

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan nonformal tertua yang ada di Indonesia. Pondok pesantren mulai didirikan sejak agama Islam masuk ke Indonesia. Keberadaan pondok pesantren menjadi tempat untuk mendalami ilmu agama Islam dibawah bimbingan seorang kiyai dan umumnya orang yang berada di pondok pesantren disebut sebagai santri. Para santri yang tinggal di pondok pesantren ini mempelajari ilmu agama dan juga ada yang menghafal Alquran, santri yang menghafal Alqur'an yang disebut sebagai santri tahfidz. Ragam kegiatan santri di pondok pesantren mulai dari sholat berjamaah lima waktu, shalat malam, sekolah, mengaji kitab, hafalan, tadarus, khitobah/ceramah, musyawarah, kerja bakti dan lain sebagainya tergantung pada kebijakan masing-masing pesantren. Di dalam pondok pesantren santri belajar untuk hidup mandiri, jauh dari orang tua, beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang berbeda dengan lingkungan rumah, dan juga mematuhi aturan yang ada di pondok pesantren.

Kemampuan santri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan juga merupakan salah satu tanda kesehatan mental santri. Sedangkan kehidupan di pondok pesantren tidak menjamin kenyamanan hidup santri-santrinya. Menyesuaikan diri di pondok pesantren tidaklah mudah, ada kasus santri yang melarikan diri dan keluar pondok diam-diam merupakan salah satu masalahnya. Dikutip dari Megapolitan News (2020) Seorang santri dengan inisial (W) kabur dari pondok setelah mendapat hukuman dari pihak pondok.

Kronologisnya santri dengan inisial W ini kesulitan untuk menyesuaikan diri di pondok, mulai dari kegiatan pondok, ngaji dan juga kesulitan berbaur dengan santri yang lainnya. Santri ini mendapat hukuman di gundul, setelah itu santri ini mulai tidak kerasan dan tidak bisa bergaul dengan temannya karena dia dikucilkan di pondok yang mengakibatkan dia memilih untuk kabur. Tarsono (dalam Bukhori, 2006) menyatakan individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan merasa gelisah, cemas, takut, tidak dapat tidur, tidak enak makan dan lain sebagainya. Hal tersebut memperlihatkan bahwa santri memiliki permasalahan dan rentan terhadap permasalahan kesehatan mental.

Seperti yang terjadi pada seorang santri dengan inisial TIK yang merupakan santri dari salah satu pesantren samalanga melarikan diri, alasannya kabur dari pesantren karena tidak sanggup mengikuti hafalan dan aturan yang ada di pesantren. TIK merasa cemas dan khawatir dengan semua aturan yang ada di pesantren dan merasa berat untuk menjalaninya. Sunarto dan Hartono (dalam Ginting, 2019) menyatakan bahwa setiap individu berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan suatu standar atau prinsip yang berlaku. Sehingga santri yang berada di pesantren akan menyesuaikan dirinya dengan standar atau prinsip yang berlaku di pesantren, dan ketika seorang santri gagal dalam penyesuaian dirinya maka yang terjadi adalah munculnya perasaan-perasaan negatif yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka. Hasil penelitian yang dilakukan Yuniar, Abidin dan Astuti (2005) menunjukkan bahwa 5-10% santri di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami beberapa masalah, mulai dari santri tidak bisa mengikuti pelajaran yang ada di pesantren, tidak betah hidup di pesantren

karena jauh dari orang tua sehingga melakukan tindakan yang melanggar peraturan pondok.

Peneliti juga menggali data pada 20 santri tahfidz. Berdasarkan hasil wawancara dengan santri tahfidz, menunjukkan 15 santri dari 20 (75%) santri tahfidz memiliki masalah pada kesehatan mentalnya. Data secara rincinya menyatakan bahwa empat santri tahfidz (20%) merasa cemas dan khawatir dengan hafalannya, takut apabila tidak bisa setor hafalan tepat waktu, tiga santri tahfidz (15%) merasa sakit kepala ketika hafalan, apalagi ketika berbarengan dengan kegiatan pondok yang lain sehingga merasa sulit untuk menghafal. Empat santri tahfidz (20%) merasa kesulitan untuk mengelola emosinya dan mudah marah apalagi saat hafalannya ada yang mengganggu ketika sedang fokus menghafalkan. Empat santri tahfidz (20%) kesulitan membagi waktu, apalagi jika berbarengan dengan waktu ujian di pondok dan ujian di sekolah/kampus.

Kesehatan fisik dan kesehatan mental termasuk aspek penting bagi setiap fase kehidupan individu. Menurut Bastaman (dalam Rochman 2010) Bebasnya dari gangguan kejiwaan, penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan orientasi agama menjadi unsur dari kesehatan mental. Maka jika kesehatan mental seseorang rendah akan berdampak pada kesehariannya, sulit mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya atau aktivitasnya dan orientasi terhadap agama juga akan terganggu.

