

BAB II

KERANGKA DASAR PEMIKIRAN TEORETIK

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipandang sebagai ilmu praktis yang banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan di rumah tangga, kantor, sekolah, dan lembaga-lembaga dalam kehidupan masyarakat (Yahya, 1993:75). Beberapa pakar psikologi mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan individu yang terbebas dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan, dan kekurangan (Muhyani, 2012:20).

Menurut Saparinah Sadli, ada tiga orientasi dalam kesehatan mental:

- 1) *Orientasi Klasik*: Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.
- 2) *Orientasi penyesuaian diri*: Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
- 3) *Orientasi pengembangan potensi*: Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri (Bastaman, 2001: 132).

Daradjat (dalam Muhyani, 2012: 21) mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian: 1) Terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit kejiwaan (*psychose*). 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. 3) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. 4). Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Definisi kesehatan mental yang dirumuskan oleh Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/ WHO*) adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga dia merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, dan berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup (Najati, 2000: 350). Kesehatan mental adalah suatu kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang terlihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, konsep diri yang positif, dan kestabilan sosial (Videbeck: 2008, 11).

Beberapa pengertian di atas secara umum dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau

penyakit mental, mampu menyesuaikan dengan diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi, dan beriman kepada serta menjalankan perintah agama dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-aspek Kesehatan Mental

Kartono (1989: 5-6) menyatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang.

Orang yang sehat mentalnya menurut Marie Jahoda memiliki karakter utama sebagai berikut:

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik (Yahya, 1994: 76).

Bastaman (2001: 134) memberikan tolak ukur kesehatan mental, dengan kriteria-kriteria sebagai berikut:

- 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan (Al Baqarah: 75-76).
- 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan (Al Isra': 23).
- 3) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan (Al Maidah: 9).
- 4) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari (Al Mukminun: 1-7).

Dari berbagai aspek kesehatan mental di atas, aspek kesehatan mental dalam penelitian ini adalah aspek menurut Bastaman (1995:134). Peneliti memilih aspek-aspek dari Bastaman karena aspek-aspek tersebut sudah mewakili tentang kesehatan mental.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, di antaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan (Muhyani, 2012: 46-50).

Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya:

a. Stratifikasi Sosial

Holingshead dan Redlich menemukan bahwa terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah.

b. Interaksi Sosial

Faris dan Dunham mengemukakan bahwa kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

c. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.

d. Sekolah

Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak (Muhyani, 2012: 50-52).

Johnson (dalam Videbeck, 2008: 11) menyatakan kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

a. Otonomi dan kemandirian: individu dapat melihat ke dalam dirinya untuk menemukan nilai dan tujuan hidup. Individu yang otonom dan mandiri dapat bekerja secara interdependen atau kooperatif dengan orang lain tanpa kehilangan otonominya.

b. Memaksimalkan potensi diri: individu memiliki orientasi pada pertumbuhan dan aktualisasi diri.

- c. Menoleransi ketidakpastian hidup: individu dapat menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan harapan dan pandangan positif walaupun tidak mengetahui apa yang terjadi di masa depan.
- d. Harga diri: individu memiliki kesadaran yang realistik akan kemampuan dan keterbatasannya.
- e. Menguasai lingkungan: individu dapat menghadapi dan memengaruhi lingkungan dengan cara yang kreatif, kompeten, dan sesuai kemampuan.
- f. Orientasi realitas: individu dapat membedakan dunia nyata dari dunia impian, fakta dari khayalan, dan bertindak secara tepat.
- g. Manajemen stress: individu menoleransi stress kehidupan, merasa cemas atau berduka sesuai keadaan, dan mengalami kegagalan tanpa merasa hancur. Ia menggunakan dukungan dari keluarga dan teman untuk mengatasi krisis karena mengetahui bahwa stress tidak akan berlangsung selamanya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti faktor psikologis, biologis, interaksi sosial, keluarga, sekolah, dan lain sebagainya.

B. Intensitas Mengikuti Pembinaan Keagamaan Islam

1. Pengertian Intensitas

Intensitas berasal dari kata *intens* yang artinya hebat, sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya), tinggi (mutu), bergelora, penuh semangat (perasaan), dan sangat emosional (orang). Dilihat dari sifat *intensif* berarti secara sungguh-sungguh dan terus-menerus dalam mengerjakan

seseuatu hingga memperoleh hasil optimal, sedangkan *intensitas* merupakan keadaan tingkatan atau ukuran intensnya (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1994: 383).

