

BAB II

KERANGKA TEORITIK

2.1. Landasan Teoritik

2.1.1. Intensitas Mengikuti Bimbingan Keagamaan Islam

2.1.1.1. Pengertian Intensitas Mengikuti Bimbingan Keagamaan Islam

2.1.1.1.1. Pengertian Intensitas

Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya (Rais, 2012: 270). Senada dengan Rais, pengertian intensitas juga dijelaskan dalam kamus standar bahasa Indonesia yaitu, intensitas berasal dari kata intens yang berarti hebat atau sangat kuat; tinggi; bergelora; penuh semangat; berapi-api; berkorbah-korbar; sangat emosional. Sedangkan kata intensitas sendiri mempunyai arti keadaan, tingkat, ukuran intensnya (Tim Ganeca Sains Bandung, 2001: 170). Lain halnya dengan pengertian intensitas yang dikemukakan oleh Kartono dan Gulo (1987: 233) yaitu besar atau kekuatan suatu tingkah laku; jumlah energi fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indra; ukuran fisik dari energi atau data indra.

Kata intensitas juga dijelaskan oleh Qodratilah (2011: 179) yaitu keadaan (tingkatan,

ukuran) kuatnya, hebatnya, Bergeraknya. Selain itu kata intensitas juga dijelaskan oleh Reber (2010: 481) yaitu derajat sensasi yang dialami saat terkait dengan sejumlah stimulus fisik. Sementara itu Kartono (2011: 255) berpendapat lain tentang pengertian intensitas yaitu 1) suatu sifat kuantitatif dari satu pengindraan yang berhubungan dengan intensitas perangsangannya. Seperti kecemerlangan suatu warna. 2) kekuatan sebarang tingkah laku, sebarang pengalaman. Seperti intensitas reaksi emosional. 3) kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap.

Berdasarkan uraian mengenai intensitas di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian intensitas adalah suatu tingkatan kesungguhan seseorang yang memberikan pengaruh terhadap perilakunya dalam melakukan sesuatu secara terus menerus dalam periode tertentu.

2.1.1.1.2. Pengertian bimbingan keagamaan Islam

Kata bimbingan atau *guidance* dalam kamus bahasa Inggris dikaitkan dengan kata asal *guide* yang diartikan sebagai menuntun (*conducting*). Kalau istilah bimbingan dalam bahasa Indonesia diberi arti selaras dengan arti dalam bahasa Inggris tadi, akan muncul pengertian yaitu mengarahkan,

menuntun ke suatu tujuan. Tujuan itu mungkin hanya diketahui oleh pihak yang mengarahkan. Mungkin perlu diketahui oleh kedua belah pihak (Winkel, 2004:27). Sementara itu pengertian bimbingan juga di sampaikan oleh Robert yaitu *guidance as the process of assisting individuals in making life adjustment, it is needed in the home, school, community, and in all other phases of the individuals environment* (Robert, 1981: 14).

Islam pun telah memberikan pandangan tentang bimbingan yaitu bimbingan yang berdasarkan ajaran Al-Qur'an. Di antaranya terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Isra':82 yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا

يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “ Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (Q.S. Al-Isra':82, Depag, 2007: 290)

Berdasarkan kandungan ayat di atas maka sudah sangat jelas bahwa Allah menjadikan agama Islam sebagai pembimbing manusia untuk menjadi lebih baik secara perilaku maupun secara pemikiran. Dengan adanya Al-Qur'an tersebut diharapkan

manusia dapat mengambil hikmah dan pelajaran sehingga mampu mengamalkan ajaran-ajaran agama Islam dengan baik dan benar.

