengan faktor- faaktor sosio-psikologis. Bahwa warisan bio manusia menentukan perilakunya, dapat diawali sampai struktur DNA yang menyimpan seluruh memori biologis yang diterima dari kedua orang tuanya. Begitu besarnya pengaruh warisan biologi ini sampai muncul aliran guru yang

²⁵ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda karya, 1992), hlm. 34.

memandang segala kegiatan manusia, termasuk agama, kebudayaan, moral, berasal dari struktur biologisnya. Aliran ini menyebut dirinya sebagai aliran sosiobiologi.²⁶

Faktor sosio psikologi manusia sebagai makhluk sosial memperoleh beberapa karakteristik yang mempengaruhi pelakunya. Yang dapat diklasifikasikan ke dalam tiga komponen yaitu komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif. Kognitif adalah aspek intelektual yang berkaitan dengan apa yang diketahui manusia. Afektif merupakan aspek emosional dan komponen konatif adalah aspek yang berhubungan dengan kebiasaan dan kemauan bertindak.²⁷,

b. Faktor Eksternal

Faktor pembentuk keberagamaan seseorang yang kedua adalah faktor eksternal. Adapun yang dimaksud Faktor eksternal, menurut Siti Partini adalah berupa faktor diluar dari individu, yaitu pengaruh lingkungan yang diterima.²⁸ Faktor eksternal ini memiliki andil yang besar terhadap keberagamaan seseorang. Sebagaimana pernyataan zakiah daradjat, lingkungan tempat anak dibesarkan mempunyai pengaruh terhadap keterbukaan hatinya untuk belajar. Anak yang dibesarkan dalam keluarga ilmiah dan masyarakat maju, atau dalam suatu desa yang penuh dengan pengalaman-pengalaman dan kegiatan. Biasanya lebih terbuka untuk belajar daripada dengan suasana yang bertentangan dengan itu.²⁹

Dari wacana yang demikian maka dapat ditarik benang merahnya, bahwa lingkungan yang sarat dengan nilai-nilai luhur agama, akan mampu mempengaruhi keberagaan seseorang tersebut. Sehingga dengan

²⁶ Jalaludin Rakhmat, *psikologi*,. hlm.35.

²⁷ Jalaludin Rakhmat, *psikologi*,. hlm. 37.

²⁸ Jalaludin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia,1998), Cet.4 hlm.132

²⁹ Zakiah Daradjat, *Kepribadian Guru*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), hlm. 18.

demikian diperlukan sebuah alternatif bagaimana menciptakan lingkungan tersebut menjadi lingkungan yang agamis.

Lingkungan- lingkungan yang mempengaruhi keberagaman seseorang yang dimaksud disini adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

1. lingkungan keluarga.

Anak-anak sejak masa bayi hingga usia sekolah memiliki lingkungan tunggal yaitu keluarga, yang merupakan lapangan pendidikan yang pertama. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan dasar bagi pembentukan jiwa keagamaan (pendidikan keagamaan) yang dimaksud pendidikan agama dalam keluarga adalah bukan hanya pemberian pelajaran agama kepada anak. Akan tetapi juga pembinaan jiwa pada anak sejak lahir. Dengan kata lain pembinaan pribadi anak, sehingga tingkah lakunya dalam hidup sesuai dengan ajaran agama.³⁰

Dalam lingkungan keluarga ini, peran orangtua memiliki tempat yang paling menentukan bagi perkembangan anaknya. Karena peran orang tua disini adalah peran tingkah laku. Jadi jelas bahwa pendidikan agama menuntut tindakan percontohan lebih banyak dari pada pengajaran verbal. Sebagaimana ada ungkapan bahwa “pendidikan dengan bahasa perbuatan” (*tarbiyah bi-lisan-i`l- hal*) untuk anak adalah lebih efektif dari pada “pendidikan dengan bahasa ucapan” (*tarbiyah bi lisan – i`l -maqal*).³¹

Diantara cara-cara praktis yang patut digunakan oleh keluarga untuk menanamkan semangat keagamaan pada diri anak-anak adalah sebagai berikut;

- a. Memberi tauladan yang baik kepada mereka tentang kekuatan iman kepada Allah dan berpegang dengan ajaran-ajaran agama dalam bentuknya yang sempurna dalam waktu tertentu.

³⁰ Zakiah Daradjat, *Membina Moral-Moral di Indonesia* ., hlm.209 .

³¹ Nurcholis Majid, *masyarakat* hlm.95.

- b. Membiasakan mereka menunaikan syiar-syiar agama semenjak kecil sehingga penunaian itu menjadi kebiasaan yang mendarah mendaging, mereka melakukannya dengan kemauan sendiri dan merasa tentram sebab mereka melakukannya.
- c. Menyiapkan suasana agama dan spiritual yang sesuai di rumah dimana mereka berada.
- d. Membimbing mereka membaca bacaan- bacaan agama yang berguna dan memikirkan ciptaan-ciptaan Allah dan makhluk-makhluk untuk menjadi bukti kehalusan sistem ciptaan itu dan atas wujud dan keagungan-Nya.
- e. Menggalakkan mereka turut serta dalam aktivitas-aktivitas agama dan lain- lain lagi cara- cara lain.³²

Dengan terciptanya pendidikan agama, dalam rumah tangga yang harmonis seperti ini, nantiya akan tercipta insan-insan yang di ridhoi oleh Allah swt. Dan tentunya tercipta keluarga yang bahagia. Seperti ungkapan inggris yang mengatakan,” *A family who prays together will never fall apart*” (sebuah keluarga yang selalu berdoa atau sembahyang bersama tidak akan berantakkan).³³

2. Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan pembelajaran yang diatur sesuai dengan kurikulum. Sehingga dengan sistem tersebut anak akan memperoleh pengetahuan yang bertingkat secara terus menerus. Dalam hal ini termasuk pengetahuan agama. Dalam sekolah, anak diajarkan tentang Al Qur`an hadis, fiqih, sejarah islam, akidah dan akhlak yang kesemuanya terangkum dalam pendidikan agama Islam.

³² Hasan Langgulung, “*Manusia Dan Pendidikan*” Suatu Analisa Psikologi, Filsafat Dan Pendidikan,(Jakarta: PT Al Husna Zikra, 1986), Cet. III, hlm. 372.

³³ Nurcholis Madjid, *masyarakat*, hlm. 95.