Menurut Kartono dan Gulo (dalam Nurhidayah, 2011: 33), intensitas adalah besar atau kekuatan suatu tingkah laku, jumlah energi fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indera, ukuran fisik dari energi atau data indera. Jadi intensitas adalah tingkat kesungguhan yang dilakukan oleh seseorang dalam melakukan suatu usaha atau kegiatan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kata intensitas diartikan sebagai kegiatan atau usaha yang dilakukan seseorang secara terus-menerus dan lebih dari satu kali dengan frekuensi yang lebih lama semakin meningkat yang di dalamnya mengandung unsur motivasi, semangat/giat dalam mencapai hasil yang diinginkan.

2. Pengertian Pembinaan Keagamaan Islam

Pembinaan keagamaan terdiri atas dua kata yaitu pembinaan dan keagamaan. Dalam kamus bahasa Indonesia mempunyai pengertian proses perbuatan, cara membina, pembaharuan, penyempurnaan, usaha, tindakan dan, kegiatan yang dilakukan berdaya guna dan berhasil untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Depdikbud, 1994: 117), serta pengertian keagamaan adalah sifat-sifat yang terdapat dalam agama atau segala sesuatu yang berhubungan dengan agama (Depdikbud, 1994: 10).

Pengertian agama menurut William James adalah segala perasaan tindakan pengalaman manusia masing-masing dalam keheningannya,

sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, agama mempunyai arti sistem, prinsip kepercayaan kepada Tuhan dengan ajaran kebaktian dan kewajiban-kewajiban yang bertalian dengan kepercayaan itu (Depdikbud, 1994: 10).

Pengertian Islam menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW berpedoman pada kitab suci Al-qur'an, yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah SWT (Depdikbud, 1994: 388).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan keagamaan Islam adalah usaha yang dilakukan oleh individu maupun kelompok yang berhubungan dengan agama Islam, berpedoman pada Al-qur'an yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan agama Islam bukan hanya sekedar menyampaikan pengetahuan tentang agama Islam kepada santri, melainkan pembinaan mental spiritual, sesuai dengan ajaran Islam.

3. Pengertian Intensitas Mengikuti Pembinaan Keagamaan

Pembinaan keagamaan Islam adalah usaha yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna memperoleh hasil yang lebih baik terhadap peraturan Tuhan yang diberikan kepada manusia dan untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Berdasarkan definisi masing-masing di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud intensitas mengikuti pembinaan keagamaan yaitu suatu usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh secara berdaya guna dan berhasil, guna memperoleh hasil yang lebih baik terhadap

peraturan Tuhan yang diberikan kepada manusia dan untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

4. Aspek-aspek Intensitas Mengikuti Pembinaan Keagamaan Islam

Aspek-aspek intensitas mengikuti pembinaan mental keagamaan Islam menurut Makmun (2002), Hasan (1986), Tasmara (1995), dan Dakir (2011), yaitu:

a. Frekuensi kegiatan

Yaitu seberapa sering kegiatan dilakukan dalam periode waktu tertentu (Makmun, 2002: 40).

b. Motivasi

Motivasi adalah suatu kekuatan (*power*), tenaga (*forces*), daya (*energy*), atau suatu keadaan yang kompleks (*a complex state*), dan kesiapsediaan (*preparatory set*) dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak. Motivasi muncul dari dalam individu itu sendiri (intrinsik) dan juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan (ekstrinsik) (Makmun, 2002: 37).

Freud menafsirkan motivasi-motivasi aktifitas manusia menurut konsep naluri. Naluri pertama atau kumpulan naluri-naluri pertama diberi nama eros, yang mengandung dorongan-dorongan kelamin dan dorongan untuk menjaga diri. Freud menyebut kumpulan kedua dengan nama naluri-naluri perusak (*tanatos*) yang mencerminkan keinginan merusak, menghancurkan segala-galanya terutama diri manusia sendiri (Hasan, 1986: 92-93).

c. Perhatian.