Sementara pengertian bimbingan keagamaan Islam yang diungkapkan oleh Musnamar (1992: 143) adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Suatu bimbingan menekankan pada upaya pencegahan munculnya masalah pada diri seseorang. Dengan demikian bimbingan keagamaan Islam merupakan proses untuk membentuk seseorang agar memahami bagaimana ketentuan dan petunjuk Allah tentang kehidupan beragama, menghayati ketentuan dan petunjuk tersebut, mau dan mampu menjalankan ketentuan dan petunjuk Allah untuk beragama dengan benar dan dapat hidup bahagia dunia dan akhirat karena terhindar dari resiko menghadapi problem-problem yang berkenaan dengan keagamaan (kafir, syirik, munafik, dan tidak menjalankan perintah Allah sebagaimana semestinya).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan Islam adalah suatu upaya memberikan bantuan kepada seseorang, bisa berupa informasi atau pun nasehat dengan menggunakan dasar ajaran agama Islam yang bertujuan agar seseorang dapat menyelesaikan permasalahannya dan dapat berperilaku lebih terarah dengan dasar norma agama serta dapat mengembangkan bakatnya dengan tujuan akhir adalah mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dengan demikian dalam konteks hubungan bimbingan dengan ajaran agama Islam diharapkan bimbingan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran beragama seseorang serta meningkatkan keimanannya dan meneguhkan keyakinannya bahwa hanya Allahlah yang mampu meringankan permasalahan kehidupan serta memberikan kebahagiaan dunia dan akhirat melalui ajaran agama Islam.

2.1.1.1.3. Intensitas Mengikuti Bimbingan Keagamaan Islam

Berdasarkan pemaparan masing-masing definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam adalah tingkatan atau ukuran suatu keadaan kesungguhan seseorang seperti tingkat

semangat dalam mengikuti suatu bimbingan keagamaan Islam. Seseorang dikatakan tinggi intensitas mengikuti bimbingan apabila dia dalam mengikuti bimbingan selalu semangat dan seberapa sering dia menghadiri atau mengikuti kegiatan bimbingan dalam periode tertentu.

2.1.1.2. Aspek-aspek intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam

Menurut Langgulung (1986: 52), salah satu aspek intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam adalah motivasi yaitu keadaan psikologis yang merangsang dan memberi arah terhadap aktivitas manusia. Motivasi adalah kekuatan yang menggerakkan dan mendorong aktifitas seseorang. Motivasi seseorang itulah yang membimbingnya ke arah tujuan-tujuannya.

Sementara itu Dakir (1993: 102) memberikan aspek lain dalam intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam yaitu kemauan. Gejala kemauan hanya dimiliki oleh manusia. berhasil tidaknya suatu perbuatan untuk mencapai suatu tujuan tergantung pada ada tidaknya kemauan pada seseorang. Selain kemauan Dakir (1993: 114) juga memberikan aspek lain yaitu perhatian. Perhatian adalah keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada barang sesuatu yang ada di dalam maupun yang ada di

luar diri kita.

Aspek intensitas lain yang diungkapkan oleh Makmun (2002: 40) yaitu frekuensinya kegiatan yaitu seberapa sering kegiatan dilakukan dalam periode tertentu. Selain frekuensinya kegiatan, aspek lain yang diungkapkan oleh Makmun adalah arah sikap terhadap sasaran kegiatan (*like or dislike*; positif atau negatif).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam adalah motivasi, kemauan, perhatian, frekuensi kegiatannya, dan arah sikap terhadap sasaran kegiatan (suka atau tidak suka).

2.1.1.3. Dasar-dasar bimbingan keagamaan Islam

Agama Islam memberikan dasar-dasar dalam memberikan bimbingan keagamaan Islam. Salah satunya seperti yang terdapat di Al-Qur'an yaitu dalam surat An-Nahl:125

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِّ لَهُمْ بِالَّتِي
هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ
بِالْمُهْتَدِينَ

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”. (Q.S: An-Nahl:125, Depag, 2007: 281)

Di jelaskan juga dalam surat Ar-Ra’ad:28-29, yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ
وَحُسْنٌ مَّقَابٍ ﴿٢٩﴾

Artinya:”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”.

(Q.S. Ar-Ra’ad:28-29 Depag, 2007:253)

Berdasarkan pemaparan ayat-ayat di atas, maka sudah sangat jelas bahwa agama Islam menyuruh umat muslim untuk berdakwah dengan cara yang baik sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing individu, dan memberikan bimbingan keagamaan Islam merupakan salah satu cara untuk berdakwah. Dengan memberikan bimbingan yang baik dan berdasarkan agama Islam maka akan membuat hati menjadi lebih tentram.