Pendidikan agama yang diberikan dilembaga pendidikan sangat mempengaruhi keberagamaan seseorang, karena pengetahuan tentang ajaran agama berfungsi sebagai stimulus terhadap perkembangan jiwa keagamaannya.

Sehingga dalam lembaga sekolah ini, guru harus mampu memberikan pembelajaran yang bermakna bagi anak didiknya, sehingga pembelajaran ini nantinya akan mampu memberi pemahaman yang benar berkenaan dengan ajaran-ajaran agama. Semisal bahwa agama Islam itu adalah agama keselamatan sehingga wajib bagi orang beragama Islam untuk memberi keselamatan pada orang lain lewat lisan, tangannya. Maksudnya adalah bahwa orang Islam tidak boleh menyakiti orang lain.

Dengan demikian tidak dibenarkan dilingkungan sekolah, akan tindakan kekerasan baik itu dilalakukan oleh pendidik ataupun anak didik. Dengan dalih apapun, dikarenakan sekolah merupakan wadah untuk menjadikan orang yang berbudi luhur, bukan sebaliknya. Sebagaimana kekerasan yang terjadi di beberapa sekolah, diberbagai daerah. Misalnya tindakan kekerasan terhadap siswi yang terjadi di SMPN 1 Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan, Oki Nada Agustin (14) siswa sekolah tersebut dipukul oleh seorang guru hingga berdarah.³⁴ hal yang demikian tetap tidak dibenarkan, dikarenakan hal tersebut bisa menjadikan suasana pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan dari guru, menjadikan sebaliknya. Yaitu ketakutan, dendam dan perasaan-perasaan yang mengganggu mental.

Dengan demikian maka para anak-anak yang belajar tentang akan Islam. Benar-benar dapat mengerjakan ajaran agama dengan benar sesuai tuntunan al-Qur`an dan Al-hadits.

³⁴ Suara Merdeka (Rubrik: Semarang Metro) "guru pukul siswi hingga hidung berdarah", selasa, 7 juni 2011. Hlm. K.

3. Lingkungan Masyarakat

lingkungan masyarakat adalah lingkungan ketiga setelah keluarga dan sekolah. Yang mempengaruhi keberagamaan seseorang, karena lingkungan masyarakat yang agamis akan menciptakan jiwa keagamaan. Atau memperkuat keagamaan seseorang. Sedangkan lingkungan masyarakat non agamis akan dapat menghilangkan jiwa keagamaan dalam dirinya.³⁵

Lingkungan masyarakat ini, akan terbentuk menjadi masyarakat religius apabila setiap individu memiliki kesadaran beragama yang benar. Yaitu beragama sesuai dengan yang diajarkan dalam Al Qur'an dan al hadits. Dengan pemahaman yang benar dan pengamalan yang sungguh- sungguh maka dari lingkungan masyarakat yang seperti ini akan tercipta insan-insan yang beriman dan bertakwa pada Allah SWT.

Berbagai cara untuk menciptakan masyarakat yang memiliki kepedulian total terhadap agamanya harus terus digali, karena dengan inilah kelangsungan hidup dalam suatu masyarakat beragama akan terwujud.

Sebagaimana yang disimpulkan oleh Hasan Langgulung, mengenai ajaran islam. Maka yang pertama ia angkat adalah berkenaan dengan *tauhid*, yaitu pengakuan bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah. Kemudian prinsip tersebut dipaparkan sebagaimana berikut;

Pertama: bahwa tiada Tuhan kecuali Allah, yang bermakna realitas ada dua, yang terdiri dari suatu alam tabi`i atau mahluk, dan suatu pencipta atau khalik.

Kedua; bahwa Tuhan adalah sumber segala kekuasaan, dan kekuasaan ditangan mahluk, termasuk manusia hanyalah nisbi dan diserahkan kepadanya sebagai *amanah*.

³⁵ Jalaludin dan Ramayulis, *Pengantar* .,hlm.209

Ketiga: bahwa manusia saja diantara makhluk-makhluk tuhan yang sanggup bertindak secara bebas, dan bebas pula menjalankan tindakan itu atau tidak. Kebebasan ini memberi manusia suatu beban istimewa, yaitu tanggung jawab. Tanggung jawab ini memberi tindakan manusia ciri-ciri moral, sebab moral itulah yang dikerjakan dengan kebebasan, yaitu dikerjakan oleh seseorang yang sanggup mengerjakannya atau tidak mengerjakannya.

Keempat: sebab manusia adalah makhluk yang termulia maka ia diangkat sebagai *khalifah* Allah diatas bumi untuk mengatur sumber-sumber bumi itu. Untuk mengurus sumber-sumber itu ia diberi Tuhan potensi-potensi yang dapat dikembangkan tetapi haruslah dengan penuh tanggung jawab atau amanah.³⁶

Dengan landasan seperti inilah, guna menciptakan masyarakat yang religius penuh dengan tanggungjawab sebagai khalifah di bumi.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian kesehatan mental

Kesehatan mental ini sering disebut juga dengan istilah *mental health* dan atau *mental hygiene*. Etymologis *mental hygiene* berasal dari kata: *mental* dan *hygeia*. *Hygeia* ialah nama dewi kesehatan yunani. Dan *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Sedang *mental* (dari kata latin *mens, mentis*) artinya: jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat.³⁷

Berkenaan dengan pengertian kesehatan mental ini ada beberapa pakar yang mendefinisikannya serta menjelaskannya.

1. Zakiah daradjat, mendefinisikanya sebagai berikut:

kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri

³⁶ Hasan Langgulung., *manusia dan pendidikan* . 405- 406

³⁷ Kartini kartono, *hygiene mental* (Bandung: Mandar Maju, 2000), cet. VII, hlm.3.

antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.³⁸

2. Henry Clay, mendefinisikannya sebagai berikut:

Kesehatan mental disebut juga dengan normality, Normal is term that is often used to signify absence of pathology yaitu pernyataan yang sering digunakan untuk menandakan tidak adanya penyakit, dan penyakit yang dimaksud adalah gangguan yang berhubungan dengan mental³⁹.