Hal lain yang menjadi aspek dari intensitas mengikuti pembinaan keagamaan Islam yakni perhatian. Dakir (dalam Hidayah, 2011: 36-37) menyatakan perhatian ialah keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada sesuatu, baik yang ada di dalam maupun yang ada di luar diri individu. Melalui perhatian seseorang lebih mudah menerima sesuatu, dan sebaliknya tanpa adanya perhatian, tiap asumsi-asumsi yang masuk, baik dari dalam diri maupun dari luar akan sulit diterima.

d. Efek

Dalam kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (1990: 335) salah satu aspek dari intensitas adalah efek, yaitu suatu perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan.

e. *Spirit of change*

Aspek lain dari intensitas mengikuti pembinaan keagamaan Islam yaitu *spirit of change* yaitu semangat untuk berubah. Semangat juang yang mempengaruhi etos kerja muslim dikarenakan adanya rasa *mahabbah lilah* (cinta kepada Allah) yang sangat menggelora mempengaruhi seluruh jiwanya (Tasmara, 1995: 133).

5. Konsep Pembinaan Keagamaan Islam

Pembinaan keagamaan yang baik terdapat dalam setiap agama, terutama agam Islam yang telah mengantarkan pemeluknya pada kehidupan yang tenang, tentram serta bahagia lahir dan batin. Kewajiban untuk menjaga keluarga yang difirmankan oleh Allah dalam Al Qur'an surat At Tahrim ayat6:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوًا أَنفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ
غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan (Depag RI, 2005: 820).

Jiwa dan mental manusia perlu dibina guna menanamkan nilai-nilai agama pada dirinya dan keluarganya. Ketika Allah menciptakan jiwa manusia, bersamanya Dia ciptakan kekuatan persiapan untuk melakukan kebaikan dan keburukan. Dia juga menjadikan manusia mampu untuk menggunakan anggota tubuh yang dikaruniakannya, tanpa ketentuan arah jalan yang pasti. Manusia diberi jalan yang dikehendaknya, sebagaimana firman Allah dalam Al-qur'an surat Asy-syams ayat 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّهَا ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya” (Depag RI, 2005: 896).

Jadi dasar ideal pembinaan keagamaan sudah jelas dan tegas yaitu terdapat dalam Al Qur'an dan Al Hadits.

6. Fungsi dan Tujuan Pembinaan Keagamaan Islam

1) Fungsi Pembinaan keagamaan Islam

Fungsi pembinaan keagamaan Islam adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi *preventif*, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Fungsi *kuratif* atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Fungsi *preservatif*, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
- d. Fungsi *development* atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Faqih, 2001: 37).

Jadi, fungsi pembinaan keagamaan Islam yaitu fungsi *preventif*, *kuratif*, *preservatif*, dan *development*.

2) Tujuan dalam pembinaan keagamaan adalah:

- a. Membantu individu/kelompok individu mencegah timbulnya masalah-masalah dalam kehidupan keagamaan.
- b. Membantu individu memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan keagamaannya.

- c. Membantu individu memelihara situasi dan kondisi kehidupan keagamaan dirinya yang telah baik agar tetap baik dan atau menjadi lebih baik (Faqih, 2001: 63).

Jadi, tujuan pembinaan keagamaan Islam secara umum yaitu membantu individu menyelesaikan masalah dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

7. Metode Pembinaan Keagamaan Islam

Metode dapat diartikan sebagai sesuatu yang digunakan untuk mengungkapkan cara yang paling cepat dan tepat dalam melakukan sesuatu (Pimay, 2005: 56). Dalam hubungannya dengan pembinaan keagamaan Islam, maka metode pembinaan keagamaan berarti cara yang paling cepat dan tepat dalam melakukan pembinaan keagamaan Islam. Mengenai metode pembinaan keagamaan tidak jauh berbeda dengan metode dakwah, Al Qur'an telah memberikan petunjuk dalam surat Al Nahl ayat 125:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِّلْ لَهُم بِآيَاتِنَا ۗ هِيَ أَحْسَنُ ۗ إِنَّ رَبَّكَ
هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk” (Depag RI, 2005: 383).

Metode dakwah sebagaimana dimaksud dalam ayat 125 dari surat al-Nahl tersebut di atas dapat diklasifikasikan menjadi tiga metode yaitu metode yang meliputi hikmah, nasehat yang baik dan berdebat dengan cara yang baik.