2.1.1.4. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Keagamaan Islam

2.1.1.4.1. Fungsi bimbingan keagamaan Islam

Fungsi bimbingan keagamaan Islam adalah sebagai berikut:

- a) Fungsi *preventif* atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- b) Fungsi *kuratif* atau *korektif*, yakni mencegah atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- c) Fungsi *developmental*, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi tidak baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik itu menjadi lebih baik (Musnamar, 1992: 4).

Selain itu Faqih (2001: 37) juga memberikan fungsi tambahan yaitu 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*).

Fungsi bimbingan keagamaan Islam juga diungkapkan oleh Ad-Dzaky (2006: 217), yaitu sebagai berikut:

- a) Fungsi *Remedial* atau *rehabilitatif*, peranan *remedial* berfokus pada masalah: 1).

Penyesuaian diri; 2). Menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi; 3). Mengatasi gangguan emosional.

- b) Fungsi *Edukatif*, fungsi ini berfokus kepada masalah: 1). Membantu meningkatkan ketrampilan-ketrampilan dalam kehidupan; 2). Mengidentifikasi dan membantu memecahkan masalah-masalah hidup; 3). Membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam hidup; 4). Menjelaskan nilai-nilai menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, dan untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi antar pribadi.
- c) Fungsi *Preventif* (pencegahan), fungsi ini membantu individu agar bisa berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian.

Berdasarkan pemaparan fungsi-fungsi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi-fungsi bimbingan keagamaan Islam adalah untuk memberi pencegahan, penanganan individu dari permasalahan-permasalahan serta memberi keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan.

Selain itu fungsi bimbingan keagamaan Islam adalah membuat individu menjadi lebih baik lagi dan mempertahankan keadaan individu yang baik agar tetap baik.

2.1.1.4.2. Tujuan bimbingan keagamaan Islam

Tujuan umum dari bimbingan keagamaan Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Sementara tujuan khusus dari bimbingan keagamaan Islam adalah sebagai berikut:

- a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
- c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain (Musnamar, 1992: 34).

Tujuan lain dari bimbingan keagamaan Islam yang diungkapkan oleh Amin (2010: 38) yaitu sebagai berikut:

- a) Membantu individu dalam mencapai kebahagiaan hidup yang pribadi.
- b) Membantu individu dalam mencapai kehidupan yang efektif dan produktif dalam masyarakat.
- c) Membantu individu dalam mencapai hidup bersama dengan individu-individu yang lain.
- d) Membantu individu dalam mencapai harmoni antara cita-cita dan kemampuan yang dimilikinya.

Selain tujuan-tujuan di atas, Adz-Dzaky (2006: 221) juga menyatakan bahwa, tujuan bimbingan keagamaan Islam adalah:

- a) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial, dan alam sekitarnya.
- c) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan

berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.

- d) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu, sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan pemaparan tujuan bimbingan keagamaan Islam di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan bimbingan keagamaan Islam adalah membantu individu dalam menghadapi dan menangani masalah. Selain itu juga membantu individu dalam mencapai cita-cita dan tujuan hidupnya sehingga menjadikan hidup lebih produktif dan menggapai tujuan akhir yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat.

2.1.2. Kesehatan Mental

2.1.2.1.1. Pengertian kesehatan mental

Berbagai batasan telah dibuat oleh para ahli tentang kesehatan mental. Ada yang berpendapat bahwa sehat mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan (batasan ini banyak mendapat sambutan dari kalangan psikiatri). Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa. Pendapat ketiga mengatakan bahwa kesehatan mental harus mengandung keserasian fungsi-fungsi jiwa (Daradjat, 1982: 9). Maksud dari fungsi-fungsi jiwa di sini dijelaskan dalam Jaya (1993: 78) yaitu berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya lahir dan batin, jasmani dan rohani, serta terhindar dari pertentangan batin, kegoncangan, kebimbangan, keraguan, dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.