3. Kartini Kartono, mendefinisikannya sebagai berikut:

Mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.⁴⁰

4. Maria Jahoda

Dengan menyatakan bahwa kesehatan mental mencakup (a) sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, kemampuan mengenali diri dengan baik, (b) pertumbuhan dan perkembangan serta perwujudan diri yang baik, (c) keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan ketahanan terhadap segala tekanan, (d) otonomi diri yang mencakup unsure-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas, (e) persepsi mengenai realitas, terbebas dari penyimpangan kebutuhan sertamemiliki empati dan kepekaan social, dan (f) kemampuan menguasai dan berintegrasi dengan lingkungannya secara baik.⁴¹

³⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN, 1984), hal. 4.

³⁹ Henry Clay Lindgren, *Psychology of Personal Development*, (United States of America, 1976), Hal.8

⁴⁰ Kartini kartono, *hygiene mental* (Bandung: Mandar Maju, 2000), cet. VII, hlm.3.

⁴¹ Yahya Jaya, *Spritualisasi Islam : Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), hlm. 76.

5. Mustofa Fahmi, bahwa kesehatan mental adalah sebagai berikut :
- kesehatan mental adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan.
 - Kesehatan mental adalah berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas.⁴²
6. Yahya Jaya, mendefinisikannya sebagai berikut:

Kesehatan mental berarti ibadah dalam pengertian yang luas atau penumbuh kembangan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia yang merupakan potensi-potensi dirinya karena telah dikaruniakan Allah kepadanya dalam rangka mengabdikan kepada-Nya yang diikuti dengan rasa amanah, tanggung jawab, ketaatan, dan kesetiaan.⁴³

Dari definisi yang dikemukakan para pakar diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari diri seseorang yang memiliki peran yang penting dalam menjalani kehidupan ini, karena dalam mental yang sehat tersebut orang akan mampu beribadah kepada Allah secara total, yaitu ibadah yang disertai kesadaran yang dalam akan dirinya sebagai ciptaan, dan hal yang demikian akan mampu dilaksanakan apabila ada integritas dan keseimbangan dalam jiwa seseorang.

b. Indikator Mental Sehat

Mental atau jiwa adalah satu hal yang abstrak, jadi untuk mengetahui keadaan atau ukuran dari satu mental yang sehat harus ada perbandingan. Dari itu perlu penggambaran dahulu berkenaan dengan mental yang sehat.

Guna memperoleh gambaran agar pemahaman menjadi benar, mengenai kesehatan mental dalam hal ini di nisbatkan pada kesehatan

⁴² Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga Dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 28

⁴³ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam*, hlm. 88.

jasmani. Bahwasanya anggota badan atau jasmani ini sehat apabila ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut: memiliki energi, stamina atau daya tahan, kuat bekerja dan badan selalu merasa sehat nyaman.⁴⁴

Maka untuk dapat mengetahui seberapa tingkat kesehatan mental seseorang, harus ada indikator yang dijadikan patokan. Menurut pendapat Zakiah Daradjat ada 4 (empat) indikator yaitu:

1. ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental (*neurose*) dan penyakit (*psikose*).
2. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam dan Tuhannya.
3. Ketika seseorang mampu mengendalikan diri terhadap semua problema dan keadaan hidup sehari-hari.
4. Ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.

Dengan adanya empat indikator tersebut, kiranya menjadi lebih mudah untuk menilai seseorang berkaitan dengan kesehatan mentalnya. Dengan asumsi, semakin terpenuhinya empat indikator tersebut semakin tinggi kesehatan mentalnya.

Kemudian untuk penjelasan dari masing-masing indikator tersebut, adalah sebagai berikut:

1. Ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental (*neurose*) dan penyakit (*psikose*).

Dalam kesehatan mental gangguan mental/kejiwaan merupakan kumpulan dari keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun jasmani. Keabnormalan tersebut terjadi bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, kendatipun gejala-gejalanya kelihatan pada fisik, akan tetapi banyak disebabkan oleh keadaan jiwa dan jasmani yang terganggu.⁴⁵

⁴⁴ Kartono Kartini, *Patologi Sosial*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009) hlm.270.

⁴⁵ Yahya jaya, *spiritualisasi islam*, hlm.80.

Secara garis besar keabnormalan tersebut dapat dibagi dalam dua bagian, yakni neurosa dan psikosa. Neurosa berkaitan dengan gangguan kejiwaan pada perasaan, sedang psikosa pada gangguan pikiran. Perbedaan antara neurosa dan psikosa terletak pada perasaan, pikiran dan kepribadian penderita. Neurosis yang terganggu hanya perasaannya, karena itu ia masih meerasakan kesukran yang dihadapinya sehingga kepribadianny tidak memperlihatkan kelang inan yang berarti dan masih berada dalam alam kenyataan. Sedang psikosis tidak saja perasaannya yang terganggu akan tetapi juga pikiran dan kepribadiannya tampak tidak padu karena integritas kehidupannya tidak bearada dalam alam kenyataan yang sesungguhnya.⁴⁶

Kesehatan mental yang terganggu berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Gejalanya diantaranya dapat dilihat dari segi perasaan, pikiran, tingkah laku, dan kesehatan badan. Dari segi perasaan gejalanya antara lain dapat ditunjukkan dengan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa, bimbang dan rasa marah.

Dari segi pikiran dan kecerdasan gejalanya antara lain menunjukkan sifat lupa, dan tidak mampu mengkonsentrasikan pikiran pada suatu pekerjaan karena kemampuan berfikir menurun.

Dari segi tingkah laku, antara lain menunjukkan kelakuan yang menyimpang dan tidak terpuji. Dari ketiga tadi, apabila keadaan ini berlarut dan tidak mendapatkan penyembuhan, menjadi hal yang mungkin penderita mengalami psikosomatik, yakni penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan.⁴⁷

2. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam dan Tuhannya.

Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (self image) merupakan dasar dan syarat utama untuk mendapatkan kesehatan

⁴⁶ Yahya jaya, *spiritualisasi islam*, hlm.81.

⁴⁷ Yahya jaya, *spiritualisasi islam*, hlm.81.

mental.⁴⁸ dikarenakan dengan sikap inilah seseorang mampu nyaman dengan keadaan dirinya dalam bermasyarakat dan bersosialisasi dengan siapapun.

Untuk mendapatkan mental untuk berani atau mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat tentunya orang tersebut harus menanamkan perasaan-perasaan positif dalam dirinya, misalnya merasa percaya diri, menerima diri apa adanya atau dalam istilah jawa *nerimo ing pandum*.