Al-Nahlawi (dalam Ramayulis, 2005: 216), menyebutkan ada tujuh pokok metode pembinaan keagamaan, yaitu dengan metode *hiwar*, metode kisah Qur'ani dan nabawi, metode *amtsal*, metode keteladanan, metode pembiasaan, metode *'ibrah* dan *mau'izah*, dan metode *targhib* dan *tarhib*.

a. Metode *Hiwar*

Hiwar (dialog) adalah percakapan silih berganti antara dua pihak atau lebih mengenai sebuah topik, dan dengan sengaja diarahkan pada tujuan yang dikehendaki (dalam hal ini seorang pembina).

b. Metode Kisah Qurani dan Nabawi

Metode kisah dalam pembinaan keagamaan sebagai metode yang amat penting, alasannya karena kisah selalu memikat, mengundang pembaca atau pendengar untuk mengikuti peristiwanya, merenungkan maknanya. Selanjutnya makna-makna itu akan memberikan kesan dalam hati pembaca dan pendengar. Kisah qurani mendidik perasaan keimanan dengan cara:

- 1) Membangkitkan berbagai perasaan sehingga bertumpu pada suatu puncak yaitu kesimpulan cerita.
- 2) Melibatkan pembaca atau pendengar ke dalam kisah itu sehingga ia terlibat secara emosional (Ramayulis, 2005: 222-223).

c. Metode *Amts al* (Perumpamaan)

Tuhan mengajarkan umatnya dengan membuat perumpamaan misalnya dalam surat Al Baqarah: 17

مَثَلُهُمْ كَمَثَلِ الَّذِي اسْتَوْقَدَ نَارًا فَلَمَّا أَضَاءَتْ مَا حَوْلَهُ ذَهَبَ اللَّهُ بِنُورِهِمْ وَتَرَكَهُمْ فِي

ظُلُمَاتٍ لَا يُبْصِرُونَ ﴿١٧﴾

Artinya: “Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang menyalakan api, maka setelah api itu menerangi sekelilingnya Allah hilangkan cahaya (yang menyinari) mereka, dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat Melihat” (Depag RI, 2005: 4).

d. Metode Keteladanan

Keteladanan atau contoh dalam Islam merupakan bagian dari sejumlah metode yang paling efektif dalam mempersiapkan dan membentuk anak santri. Hal ini karena seorang pembina dalam pandangan anak adalah sosok ideal, yang mana tingkah laku, sikap serta pandangan hidupnya patut untuk ditiru, bahkan didasari atau tidak semua keteladanan itu akan melekat pada diri dan perasaannya (Ramayulis, 2005: 225).

e. Metode *Mau'izah*

Nasehat (*mau'izah*) hendaknya disampaikan dengan cara menyentuh kalbu, itu tidak mudah. Akan tetapi, dengan keikhlasan dan berulang-ulang, akhirnya nasehat itu akan dirasakan menyentuh kalbu pendengarnya.

f. Metode *Targhib* dan *Tarhib*

Targhib adalah memberikan janji terhadap kesenangan, kenikmatan akhirat yang disertai dengan bujukan. *Tarhib* adalah ancaman karena dosa yang dilakukan. *Targhib* bertujuan untuk membuat orang mematuhi peraturan Allah. *Tarhib* juga demikian, tapi tekanannya targhib adalah agar untuk melakukan kebaikan sedangkan tarhib agar menjauhi larangan-Nya.

Metode ini sangat cocok karena didasarkan atas kejiwaan manusia (fitrah) yang menginginkan adanya kesenangan, keselamatan, dan tidak menginginkan adanya kepedihan dan kesengsaraan (Ramayulis, 2005: 227).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode pembinaan keagamaan Islam sama dengan metode dakwah yaitu metode yang meliputi hikmah, nasehat yang baik dan berdebat dengan cara yang baik.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Para ahli berpendapat tentang dukungan sosial, di antaranya yaitu: Pierce mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Diamtteo mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang-orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya (Sari, <http://artidukungansosial.blogspot.com/2011/02/teori-dukkungan-sosial.html> diunduh pada 17 September 2013).

Gottlieb (dalam Nursallam, 2007: 30) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Buchanan (dalam Videbeck, 2011: 178) menyatakan dukungan sosial merupakan dukungan emosional yang berasal dari teman, anggota keluarga, bahkan pemberi perawatan kesehatan yang membantu individu ketika suatu masalah muncul.