Berdasarkan uraian tentang kesehatan mental di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan seperti stres, depresi, cemas, frustrasi dan dapat menyesuaikan

dirinya dengan lingkungan di mana dia tinggal serta mampu menghadapi permasalahan-permasalahan kehidupan dengan jiwa yang tenang. Seseorang dapat dikatakan mempunyai mental yang sehat apabila dia mampu merasakan kebahagiaan, dapat merasakan kesedihan tapi tidak terlarut kedalam kesedihan itu sendiri, mempunyai harga diri, dapat berbaur dengan lingkungannya, dan mampu membedakan mana rasional dan irasional.

2.1.2.1.2. Aspek-aspek kesehatan mental

Aspek kesehatan mental yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah adalah sebagai berikut:

- 1) Dilihat dari hubungan hamba kepada Tuhannya: adanya keimanan kepada Allah dan hanya beribadah kepada-Nya semata dengan tidak menyekutukannya dengan apapun, beriman kepada kitab-kitab-Nya, para Rasul-Nya, malaikat-malaikat-Nya, hari akhir, takdir dan ketetapan-Nya. Serta ikhlas dalam beribadah kepada dan bertaqwa kepada-Nya.
- 2) Dilihat dari hubungan individu kepada dirinya sendiri: mengenal dirinya, kodratnya dan juga kemampuannya hingga ia dapat menyeimbangkan segala ambisinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

- 3) Dilihat dari hubungan individu dengan sesamanya: selalu mencoba berinteraksi dengan sebaik-baiknya dengan menyayangi mereka dan mencintai mereka sebagaimana mereka mencintai dan menyayanginya.
- 4) Dilihat dari hubungan individu dengan alamnya: mengenal bahwa tempat tinggalnya merupakan bagian dari alam semesta dan mengetahui bahwa Allah telah memuliakannya dibanding dengan makhluk-mahluk lainnya (Az-Zahrani, 2005: 463-464).

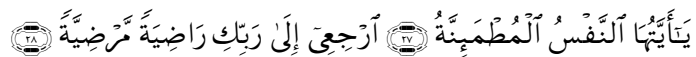
Aspek-aspek lain kesehatan mental yang diungkapkan oleh WHO menetapkan aspek-aspek kesehatan mental berdasarkan orientasi dan wawasan kesehatan mental sebagai berikut:

- a) Bebas dari ketegangan dan kecemasan.
- b) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari.
- c) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit.
- d) Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan.
- e) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- f) Dapat merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya.

- g) Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h) Mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi.
- i) Mempunyai spiritual atau agama (Muhyani, 2012: 23).

Berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh WHO peneliti menemukan sinkronisasi dengan aspek kesehatan mental yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Hal ini sesuai dengan poin kesehatan mental yang diungkapkan oleh WHO, yaitu:

- a) Bebas dari ketegangan dan kecemasan. Aspek ini sesuai dengan Al-Qur'an Surat Al-Fajr ayat 27-28 yang berbunyi:



Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. (Depag, 2007:593).

Berdasarkan ayat tersebut menunjukkan menunjukkan bahwa manusia tercipta berawal dari jiwa-jiwa yang tenang, dan dengan beribadah dapat menenangkan jiwa pula.

- b) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari, poin ini sesuai dengan aspek

kesehatan mental yang bersumber Al-Qur'an dan Sunnah yaitu pada poin hubungan hamba dengan Tuhannya bahwasanya individu yang memiliki kesehatan mental akan percaya pada takdir Allah. Seperti halnya pada Surat Al-Insirah: 6 yang berbunyi:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan” (Depag, 2007: 478).

Berdasarkan ayat tersebut maka Allah menyuruh untuk merenung dan mengingat bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Sehingga kesehatan mentalnya pun stabil.

- c) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit. Seperti halnya pada Surat A-Furqon: 63 yang berbunyi:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا

خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٦٣﴾

Artinya: “Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan”. (Depag, 2007: 365).

- d) Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan. Aspek ini sesuai dengan ayat Al-Qur'an Surat Al-Maidah: 2 yaitu:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تُحْلُوْا شَعِيْرَ اللّٰهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ
وَلَا اَهْدٰى وَلَا الْقَلْبِدَ وَلَا ءَامِيْنَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُوْنَ
فَضْلًا مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۗ وَاِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْا ۗ وَلَا
تَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ اَنْ صَدُوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ
الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا ۗ وَتَعَاوَنُوْا عَلٰى الْبِرِّ وَالتَّقْوٰى ۗ وَلَا
تَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِثْمِ وَالْعَدْوٰنِ ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ

الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang hady, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu Telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum Karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada

mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah amat berat siksaan-Nya”. (Depag, 2007: 106).