Sebagai makhluk sosial, manusia tentunya tidak dapat lepas dari orang lain. Jadi sudah menjadi keniscayaan ketika orang selama ia masih hidup maka harus bermasyarakat dengan orang sekitarnya. Bermasyarakat disini dapat diartikan pula berkomunikasi, sehingga bermasyarakat berarti meliputi segala tempat dimana seseorang bekerja ataupun bertempat tinggal. Manfaat dari seseorang yang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, diantaranya dia dapat merasakan kedamaian dalam dirinya, karena adanya keharmonisan antar sesama masyarakat. Maka dari inilah dibutuhkan sikap kedewasaan dalam bergaul dengan orang lain. Supaya dalam penyesuaian dalam kehidupan bermasyarakat dapat berjalan dengan harmony. Yaitu masyarakat yang penuh dengan nilai-nilai luhur dalam etika bermasyarakat.

Begitu juga apabila seseorang mampu menjaga alam dengan baik, maka bencana yang disebabkan oleh tangan manusia pastinya juga tidak akan terjadi.

Berkaitan dengan penyesuaian dengan Tuhan, tentunya sebagai ciptaan harus menjalankan segala perintah dan menjauhi larangan Allah, dan juga karena manusia adalah mandatari Allah, yaitu orang yang mendapat tugas untuk mengelola alam, maka tidak dibenarkan baginya, ketika ia malah merusak alam.

⁴⁸ Yahya jaya, *spiritualisasi islam*, hlm.82.

3. Ketika seseorang mampu mengendalikan diri terhadap semua problema dan keadaan hidup sehari-hari.

Mengendalikan diri dalam segala persoalan adalah keharusan. Karena dengan tanpa adanya kontrol diri, seseorang boleh jadi akan jatuh pada kerusakan. Karena yang ia ikuti adalah nafsu.

Diantara ciri orang yang sehat mentalnya dalam menghadapi problem adalah memiliki keterpaduan diri, maksudnya adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafat) dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi ketegangan emosi(stres).⁴⁹

Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan id, ego dan super egonya. Kemudian orang yang memiliki kesatuan pandangan hidup adalah orang yang memperoleh makna dan tujuan dari kehidupannya. Sedangkan orang yang mampu mengatasi stres berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, dan kalau menemui hambatan ia dapat mengadakan penyesuaian diri serta cara baru dalam memenuhi kebutuhannya.⁵⁰

4. Ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.

Keserasian fungsi- fungsi jiwa merupakan bentuk keseimbangan antara berbagai potensi jiwa sehingga jiwa/ mental dapat terbebas dari goncangan jiwa akibat ketidakserasian yang sering terjadi. Fungsi-fungsi tersebut pikiran, perasaan, dan kemauan (dorongan).⁵¹

Fungsi- fungsi ini disebut juga dengan fungsi penyesuaian diri.

1. Pikiran

Pikiran adalah hasil pekerjaan akal, bisa berupa bahan yang masuk dan diolah akal (dipikirkan melalui proses berfikir) maupun berupa buah karya akal. Berfikir merupakan kemampuan untuk meletakkan hubungan

⁴⁹Yahya jaya, *spiritualisasi islam* Hlm. 82

⁵⁰Yahya jaya, *spiritualisasi islam* Hlm. 82

⁵¹Kartini Kartono, *Patologi Social*,. hlm.290.

dari bagian- bagian pengetahuan proses atau jalannya berfikir dimulai dari pembentukan pendapat dan terakhir adalah penarikan kesimpulan.⁵²

Mengutip pendapat M. Sayyid Muhammad az-za`lawi, berfikir adalah salah satu ciri khas yang menjadi keistimewaan makhluk yang bernama manusia, yang diciptakan oleh Allah untuk beribadah kepada-Nya, dan Dia jadikan khalifah di bumi untuk memakmurkan dan mengambil faedah dari kekayaan bumi. Dan karena perjalanannya dalam kehidupan memerlukan pembaruan yang kontinu dan penggantian alat-alat agar dia bisa merelaisasikan tugasnya sebagai khalifah dengan sebaik-baiknya, dan karena perjalanannya tentu menemui rintangan- rintangan yang menuntut pemikiran yang teliti agar bisa menanggulangnya, maka kita bisa memahami urgensi berfikir dalam perjalanan hidup manusia dalam segala aspeknya, baik aspek akidah, mental, perilaku social, maupun hubungan masyarakat.

Kalau manusia menghadapi problem, dia berfikir sebelum berusaha memecahkannya. Artinya, dia mengasumsikan solusi- solusi dan membuat perencanaan dalam otaknya, dengan memanfaatkan pengalaman-pengalamannya yang lama dan memfungsikan berbagai fungsi mentalnya (baik asumsi, pemahaman , dan ingatan), lalu dia mendiskusikan problem atau menimbang – nimbang berbagai solusinya yang muncul dalam otaknya dan dia mencoba setiap solusi di dalam otaknya untuk melihat akibat- akibat yang terjadi.

Dari sini tampak bahwa berfikir merupakan salah satu karunia Allah kepada manusia. Dia, secara khusus, memberi keistimewaan ini dan melebihkannya atas kebanyakan ciptaan-Nya yang lain.

2. Perasaan

Perasaan (kesadaran) adalah fungsi mental terpenting karena mental bisa dipelajari melalui perasaan. Perasaan berkembang bersama individu dan pengalamannya. Semakin dewasa dan luas pengalaman

⁵² Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 1995) Cet. 7 hlm.59.

seseorang akan semakin luas pula ruang lingkup perasaan dan kecenderungannya.

