

**PENGARUH KETAATAN BERIBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

¹Muhammad Adfan Majdi, ²Khodijah

^{1,2}Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Usuluddin dan Filsafat,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,

¹mohadfanmajdi@gmail.com, ²Uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of religious obedience on students of UIN Sunan Ampel Surabaya. The researcher used all students of UIN Sunan Ampel Surabaya as the population, then several samples were taken using the Stratified Sampling technique. Data were obtained through scales and questionnaires of religious obedience and mental health which were then analyzed using parametric inferential statistical techniques and tested using the t-test and simple regression analysis. The results confirmed that there was an influence of religious obedience on the health of students of UIN Sunan Ampel Surabaya. The high and low levels of their obedience in worship also influenced the high and low levels of their health. The mental health of students had an average of 78.2000 with a standard deviation of 6.14175 while religious obedience was at an average of 94.3636 with a standard deviation of 6.58985, F of 47.096 and p value (significance) of 0.000.

Keywords: religious obedience, mental health, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh ketaatan beribadah terhadap mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Peneliti menggunakan seluruh mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya sebagai populasi yang kemudian diambil beberapa sampel melalui teknik Stratified Sampling. Data diperoleh melalui skala dan angket ketaatan beribadah dan kesehatan mental yang kemudian dianalisa melalui teknik statistik inferensial parametris dan diuji dengan uji t dan analisis regresi sederhana. Hasilnya menegaskan bahwa terdapat pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Tinggi rendahnya ketaatan

mereka dalam beribadah ikut memberikan pengaruh pada tinggi rendahnya kesehatan mereka. Kesehatan mental para mahasiswa mempunyai rata-rata 78,2000 yang mana standar deviasinya 6,14175 sementara ketaatan beribadah berada pada rata-rata 94,3636 yang mana standar deviasinya 6,58985, F sebesar 47,096 dan p value (signifikansi) 0,000.

Kata Kunci: ketaatan beribadah, kesehatan mental, mahasiswa

A. Pendahuluan

Semakin maju suatu zaman, maka problematika kehidupan yang harus dihadapi setiap manusia juga semakin mengalami peningkatan. Problematika ini muncul dan selalu mengiringi setiap aktivitas maupun sendi dan seluruh aspek kehidupan manusia sehari-hari. Akibatnya, banyak manusia yang akhirnya mengalami kegelisahan, depresi, tekanan mental, kecemasan, hingga gangguan jiwa yang berlebih dan agresif yang mengantarkan mereka pada keputusan untuk mengakhiri hidup secara paksa (bunuh diri)¹.

Sebagai jalan keluar untuk menghindari depresi akibat tekanan dari problematika kehidupan ini, para ahli mencoba menemukan solusi apa yang paling tepat. Berbagai teori dan pengamatan telah dilakukan untuk menekan dan meminimalisir terjadinya depresi, akan tetapi

besarnya problematika yang dihadapi setiap orang ternyata jauh lebih besar sehingga masih banyak masyarakat yang mengalami gangguan kejiwaan atas masalah hidup mereka².

Terkait dengan permasalahan hidup yang ada, Allah SWT telah memerintahkan umat-Nya untuk selalu bertakwa dan berdoa demi mengurangi dan menghadapi tekanan kehidupan mereka sesuai potongan ayat 186 dari Q.S Al-Baqarah berikut:

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

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang apabila dia bedo’a kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi

(perintah)-Ku, dan beiman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran”.

Semakin hari, semakin banyak kasus bunuh diri yang muncul sebagai akibat dari rendahnya kesehatan mental yang dialami masyarakat dengan berbagai alasan yang berbeda namun dengan akar permasalahan yang serupa, yakni tekanan problematika kehidupan. Sebagai contoh adalah kasus bunuh diri pada siswa sekolah akibat permasalahan asmara atau masalah bencana alam yang menyebabkan peningkatan pasien sakit jiwa di salah satu rumah sakit jiwa. Masalah tersebut harus memperoleh perhatian yang serius dan tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Kasus kesehatan mental yang tidak stabil ini bisa dialami oleh siapapun terutama mereka yang lingkungan sekitarnya tidak begitu stabil, termasuk para mahasiswa. Banyak mahasiswa yang bisa terkena gangguan kesehatan mental. Hal tersebut bisa disebabkan oleh hal-hal tertentu, seperti pertentangan batin untuk memilih untuk melakukan berbagai keinginan dalam diri mereka atau mengikuti norma maupun

peraturan yang diberlakukan dalam lingkungan kelompok mereka. Seperti yang diketahui bersama, demi bertahan hidup dan mempertahankan kenyamanan sehari-hari mereka, mereka harus menyesuaikan diri terhadap segala peraturan yang ada dalam kelompok sosialnya³.