Berdasarkan ayat tersebut Allah menyuruh hambanya untuk saling tolong menolong dalam hal kebaikan.

e) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.

Poin ini sesuai dengan Surat Al-Baqoroh: 177

﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۗ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾

Artinya: “Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi Sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari

Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka Itulah orang-orang yang bertakwa” (Depag, 2007: 27).

- f) Dapat merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya. Poin ini sesuai dengan Surat Ibrahim: 7 yang berbunyi sebagai berikut:

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Depag, 2007: 256).

Apabila kita bersyukur, maka hati kita akan lebih tenang dan kesehatan mentalnya pun akan senantiasa terjaga.

- g) Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif. Aspek ini sesuai dengan Surat Al-Furqon: 63 yang berbunyi sebagai berikut:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا

خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٦٣﴾

Artinya: “Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan.” (Depag, 2007: 365).

- h) Mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi. Aspek ini sesuai dengan Surat Al-Balad: 17 sebagai berikut:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

Artinya: “Dan dia (Tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang” (Depag, 2007: 594).

Berdasarkan ayat di atas sudah jelas bahwasanya Allah menyuruh untuk saling tolong menolong kepada sesama.

- i) Mempunyai spiritual atau agama. Jika seseorang mempunyai keimanan agama yang kuat,

seseorang tersebut akan terhindar dari gangguan kesehatan mental seperti halnya dalam Surat Yunus ayat 57 yang berbunyi sebagai berikut:

يَتَأْتِيَا النَّاسَ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ

لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “*Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*” (Depag, 2007: 215).

Berdasarkan aspek-aspek kesehatan yang diungkapkan di atas, sudah sangat jelas bahwa aspek yang diungkapkan oleh WHO pun sesuai dengan ajaran agama Islam dan terdapat pula kesinkronisasi dengan aspek kesehatan mental yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Maka dari itu penulis memilih untuk mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh WHO untuk diterapkan dalam penelitian di LP Klas II A Wanita Semarang. Dengan aspek-aspek tersebut dapat dikatakan bahwa WBP (warga binaan pelayaran) mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagai contoh kecil salah satu aspek yang dikatakan oleh WHO adalah dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif. Namun realita yang terdapat pada WBP

LP Klas II A Wanita Semarang lebih condong ketidakkreatifan dan tidak konstruktif (wawancara dengan Ibu Endah, staf LP Klas II A Wanita Semarang, 27 Oktober 2014). Maka dari itu penulis memilih aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini mengambil dari aspek-aspek yang diungkapkan oleh WHO.

2.1.2.1.3. Faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Perasaan; misalnya cemas, takut, iri-dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustrasi), pesimis, putus asa, apatis.
- 2) Pikiran; kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
- 3) Kesehatan tubuh; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani (Daradjat, 1982: 9).

Selain faktor-faktor yang diungkapkan di atas, Kuhsari (2012: 74-126) juga mengungkapkan beberapa faktor kesehatan mental antara lain yaitu:

- 1) Ketakseimbangan hayati tubuh

Keseimbangan hayati bertugas membantu organ tubuh agar tetap stabil di hadapan

pelbagai tekanan. Kondisi yang menyebabkan ketidakseimbangan hayati tubuh antara lain; kelelahan, pesimisme dalam kesehatan, stres melahirkan, penyakit kronis.

2) Kepribadian

Jenis kepribadian seseorang juga menyulut stres. Sebab, setiap orang mengalami tekanan jiwa yang sesuai dengan karakter masing-masing. Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an surat Al-Isra: 84

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ
أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Artinya: “Katakanlah: "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya” (Depag, 2007: 290).

3) Kesosongan moral

Salah satu ciri khas manusia yang kontras dengan binatang adalah saat melakukan kesalahan atau kehilangan kesempatan berharga, akan langsung menyesal, dalam keadaan ini manusia akan langsung menyesal atau merasa dirinya benar-benar hancur. Rangkaian masalah ini merupakan pemicu tekanan jiwa.