Biarpun kuantitasnya banyak dan berbeda antara satu orang dengan orang lainnya tetapi secara umum perasaan dapat dibedakan menjadi dua yaitu perasaan indrawiah dan rohaniah. Perasaan jasmaniah berkaitan dengan jasmani seperti rasa asin, pahit, sehat, letih dan lapar. Sedangkan perasaan rohaniah berkaitan dengan perasaan jiwa yang lebih abstrak seperti rasa harga diri, keindahan, kesusilaan, rasa social dll.⁵³

Perasaan-perasaan tersebut bisa bersifat konstruktif (membangun) dan bisa bersifat *destruktif* (merusak). Perasaan gembira cenderung konstruktif sedangkan perasaan sedih cenderung *destruktif* (melemahkan) perasaan akan memberikan pengaruh kuat terhadap pikiran, kemauan dan perbuatan.⁵⁴ Perasaan merupakan bagian primer dari kehidupan psikis, tetapi ia juga dipengaruhi oleh pikiran (fungsi pengenalan dan pengalaman masa lalu dan pemecahan konflik) serta dorongan- dorongan perasaan positif muncul apabila terpenuhinya berbagai dorongan kebutuhan. Sedangkan perasaan negative apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi.⁵⁵

Dalam ilmu jiwa telah diteliti bahwa yang merupakan pengendali utama dalam sikap, tindakan dan perbuatan seseorang bukanlah akal (pikiran) saja, akan tetapi perasaan justru memegang peran yang lebih penting. Tidak selamanya perasaan tunduk pada pikiran, bahkan pikiranlah yang sering kali harus tunduk pada perasaan.⁵⁶

3. Dorongan

Dorongan merupakan bentuk- bentuk perasaan dan pikiran yang bercampur dari padanya suatu kemauan untuk melakukan sesuatu.

⁵³ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995) Cet. 7 hlm. 54

⁵⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, hlm 134

⁵⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, hlm.153.154

⁵⁶ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental : Pokok-Pokok Keimanan* (Jakarta: Gunung Agung, 1982) Cet. 2 hlm. 12-13

Dorongan dapat dibagi menjadi dua yaitu dorongan yang khusus (naluri) dan dorongan yang umum.

Dorongan khusus (naluri) merupakan satuan- satuan keturunan yang diwarisi dalam berbagai tingkatan tertentu. Yang merupakan pembawaan dari lahir untuk melakukan tindakan tertentu pada saat tertentu. Contoh. Naluri keibuan, ingin tahu, berperang, menyelamatkan diri, mencari makan, jijik, seks, minta tolong, tunduk, berkuasa, berkumpul, memerintah, membangun dan naluri tertawa.

Karena dorongan erat kaitannya dengan perasaan dan pikiran, maka dorongan juga bersifat *konstruktif* atau *destruktif*. Dimana pembentukan masing – masing saling berkaitan satu sama lain. Dorongan merupakan motivasi jiwa untuk memenuhi kebutuhan. Baik fisik maupun psikis, kebutuhan fisik meliputi makan-minum, seks dan istirahat. Sedangkan kebutuhan psikis berbeda antara satu orang dengan orang lain. Karena tergantung pengalaman, pendidikan dan lingkungan. Akan tetapi ada juga kebutuhan jiwa yang dirasakan oleh setiap orang seperti kebutuhan akan rasa sayang, aman, bebas, harga diri/ sukses.

Ketiga fungsi jiwa ini (pikiran, perasaan dan dorongan) biarpun intensitasnya berbeda, namun selalu berkaitan sehingga kehidupan psikis. Pengenalan (pemikiran) selalu disertai dengan perasaan dan atau dorongan. Demikian pula perasaan dan dorongan selalu disertai dengan pengenalan (pemikiran)⁵⁷ sehingga hampir tidak ada yang disebut dengan perasaan murni atau pengenalan dan dorongan murni tanpa melibatkan fungsi yang lain.

Keserasian fungsi- fungsi jiwa terjadi apabila masing- masing dari fungsi tersebut bekerjasama secara harmonis dimana tidak ada yang difungsikan lebih besar atau lebih kecil dari yang seharusnya diperlukan. Sehingga memunculkan kemampuan untuk menghadapi perubahan baik dari lingkungan luar maupun dari fisiknya.

⁵⁷ Zakiah Dardjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983) cet. X, hlm.13.

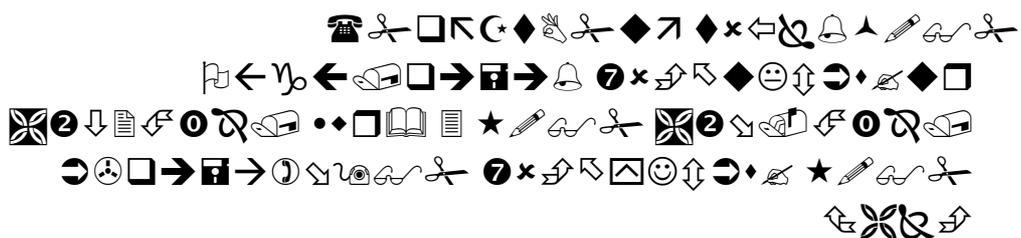
Demikian sebaliknya, Kegoncangan jiwa terjadi apabila fungsi-fungsi jiwa tidak terintegrasi dengan baik sehingga respon- respon yang diberikan mental untuk menghadapi suatu perubahan (permasalahan) tidak tepat dan pemenuhan- pemenuhan dorongan tidak terjadi. Dalam hal ini sebenarnya kemampuan jiwa untuk menghadapi kegoncangan tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keserasian fungsi- fungsi jiwa. Semakin serasi fungsi jiwa, semakin mampu jiwa untuk menghadapi segala sesuatu yang terjadi dan terhindar dari kegoncangan jiwa yang ringan.

5. Berlandaskan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME

Salah satu karakteristik lain dari mental yang sehat adalah memiliki keimanan terhadap Tuhan atau mamiliki komitmen terhadap agama (jiwa agama). Keimanan adalah adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup didalamnya fungsi jiwa. Kewajiban yang dibebankan pada hati (kalbu) adalah iman, yaitu mengakui, mengetahui, meyakini, ridha dan menyerahkan diri pada Allah, Tuhan yang haq.

Seringkali kita mendengarkan bahwa seseorang yang selalu gelisah., goncang emosinya dan labil dikatakan tidak beriman. Hal tersebut selamanya tidak salah, karena memang keimanan terhadap agama dan tuhan YME pada hakikatnya bisa menjadikan jiwa lebih mudah digoncangkan oleh suatu masalah.