.Menurut Daradjat (2001) kesehatan mental merupakan wujud keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang

terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Adapun faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu :mengalami frustrasi, mengalami konflik, dan mengalami kecemasan. Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental menurut Yusuf (2018) ada 4 komponen yakni : 1) Fisik,meliputi, sehat dan perkembangannya normal. 2) Psikis, meliputi, terbebas dari gangguan psikis, mampu berpikir realistis dan objektif, memiliki respon emosional yang wajar, bersifat terbuka fleksibel dan tidak defensive. 3) Sosial, meliputi, mampu berhubungan dengan orang lain, bersifat toleran dan empati. 4) Religius, meliputi, beriman kepada Tuhan dan mengamalkan ajarannya dan bersifat mulia. Penelitian kali ini peneliti memilih religiusitas sebagai pengaruh dari kesehatan mental karena berhubungan erat dengan subjek penelitian, yakni santri tahfidz yang ada di pesantren dengan kegiatan pesantren yang lekat dengan ajaran agama dan juga setiap hari dekat dengan alqur'an sebagai hafalannya. Alport dan Ross (dalam Subandi, 2013) menjelaskan orientasi religiusitas sebagai kecenderungan bagaimana seseorang hidup dan menjalankan keyakinan agamanya.

Briel (dalam Yusuf. 2018) mengatakan bahwa individu yang benar-benar religius tidak akan menderita sakit jiwa. Individu yang religius atau individu yang memiliki kepercayaan tinggi terhadap Tuhan lebih sehat secara mental. Individu yang memiliki kepercayaan tinggi terhadap Tuhan cenderung mempercayai apa saja yang dialami dalam kehidupan baik peristiwa yang menyenangkan ataupun peristiwa yang menyedihkan merupakan pemberian Tuhan. Hal tersebut membentuk karakter individu menjadi lebih sabar dan tabah dalam menghadapi permasalahan, terhindar dari perasaan cemas yang berlebih dan menjadikan individu lebih tenang dan lebih sehat mentalnya. James dan Wells

(dalam Wahyuningsih, 2008) menjelaskan korelasi antara religius dengan kesehatan mental dari kerangka kerja kognitif. Menurut mereka setidaknya ada dua mekanisme yang dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan religiusitas dengan kesehatan mental. Yang pertama, keyakinan agama (skema) menyediakan model mental yang dapat digunakan individu untuk membimbing melakukan penilaian pada peristiwa dalam kehidupannya. Yang kedua, keyakinan agama (skema) menyediakan model mental yang dapat digunakan individu untuk mengatur proses berpikirnya. Religiusitas berhubungan erat dengan kesehatan mental seseorang, dimana keyakinan agama dapat digunakan seseorang untuk mengambil hikmah pada peristiwa yang terjadi dalam kehidupan dan keyakinan agama dijadikan sebagai dasar untuk mengatur proses berpikirnya.

Bastaman (dalam Rochman 2010) menyatakan bahwa keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan dan penerapan ajaran keagamaan atau bisa disebut dengan religiusitas akan menghasilkan kesehatan mental bagi kehidupannya. Sebagai contohnya individu yang sering ke tempat masjid dan sholat berjamaah, sering berinteraksi dan menjaga silaturahmi dengan orang lain dengan baik menghindari berburuk sangka dengan orang merasa dirinya lebih tenang dan lebih mudah mengambil hikmah dari setiap kejadian yang dialaminya. Orang yang tidak pernah ke masjid dan tidak melakukan sholat, tidak berjamaah, tidak bersedekah dan sering menggunjing orang lain atau tidak menjaga hubungan baik dengan orang lain akan lebih mudah merasa gelisah, cemas dan khawatir berlebih sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kesehatan mental. Seybold & Hill (dalam Yusuf, 2018) religiusitas memiliki peran dalam mengembangkan kesehatan

mental, bukan hanya sebagai bagian hidup yang bermakna. Religiusitas digambarkan dengan keimanan kepada Tuhan, pelaksanaan ajaran agamaseperti shalat, dzikir, puasa dan sedekah. Religiusitas memberikan dampak positif bagi individu, seperti dengan shalat dan dzikir dapat menenangkan hati seseorang dengan bersedekah dapat menjadikan orang lebih bersyukur. Sehingga orang yang benar-benar religius terhindar dari perasaan-perasaan negatif, perasaan iri, terhindar dari perasaan yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang.

James (dalam Yusuf, 2018) mengungkapkan bahwasanya setiap individu yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka. Terhindar dari keresahan dan selalu terjaga keseimbangannya merupakan indikasi dari terjaganya kesehatan mental seseorang, individu yang religius adalah individu dengan mental yang sehat. Fakhriyani (2019) juga menyatakan bahwa religiusitas dapat membantu seseorang dalam mencapai kesehatan mental dan ketenangan batin dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan Tuhan. Hubungan manusia dengan Tuhan dalam hal ini lebih mencerminkan kepada keimanan dan perbuatan-perbuatan terpuji seperti bersedekah, dzikir, shalat, puasa dan lain sebagainya dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental. Perbuatan tercela yang tidak mencerminkan religiusitas seperti meninggalkan shalat, iri hati, sombong, pelit, mencuri akan memberikan pengaruh negatif pada kesehatan mental seseorang.