4) Kekosongan spiritual

Peradaban manusia saat ini mencapai titik dimana selain terjadi kemajuan dalam bidang teknologi, terjadi pula peningkatan gejala stres yang semakin tinggi di kalangan penduduknya. Kekosongan spiritual menjadi salah satu pemicu fenomena ini. Manusia yang hidup di alam yang serba luas ini akan menderita jika tak punya tujuan dan tumpuan. Di antara bentuk kekosongan spiritual dimaksud adalah: ketiadaan jati diri, perasaan terasing, tiadanya sandaran dan tumpuan, mitos dan kepercayaan sesat.

Musbikin, (2005: 26-27) juga mengungkapkan faktor kesehatan mental, yakni spiritualitas hal ini karena agama Islam dalam Al-Qur'an mengajarkan bahwa agama berisikan terapi bagi gangguan jiwa. Selain itu agama Islam juga menganjurkan umatnya untuk bersabar dalam sholat dan dalam menghadapi musibah. Faktor kesehatan mental juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan Lindenthal dalam Hawari (1999: 19) yaitu menyebutkan manfaat agama tidak hanya di bidang penyakit fisik, tetapi juga di bidang kesehatan jiwa. Dua studi epidemiologik yang luas telah dilakukan terhadap penduduk, untuk mengetahui sejauh mana penduduk menderita

psychological distress. berdasarkan studi tersebut diperoleh kesimpulan bahwa pada mereka yang religius lebih terhindar dari menderita stres dibandingkan dengan kelompok penduduk yang tidak atau kurang religius. Lebih lanjut dikemukakan lebih mendalam komitmen agama seseorang telah menunjukkan peningkatan taraf kesehatan jiwanya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari fisik, psikis, dan juga religiusitas. Faktor fisik mempengaruhi kesehatan mental apabila keadaan fisik individu mengalami penurunan atau ketidakstabilan sehingga kondisi ini pun mempengaruhi kondisi psikis individu yang kemudian akan mempengaruhi kesehatan mental individu. Selain itu kesehatan mental individu juga dipengaruhi oleh faktor religiusitas atau agama. Agama sangat mempengaruhi tingkat kesehatan mental individu, karena dengan religiusitas yang kuat maka individu tersebut mempunyai pegangan dan tumpuan yang kuat.

2.1.3. Hubungan Intensitas Mengikuti Bimbingan Keagamaan Islam dengan Kesehatan Mental Penghuni LP Klas II A Wanita Semarang

Fenomena yang ada di LP Klas II A Wanita Semarang seperti yang sudah dipaparkan bahwasanya latar belakang sebab masuknya warga binaan pemasyarakatan (WBP) ke dalam Lapas beraneka ragam dan dengan tingkat pemahaman agama yang kurang. Dengan masuknya mereka ke Lapas berarti mereka telah melakukan suatu kejahatan atau *crime* yaitu tingkah laku yang melanggar hukum dan melanggar norma-norma sosial, sehingga masyarakat menentangnya. Secara *juridis formal* pengertian kejahatan adalah bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan moral kemanusiaan (*immoril*), merugikan masyarakat, sifatnya asosial dan melanggar hukum serta undang-undang pidana (Kartono, 2009: 140 dan 143). Dengan demikian mereka dapat dikatakan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan telah melanggar salah satu dari aspek kesehatan mental yaitu dapat berhubungan baik dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan dan spiritualitas (Muhyani, 2012: 23).

Selain itu tingkat keagamaan yang rendah inilah yang menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, hal ini pula yang dialami para WBP (waraga binaan pemasyarakatan). Seseorang yang

mengalami gangguan kesehatan mental akan membutuhkan suatu bimbingan untuk memulihkan kesehatan mentalnya sehingga mampu membuatnya menjadi individu yang lebih baik.