Keimanan terhadap Allah swt merupakan filsafat hidup tertinggi didalam jiwa. Apabila pikiran meyakininya dengan melibatkan segenap perasaan, bisa menjadikan jiwa lebih stabil dalam menghadapi setiap persoalan dan jiwa menjadi lebih tenang. Yang demikian ini sesuai dengan Firman Allah SWT:



(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. ar-Ra`d/13: 28).⁵⁸

Kepribadian yang kuat akan dibentuk oleh keimanan yang kuat. Iman merupakan rasa, bukan pengertian. Keimanan yang sebenarnya bukan terletak pada mengetahui (mengerti) tetapi pada rasa (penghayatan). Iman yaitu merasa selalu dilihat dan melihat Allah. dan yakin akan kekuasaan dan kasih sayangNya. Keimanan terhadap Allah swt termasuk di dalamnya yaitu mengimani sifat-sifatNya. Dalam sifat-sifat Allah terdapat jawaban terhadap kebutuhan jiwa manusia. Dan apabila diimani dengan teguh, kebutuhan jiwa akan terpenuhi dengan sendirinya, keimanan terhadap sifat-sifat Allah ini merupakan bagian dari keimanan terhadap Allah.

Kebutuhan jiwa yang paling pokok adalah untuk memberi arti pada hidupnya. Kedudukan tertinggi dalam pemberian arti ini adalah kedudukan akan egonya dalam hubungan dengan sang pencipta. Kepercayaan terhadap tuhan akan memberikan kekuatan, keteguhan hati, ketenangan dan kedamaian batin tanpa ada pertentangan serius dengan hati nurani sendiri.

6. Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

Indikator terakhir dari mental yang sehat adalah merasakan kebahagiaan dan kemampuan secara positif. Adanya perasaan itu menunjukkan bahwa jiwa menikmati keserasian hingga timbul perasaan bahagia. Apabila perasaan tersebut belum ada merupakan indicator awal adanya ketidak serasian jiwa dan sesegera mungkin ego harus mengembalikan keserasiannya.

Kebahagiaan dirumuskan sebagai suatu perasaan apabila kebutuhannya dalam taraf terpenuhi. Apabila fungsi-fungsi jiwa serasi maka kebutuhan tersebut lebih mudah diwujudkan dan walaupun terdapat

⁵⁸ Depag RI, *al Qur`an*, hlm. 373.

halangan dari lingkungan ketika proses perwujudannya, jiwa bisa kembali mengkompromikannya dengan memberikan respon-respon mental yang tepat.

Kepercayaan terhadap kemampuan sendiri (konsep diri) positif dan kepercayaan terhadap Tuhan YME, bisa menjadi landasan untuk memecahkan berbagai macam kesulitan hidup.⁵⁹ Pemahaman dan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan pribadi membawa kepada ketenangan batin dan keserasian jiwa. Fungsi- fungsi jiwa dimanfaatkan sesuai kemampuan masing-masing tanpa dilebih-lebihkan (*overistimete*) dengan tetap berpegang pada keyakinan akan adanya kebesaran dan keagungan Allah swt.

Keserasian antara fungsi-fungsi jiwa dan keimanan ini akan membawa kepada kebahagiaan sehingga secara positif merasakan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menjadi tolok ukur dari mental yang sehat (*mental health*).

Adapun ciri-ciri mental yang tidak sehat antara lain perasaan tidak nyaman, kurang percaya diri, kurang memahami diri, merasa tidak aman, ketidakmatangan emosi, kepribadiannya terganggu dan mengalami patologi dalam struktur system saraf.

C. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.

Kesehatan mental dalam diri seseorang tidak dapat lepas dari 2 faktor. Dua factor tersebut adalah factor internal dan factor eksternal.⁶⁰

1. Factor Internal

Dalam pembahasan disini hanya diambil 1 poin yaitu sebagai berikut:

a. Hubungan seks

⁵⁹ Winarno Surakhmad & Murray Thomas, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, (Bandung: Penerbit Jemmers, 1980) Hlm. 21

⁶⁰ Hamdani Bakran adz- Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), cet.I, hlm.371.

Dalam islam, hubungan seks sudah diatur, yaitu boleh dilakukan oleh lawan jenis yang sudah diikat dalam pernikahan. Jadi kalau ada hubungan tanpa nikah maka dinamakan zina. Dikaitkan dengan kesehatan mental, hubungan seks disini memberikan kontribusi bagi janin yang dikandungnya. Sehingga perlu dimengerti bagi remaja putra/putri bahkan sekalipun orang dewasa. Karena, hubungan seks tersebut dapat mempengaruhi anak yang dilahirkan kelak.

Anak yang dilahirkan dari hubungan diluar nikah, dampak kejiwaanya amat terasa. Dari perkembangan kesehatan jiwanya anak-anak itu mengalami suatu keadaan apa yang dinamakan “deprivasi emosional” , dimana anak dalam perkembangan selanjutnya menunjukkan kelainan kepribadian (personality disorder). Sebagaimana pernah dibuktikan dari suatu penelitian di Inggris terhadap 100 anak/bayi yang dilahirkan diluar nikah, yang dirawat/diasuh ibu sendiri maupun dipanti asuhan ; kemudian dibandingkan dengan 100 anak/bayi yang dilahirkan secara sah dan dirawat oleh kedua orang tuanya. Kelompok ini diikuti perkembangannya baik fisik maupun mentalnya selama 10 tahun; dan menunjukkan hasil bahwa kelompok pertama perkembangan fisik dan mentalnya tidak sebaik dan sekuat kelompok kedua.⁶¹

Jadi dengan demikian dapat diambil hikmah bahwa segala hal yang menyalahi aturan akan memiliki dampak negative dan yang demikian dinamakan hukuman ataupun siksa yang disegerakan.

2. Factor Eksternal

Kurangnya pendidikan agama. Pendidikan agama secara dini akan mewarnai jiwa anak tersebut. Sehingga apabila pendidikan agama tidak dibiasakan pada anak semenjak ia masih kecil maka akan berpengaruh pada kesehatan mental anak tersebut.

⁶¹ Adz- Dzaky, *Psikoterapi*, hlm.378.