Sesuai penjelasan yang ada, makabisa dikatakan bahwa masalah kesehatan mental bisa dialami oleh seorang mahasiswa akibat adanya perubahan kompleks dalam pemahaman diri mereka. Hal ini juga berlaku bagi para mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya sesuai beragam faktor latar belakang yang dimilikinya.

Daradjat menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor berbeda yang mampu memunculkan masalah pada kesehatan mental seseorang, yakni faktor eksternal berupa lingkungan (pendidikan, masyarakat, keluarga) atau kondisi budaya dan ekonomi serta faktor internal berupa keseimbangan berpikir, makna hidup, sikap dalam menghadapi masalah, keberagaman, kondisi psikologis,

kematangan dan perkembangan, kondisi fisik, dan kepribadian⁴.

Kesehatan mental ini mengacu pada keharmonisan kondisi jiwa seseorang yang ditandai dengan seimbang dan sehatnya fisik, pikiran, dan perasaan. Selarasnya kondisi psikis maupun fisik seseorang mampu mencegah beragam penyakit mental, frustrasi, stress, kekacauan dan kegoncanga jiwa. Oleh karena ini, bisa dikatakan bahwa kesehatan mental yang terjaga juga mengindikasikan keseimbangan pada kecerdasan spiritual, emosi, dan intelektual maupun ketaatan seseorang dalam beribadah yang menjadi kunci tercapainya kebahagiaan hidup.

Kecerdasan spiritual dan ketaatan seseorang dalam beribadah menjadi hal yang sangat penting bagi seluruh individual lebih tepatnya kepada mahasiswa, hal itu di tunjukkn dengan semakin banyaknya ahli mengaitkan kesehatan mental dengan keagamaan (spiritual) yang kuat. Orang yang pertama mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan adala William James. Seorang filosof dan ahli jiwa dari

Amerika Serikat. Ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab sosok individu yang benar-benar relegius akan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi yakni cobaan ataupun ujian⁵.

Sebelum memiliki mental yang sehat, seseorang harus menanamkan ketakwaan maupun keimanannya sesuai kaedah agamanya. Hal ini disebabkan karena agama menjadi hal dasar yang dapat memenuhi prakondisi psikis seseorang yang merindukan dan menginginkan ketentraman maupun kebahagiaan hidup⁶.

Atas dasar penjabaran yang ada, maka peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai bagaimana kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh ketaatan mereka dalam beribadah dengan menjadikan para mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang mempunyai agama, adat, maupun budaya yang beragam sebagai subjeknya.

B. Kerangka teoritik

1. Pengertian ketaatan beribadah

Ketaatan beribadah bisa dimaknai secara terpisah antara ketaatan dengan beribadah karena meskipun keduanya saling berkaitan, namun mempunyai makna yang berbeda ketika dipisahkan dalam pengaplikasiannya. Mengacu pada bahasa Arab, kata taat dimaknai sebagai mashdar dari *tha'a, yati'u, tho'atan* yang berarti patuh/tunduk.⁷ Sementara secara istilah, taat diartikan sebagai seperti istilah Al-Islam yakni kerajinan dan kepatuhan dalam beribadah terhadap Allah SWT yang secara konsisten mengindari larangan dan menjalankan aturan maupun perintah-Nya⁸.

Berikutnya ibadah secara harfiah dimaknai dengan Al-Abdu yang berarti budak atau pelayan. Ibadah dalam pandangan Alim dimaknai sebagai dorongan tauhid dan akidah yang membuat seseorang berbaksi

pada Allah SWT.⁹ Ibadah juga dimaknai sebagai perbudakan atau penghambaan yang mengacu pada kepatuhan jiwa seseorang yang timbul karena kesadaran akan keagungan dan kekuasaan yang tidak bisa dicerna dan diketahui dengan pasti oleh akal dan logika manusia¹⁰.