Suatu bimbingan pasti mempunyai tujuan untuk menjadikan terbimbing atau klien menjadi individu yang lebih baik lagi dan agar individu dapat merencanakan kegiatan dengan penyelesaian studi, perkembangan karier, serta kehidupan pada masa yang akan datang, mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya dan mengatasi hambatan serta kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat ataupun lingkungan kerja (Nurihsan, 2006: 8). Hal ini pula yang menjadi tujuan dari bimbingan yang ada di LP Klas II A Wanita Semarang. Dengan memberikan beberapa bimbingan agama dan konseling agama yang dilaksanakan oleh beberapa lembaga, LP Klas II A Wanita Semarang bertujuan agar WBP selama dan sesudah keluar dari Lapas memiliki kepribadian dan mental yang sehat serta dapat menjadi individu yang lebih baik lagi (wawancara dengan Bu Endah, staf Lapas Klas II A Wanita Semarang, 24 Oktober 2014).

Bimbingan yang diberikan secara berangsur-angsur atau diikuti secara kontinu akan lebih mengena di hati klien atau WBP sehingga mampu menggerakkan hati dan

menjadikan WBP berpikir untuk berubah menjadi lebih baik. Hidayah (2011) dalam skripsinya tentang pengaruh intensitas mengikuti bimbingan mental keagamaan Islam terhadap tingkat rasa percaya diri napi di LP Klas II A Wanita Semarang menyatakan bahwa dengan mengikuti bimbingan mental keagamaan secara kontinu dan terus menerus dapat meningkatkan rasa percaya diri napi. Selain skripsinya Hidayah dalam skripsi Nikmah (2011) pun menjelaskan bahwasanya terdapat pengaruh positif antara intensitas mengikuti bimbingan penyuluhan Islam terhadap tingkat pengamalan ritual narapidana LP Klas II A Kendal.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tentang pengaruh bimbingan terhadap peningkatan perilaku narapidana menuju ke arah yang lebih baik lagi hal ini menunjukkan indikasi perubahan mental yang lebih stabil dari sebelum mendapatkan bimbingan. Selain itu bimbingan yang berbasis agama Islam akan lebih mengena dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang karena ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitannya, seperti dengan cara sabar dan shalat. Ajaran Islam pun membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad S.A.W. Selain itu agama Islam berperan dalam mendorong orang

untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat dan yang terpenting ajaran Islam merupakan obat bagi jiwa, yakni obat bagi segala penyakit hati yang terdapat dalam diri (Jaya, 1994: 86).

Bimbingan yang berlandaskan agama Islam dapat menjauhkan seseorang dari gangguan kesehatan mental seperti yang diungkapkan oleh Arifin (1994: 2) bahwa bimbingan dan penyuluhan Islam dapat membangkitkan daya rohani manusia melalui iman dan ketaqwaannya kepada Allah Swt, sehingga bisa mengatasi segala kesulitan hidup yang dialaminya. Dengan iman taqwanya manusia bisa terlepas dari penyakit mental dalam segala bentuknya, seperti putus asa, frustrasi, menderita, dan gelisah.

Apabila WBP (warga binaan pemasyarakatan) yang ada di LP Klas II A Wanita Semarang mengikuti bimbingan keagamaan Islam secara intens atau kontinu mampu menyadarkan hati mereka akan kesalahan dan berusaha menjadi individu yang lebih baik lagi. Bimbingan keagamaan Islam yang secara intensif diikuti WBP diharapkan memberi perubahan tingkah laku yang sesuai dengan norma agama, negara dan sosial. Dengan demikian dapat diasumsikan dengan perubahan perilaku yang semakin baik maka tingkat kesehatan mental mereka pun semakin tinggi. Individu yang memiliki mental yang sehat adalah individu yang senantiasa stabil perilakunya, semua ucapan

maupun perbuatannya sesuai dengan ajaran yang ditetapkan oleh Allah SWT di dalam Al-Qur'anul Karim dan aturan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW di dalam Sunnah Syarifah (Muhyani, 2012: 30-31).

2.2. Hipotesis

Berdasarkan landasan teoritik yang sudah diuraikan di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: *“Ada pengaruh intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam terhadap kesehatan mental penghuni LP Klas II A Wanita Semarang”*. Dengan penjelasan: semakin tinggi intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam maka semakin tinggi kesehatan mental. Sebaliknya, jika semakin rendah intensitas mengikuti bimbingan keagamaan Islam maka semakin rendah kesehatan mental.