Diantara Hal-hal yang menyebabkan tidak sehatnya mental dari segi pendidikan adalah:

- 1) Tidak pernah dikenalkan dan ditanamkan kedalam jiwa tentang hukum-hukum halal dan haram serta akibat-akibat yang akan diperoleh jika melakukan hal tersebut.
- 2) Tidak pernah diperintahkan oleh lingkungan keluarga sejak usia tujuh tahun untuk melakukan ibadah dan kedua orang tuanya tidak memberikan ketauladanan.
- 3) Lingkungan keluarga yang kurang harmonis dan lingkungan dalam rumah yang kotor, tidak tertata rapi serta rumah tangga yang tidak islami.
- 4) Pendidikan dan lingkungan sekolah yang tidak islami.
- 5) Tidak adanya ketauladanan baik dari orang tua maupun lingkungan.⁶²

3. **Korelasi antara Tingkat Keberagamaan dengan Kesehatan Mental**

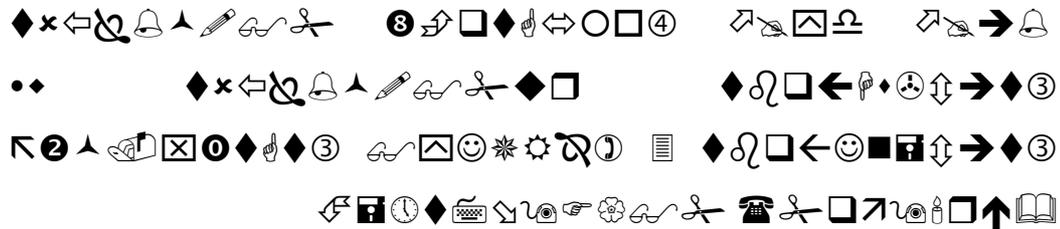
Keberagamaan seseorang dalam hidup ini selalu dinamis. Sehingga dalam pergerakannya tersebut pastinya selalu bersinggungan dengan apa yang ada diluar dirinya bahkan juga bersinggungan dengan dirinya sendiri.

Seiring dengan bertambahnya usia dan perkembangan dalam pola berfikir. Menjadikan manusia lebih tanggap dengan keadaan sekitarnya. Begitu juga halnya dalam pandangan manusia terhadap agamanya. Pada masa tersebut manusia akan lebih terbuka fikiran dan mencurahkan pikirannya untuk lebih memahami dan menghayati apa yang menjadi pedoman hidupnya tersebut.

Tentunya hal ini semua hanya biasa dilakukan oleh orang-orang yang menggunakan akal budinya untuk mencari sebuah kebenaran hakiki, bukan pada orang yang tidak memanfaatkan potensi akalnya untuk berfikir yaitu berfikir untuk mencari sebuah kebenaran. Dalam hal ini didalam al qur`an

⁶² adz- Dzaky, *Psikoterapi*, hlm.380.

dapat kita temukan dalil yang menunjukkan keluhuran bagi orang yang yang menggunakan akal pikirannya atas orang-orang yang tidak menggunakannya.



Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.(Q.S.az-Zumar/39 :9)⁶³

Sehingga dengan dasar ayat tersebut sebagai manusia yang diberi karunia akal maka seyogyanya manusia harus memaksimalkan potensi dalam berfikir.

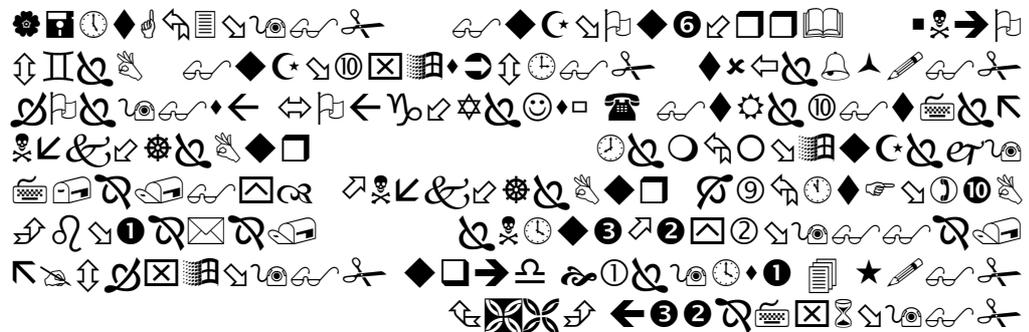
Keberagaman yaitu perihal beragama dari awal diciptakanya manusia hingga akhir zaman kelak, menjadi pondasi yang paling dasar bagi orang untuk menjalani kehidupan. Karena dengan agamalah segala hal yang dikerjakan manusia, merupakan petunjuk dari sang pencipta. Tentunya yang dimaksud agama disini adalah agama islam yaitu agama hanif dan lurus.

Dalam keberagaman seseorang memiliki perbedaan bagi tiap-tiap pemeluk agama. Hal yang demikian disebabkan oleh banyak faktor sebagaimana menurut Glock, bahwa dalam keberagaman seseorang terbagai dalam beberapa dimensi. Yaitu dimensi ideologis, ritualistis, eksperensial, intelektual, konsekuensial.

Maka dengan perbedaan tingkat keberagaman tersebut juga berpengaruh pada pola atau tingkah laku orang tersebut dalam mengamalkan agamanya. Sehingga, banyak kita lihat orang yang mengamalkan agamanya ada yang secara tekun, khusuk dan adapula yang malas dan terkesan tidak bersungguh-sungguh dalam menjalankan amalan ibadah. Hal yang tersebut

⁶³ Depag RI, *Mushaf al Qur'an*, hlm.460.

tentunya tidak lepas dari tingkat keberagaman seseorang tersebut. Hal seperti dimaksud pada dasarnya sesuai dalam firman Allah SWT



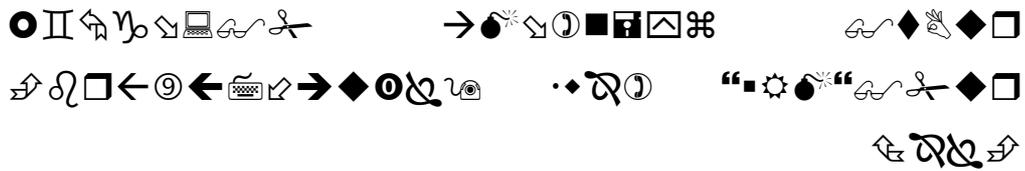
32. kemudian kitab itu Kami wariskan kepada orang-orang yang Kami pilih di antara hamba-hamba Kami, lalu di antara mereka ada yang Menganiaya diri mereka sendiri dan di antara mereka ada yang pertengahan dan diantara mereka ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan⁶⁴dengan izin Allah. yang demikian itu adalah karunia yang Amat besar.(Q.S. al-Faatir/35: 32).⁶⁵

Kemudian hubungannya antara tingkat keberagaman seseorang dengan kesehatan mental tentunya juga ada kesinambungan. Hal yang demikian pada dasarnya sesuatu yang wajar yaitu ketika seseorang memetuhi peraturan, maka ia akan mendapat imbalan atas apa yang ia laksanakan. Begitu juga apabila seseorang tersebut menyalahi aturan atau melanggar, tentunya orang tersebut akan mendapat sanksi atau hukuman.