Menurut Cohen dan Syme (dalam Prasetyawati, 2011: 96), dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari

orang lain yang dapat dipercaya sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal antara individu yang memberi bantuan berupa bantuan instrumental, emotional, pemberian informasi, dan penilaian.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (dalam Nursallam, 2007: 31) menyatakan bahwa aspek dukungan sosial sebagai suatu bentuk transaksi antar pribadi yang melibatkan:

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan/penilaian, terjadi lewat ungkapan hormat/penghargaan positif untuk orang lain, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung, misalnya orang memberi pinjaman uang kepada orang yang membutuhkan atau menolong dengan memberi pekerjaan pada orang yang tidak punya pekerjaan.
- d. Dukungan informatif, mencakup pemberian nasihat, saran, pengetahuan, dan informasi serta petunjuk (Nursallam: 2007, 31)

Weis (dalam Sukoco, 2011: 30), mengembangkan *social provisions scale* untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain. Terdapat enam aspek di dalamnya, yaitu:

- a. *Attachment* (kasih sayang atau kelekatan), yaitu perasaan kedekatan secara emosional kepada orang lain yang memberikan rasa aman, biasanya didapatkan dari pasangan, teman dekat, atau hubungan keluarga.
- b. *Social integration* (integrasi sosial), merujuk pada adanya perasaan memiliki minat, kepedulian, dan rekresional yang sama.
- c. *Reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan), yaitu adanya pengakuan dari orang lain terhadap kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki seseorang.
- d. *Reliable alliance* (ikatan atau hubungan yang dapat diandalkan), yaitu adanya keyakinan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantu penyelesaian masalah dan kepastian.
- e. *Guidance* (bimbingan), yaitu adanya seseorang yang memberikan nasehat dan pemberian informasi.
- f. *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu), merupakan perasaan akan tanggung jawab terhadap kesejahteraan.

Dari beberapa bentuk dukungan sosial dari beberapa pendapat ahli, maka peneliti menggunakan aspek-aspek dukungan sosial dari pendapat House, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Peneliti memilih aspek tersebut karena dari aspek yang ada sudah mewakili aspek-aspek tentang dukungan sosial.

D. Hubungan Intensitas Mengikuti Pembinaan Keagamaan dan Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Santri

Sebagaimana diuraikan dalam latar belakang, bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Muhyani, 2012: 46). Dalam hal ini dukungan sosial dan intensitas mengikuti pembinaan keagamaan Islam merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental santri. Adanya dukungan sosial yang diperoleh dari pengasuh pondok pesantren, pembina keagamaan, maupun dari sesama santri dapat menjadi penyemangat ketika hidup di pondok pesantren. Selain itu dengan dukungan sosial dari berbagai pihak dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki.

Selain dukungan sosial, intensitas mengikuti pembinaan keagamaan juga dapat memberi ketenangan batin pada diri santri. Hal ini sesuai dengan fungsi pembinaan keagamaan Islam yaitu fungsi preventif, kuratif, preservatif, dan development.

Fungsi *preventif* dalam kesehatan mental dapat berfungsi mencegah timbulnya gangguan-gangguan jiwa, fungsi *kuratif* dapat berfungsi menghentikan gangguan kesehatan mental, fungsi *preservatif* dapat berfungsi mempertahankan kesehatan mental individu yang semula tidak baik menjadi baik, dan fungsi *development* dapat berfungsi mengembangkan kesehatan mental yang telah baik menjadi lebih baik dari pada sebelumnya.

Dalam ilmu kesehatan mental, terdapat salah satu penyesuaian yang tidak sehat, yang disebut pembelaan (*sanctify*) yaitu orang yang tidak berani

mengakui kepada dirinya bahwa ia telah melanggar nilai-nilai yang dianutnya sendiri (Daradjat, 1993: 32). Misalnya seseorang yang mampu berpuasa, tetapi berpura-pura sakit supaya tidak menjalankan puasa, jika hal ini sering dilakukan, maka ia tertipu oleh dirinya sendiri. Daradjat (1993) mengatakan bahwa ibadah puasa dapat mencegah terjadinya kelainan yang seperti itu, nilai-nilai puasa itu benar-benar menjangkau lubuk yang terdalam pada diri manusia, yang menunjang kepada pembinaan akhlak mulia, begitu juga dengan pembinaan keagamaan Islam.

Tujuan pembinaan keagamaan Islam yaitu membantu individu mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Kebahagiaan ini dapat diperoleh apabila individu tersebut memiliki ketenangan batin, sehingga kesehatan mental individu tersebut harus diperhatikan. Dalam hal ini kesehatan mental dapat diperoleh dari intensitas mengikuti pembinaan keagamaan dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas dapat diajukan hipotesis bahwa ada pengaruh intensitas mengikuti pembinaan keagamaan Islam dan dukungan sosial secara bersama terhadap kesehatan mental santri. Semakin tinggi intensitas mengikuti pembinaan keagamaan Islam dan dukungan sosial semakin tinggi pula kesehatan mental santri. Sebaliknya, semakin rendah intensitas mengikuti pembinaan keagamaan Islam dan dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat kesehatan mental santri.