Koenig (dalam Subandi,2013) menyebutkan bahwa orang yang religius mempunyai tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup lebih baik, menunjukkan rendahnya tingkat kecemasan, lebih mampu dalam mengatasi stress, dan

rendah kemungkinannya untuk melakukan bunuh diri. Bahkan ketika orang yang religius mengalami depresi mereka pulih lebih cepat daripada orang yang tidak religius. Stress dan cemas merupakan indikasi bahwa terdapat gangguan kesehatan mental pada diri seseorang. Ketika seseorang dengan religiusitas rendah maka ia dapat mengalami gangguan kesehatan mental dengan mudah stress dan mudah cemas bahkan tingkat kesejahteraan dan kepuasan dalam hidupnya juga rendah. Ketika seseorang memiliki religiusitas tinggi, ia lebih mampu untuk mengelola stress dan kecemasan yang dirasakannya dan dapat mencapai kesejahteraan dan kepuasan hidupnya dengan baik, sehingga kesehatan metalnya juga terjaga dengan baik. Orang yang religius lebih besar kemungkinan untuk tetap sehat mentalnya.

Darajat (dalam Bukhori 2006) menyatakan bahwa agama dengan ketentuan dan hukum-hukumnya telah dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan, yaitu dengan dihindarkannya segala kemungkinan sikap, perasaan, dan kelakuan yang membawa pada kegelisahan. Seperti sikap tamak, iri, dengki, menggunjing orang lain ini dapat menimbulkan kegelisahan pada diri sendiri ataupun orang yang menerima perlakuan buruk tersebut, sehingga sikap dan perasaan tersebut dilarang oleh agama karena besar potensinya bagi seseorang untuk mengalami gangguan mental. Orang yang menghindari sifat tercela yang merugikan orang lain tersebut akan lebih tenang dan tentram dalam kehidupannya dan lebih berfokus pada kebahagiaan dan kesejahteraan dirinya, sehingga lebih mudah baginya untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Hal ini menjadikan peneliti tergerak untuk menjadikan santri tahfidz sebagai subjek kajian penelitian, melihat dari data yang sudah di paparkan di

awal. Hal itu menjadikan kajian kesehatan mental menjadi hal yang menarik diteliti dan diamati dari faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya terutama religiusitasnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut. “Apakah ada pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental santri tahfidz Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan ?”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental santri tahfidz, serta untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara keduanya.

2. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keberagaman pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi dan memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan mengenai pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental santri tahfidz.

3. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca dan khususnya bagi santri tahfidz untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan meningkatkan religiusitasnya.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh saudara Sukma Adi Galuh Amawidyati & Muhana Sofiaty Utami dengan judul “Religiusitas dan *Psychological Well-Being* Pada Korban Gempa” yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan religiusitas dan *psychological Well-Being* pada korban Gempa yang ada di Yogyakarta pada tahun 2006. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan *Psychological Well-Being*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Kesehatan Mental Sebagai variable terikat, karena dirasa sesuai dengan keadaan santri tahfidz di tempat penelitian. Tempat penelitian yakni bertempat di pondok pesantren ngalah pasuruan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hepi Wahyuningsih yang berjudul “Religiusitas, Spiritualitas dan Kesehatan Mental:Meta Analisis” yang mana penelitian tersebut membandingkan penelitian serupa dengan menggunakan 101 studi primer dan disesuaikan dengan kriteria penelitian menjadi 20 studi yang berhubungan dengan religiusitas, Spiritualitas dan Kesehatan Mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pencarian literature dan metode analisis oleh program meta analisis versi 5.3. Berbeda dengan penelitian sebelumnya peneliti menggunakan menggunakan 2 variabel yakni Kesehatan Mental sebagai variable bebas dan Religiusitas sebagai variabel terikat. Metode yang digunakan peneliti bukan penelitian literatur melainkan penelitian langsung terhadap fenomena yang terjadi pada

santri tahfidz Pondok Pesantren Ngalah Purwosari yang menjadi populasi dalam penelitian ini.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Sulis Winurini pada tahun 2019 dengan judul “Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja”. penelitian ini bertujuan untuk menguji besarnya kontribusi memaafkan dan bersyukur pada kesehatan mental di tempat kerja yang melibatkan karyawan dan dosen Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang. Hasil yang diketahui bahwasanya perilaku memaafkan dan bersyukur memiliki kontribusi pada tinggi rendahnya kesehatan mental karyawan. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variable bebas dan subjeknya penelitian. Variable bebas yang digunakanyaitu religiusitas, disesuaikan dengan keadaan santri tahfidz yang berada di pesantren dan menempuh pendidikan agama dan melakukan ritual agama dengan baik. Penelitian ini relevan untuk dilakukan, untuk mengetahui sejauh mana pengaruh religiusitas pada kesehatan mental santri tahfidz.