Ketika membicarakan perihal keberagaman, manusia tidak lepas dari Tuhannya. Karena tuhan adalah yang menciptakan manusia, yang menjadikan manusia ada didunia ini dan mematikannya pula serta membangkitkannya kelak. Sehingga tuhan memiliki hak mutlak pada hambanya tersebut atas segala perihal kehidupan manusia. Diantara dalil al Qur`an yang menunjukkan penciptaan manusia yaitu dalam firman Allah SWT.

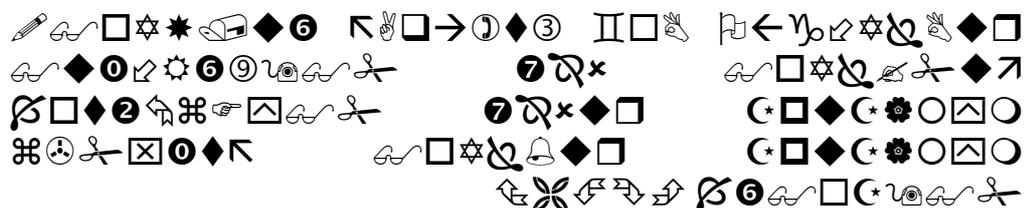
⁶⁴ Yang dimaksud dengan orang yang Menganiaya dirinya sendiri ialah orang yang lebih banyak kesalahannya daripada kebaikannya, dan pertengahan ialah orang-orang yang kebaikannya berbanding dengan kesalahannya, sedang yang dimaksud dengan orang-orang yang lebih dahulu dalam berbuat kebaikan ialah orang-orang yang kebaikannya Amat banyak dan Amat jarang berbuat kesalahan. Depag RI, *al Qur`an*, hlm.439.

⁶⁵ Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm.439.



Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.(Q.S.adz-Dzariyat /51: 56).⁶⁶

Maka menjadi kewajiban yang hak bahwa manusia harus berbakti pada Allah SWT. Ketika manusia sudah benar-benar menghambakan peribadatnya pada Allah SWT yaitu dengan cara menjalankan semua perintahNya dan menjauhi serta meninggalkan laranganNya, dan juga mentaati utusanNya. Maka Allah sungguh memberikan perlindungan dan panduan dalam perjalanan hidup manusia tersebut. Salah satunya yaitu Allah SWT memberikan balasan pada hambanya. Sebagaimana seorang hamba yang berdo`a pada Allah SWT.



201. dan di antara mereka ada orang yang bendoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka"[⁶⁷].(al-Baqarah/2: 201).⁶⁸

Dalam do`a tersebut tentunya Allah SWT akan memberikan kebaikan pada orang tersebut di dunia dan di akhirat kelak. Do`a tersebut nantinya juga akan berdampak pada kehidupannya yaitu orang tersebut akan dikaruniai jiwa yang tenang atau nafsu mutmainah.

Ketika seseorang telah mendapatkan jiwa yang tenang pastinya ia memiliki mental yang sehat pula. Yaitu keadaan mental yang mampu menghadapi semua persoalan tanpa hambatan yang berat. Karena jiwa yang

⁶⁶ Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm.524.

⁶⁷ Inilah doa yang sebaik-baiknya bagi seorang Muslim.

⁶⁸ Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm.32.

seperti inilah jiwa yang dirahmati dan diberi hidayah oleh Allah SWT dan orang-orang inilah yang terekam dalam al Qur`an yaitu dalam firman Allah SWT.

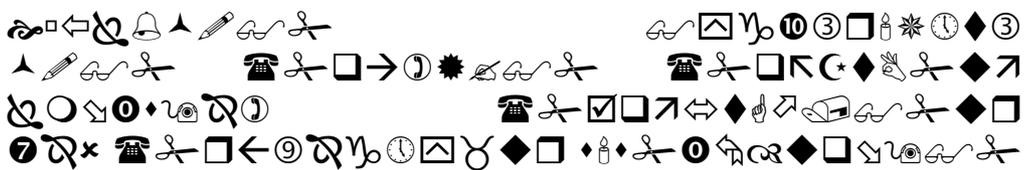


28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah.(Q.S. ar-Ra`d/13: 28).⁶⁹

Maka dengan demikian dapat dipastikan bahwa orang-orang yang menjalankan kehidupannya dengan beragama secara benar. Maka ia adalah orang-orang yang memperoleh ketenangan dalam jiwanya, dan yang demikian adalah anugrah dari Allah SWT kepadanya.

Untuk pemerolehan mental yang sehat tersebut, sudah selaras dengan ajaran islam. Sebagaimana pernyataan Hanna Djumhana Bastaman bahwa inti masalah kesehatan mental menurut islam adalah bagaimana menumbuhkembangkan sifat-sifat terpuji (mahmudah) pada diri pribadi seseorang.⁷⁰

Berdasarkan pernyataan tersebut maka alangkah indahnya bagi orang yang beragama secara benar yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT dengan kesungguhan hati. Dapat mampu mempu memperoleh sifat-sifat yang dimaksud tersebut. Yaitu bisa menghiasi dirinya dengan sifat-sifat terpuji dan mampu meniadakan sifat-sifat tercela pada dirinya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam firman Allah SWT.



⁶⁹ Depag RI, *al Qur`an*, hlm.373.
⁷⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *integrasi psikologi islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), cet. IV, hlm.152.



35. Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan. (Q.S. al-Maidah/5: 35)⁷¹

Sekali lagi ditegaskan bahwa orang yang menjalankan agama atau beragama secara benar , maka ia termasuk orang-orang yang beruntung. Yaitu salah satunya memperoleh mental yang sehat/ jiwa yang tenang/ nafsu mutmainnah.



(27) Hai jiwa yang tenang, (28) Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.(29) Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku,(30)masuklah ke dalam syurga-Ku.(Q.S. al-Fajr/ 89: 27-30).⁷²

C. Rumusan Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁷³

Berdasarkan penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dalam skripsi ini adalah “Terdapat Hubungan Positif antara Tingkat Keberagaman dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas XI SMA N 8 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011”.

⁷¹ Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm.114
⁷² Depag RI, *Mushaf al Qur`an*, hlm.595.
⁷³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), Cet.XII, hlm. 67