Ibadah yang dimaksud di sini merujuk pada perilaku yang Allah SWT ridhoi dari seorang hamba dengan hati yang suci dan keikhlasan. Allah SWT berfirman dalam surah Adz-Dzariyat 51:56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah Kepada-Ku”

Berdasarkan ayat di atas, bahwa manusia mempunyai tugas yang paling utama dalam hidupnya yaitu beribadah dan harus dilakukan hanya semata-mata kepada Allah SWT. Manusia adalah sebagai budak bagi Tuhannya,

oleh karenanya harus senantiasa setia kepada majikannya. Manusia sebagai hamba diwajibkan menghormati dan menghargai Tuhannya, ia harus mengikuti tata cara yang telah ditentukan oleh Tuhannya sebagai sikap hormat tersebut. Sementara itu ibadah menurut Alim adalah upaya mendekatkan diri kepada sang Ilahi dengan mentaati segala perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya, dan mengamalkan segala perintah-Nya¹¹.

Secara khusus, Alim menambahkan bahwa dalam agama Islam ibadah memiliki 2 jenis yakni ibadah ghoiru mahdhah (umum) dan mahdhah (khusus)¹². Ibadah menurut Nursi juga terbagi ke dalam jenis ibadah pasif seperti beramal kebaikan dalam aspek sosial, membantu fakir miskin, berbaksi kepada kedua orang tua, silaturahmi, dan sedekah (ibadah ghoiru mahdhah) serta ibadah aktif seperti membaca

Al-Qur'an, haji, puasa, shalat (ibadah mahdhah)¹³. Hal serupa juga diungkapkan oleh Anbiya, namun ada sedikit tambahan yang lebih mendetail bahwa ibadah ghoiru mahdhah bisa berwujud memaafkan orang lain, menjenguk orang sakit, menasehati dalam kebenaran dan kesabaran, melayani suami, mencari kerja dan menafkahi keluarga, serta mendidik anak. Sementara ibadah mahdhah sama seperti pendapat lainnya¹⁴.

Yusuf juga menegaskan pendapat yang sama persis, ibadah seorang muslim kepada Allah bisa mencakup ibadah umum yang bersifat vertikal-horizontal terhadap sesama manusia seperti shadaqah, jinayah, sewa menyewa, jual beli, waratsal, dan munakahah serta ibadah khusus bersifat vertikal (langsung) seperti haji, thaharah, puasa, zakat, dan sholat¹⁵. Allah berfirman dalam

ayat ke-27 pada Surah Al-Qadhash berikut:

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

Inti dari ayat tersebut menjelaskan bahwa perilaku manusia yang menjaga diri sesuai batasan yang Allah tentukan dan disesuaikan dengan ketetapan-Nya termasuk ke dalam perilaku ibadah.

Ash-Shiddeqy menjabarkan bahwa do'a mempunyai beragam definisi, yakni memuji, percakapan, meminta pertolongan, atau beribadah dan bentuk dari ibadah sendiri telah diatur dengan jelas dalam agama. Agama terdiri atas berbagai segi amalan, syariah, dan akidah. Tanpa adanya amal perbuatan, maka keyakinan (kepercayaan) yang dimiliki seseorang tidaklah berguna dan amalan yang tidak diikuti dengan ilmu (pengetahuan)

akan sia-sia. Agama juga menjadi sebuah jalan utama dalam mencapai kebahagiaan maupun keselamatan akhirat dan dunia karena di dalamnya berisikan berbagai hukum maupun moral (akhlak) yang wajib dijalankan bagi pemeluknya¹⁶.

Kesimpulan yang bisa diambil dari penjelasan yang ada ialah bahwa ketaatan beribadah merupakan perilaku tunduk seorang hamba (manusia) terhadap tuhan-Nya (Allah SWT) yang ditunjukkan dengan tindakan menghindari segala larangan dan menjalankan perintah-Nya disertai perilaku yang mampu menjalin keselarasan maupun keharmonisan dengan sesamanya melalui ibadah umum maupun khusus. Ibadah yang dimaksudkan dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Anbiya dan Nursi yakni ibadah ghoiru mahdha dan mahdha yang dilakukan oleh para subjek berupa memaafkan orang lain, berbakti

pada orang tua, shodaqoh, zakat, puasa, shalat, dan thaharah. Terdapat beberapa kriteria yang membatasi ibadah mahdah, yakni pelaksanaannya disesuaikan dengan prinsip ketaatan pada perintah Allah, ibadah yang langsung dicontohkan Rasulullah tanpa menambah atau menguranginya, Al-Qur'an dan Hadits telah menjelaskan dengan rinci aturan pelaksanaannya¹⁷. Sementara kriteria ibadah ghoiru mahdahnya antara lain ialah memiliki kebermasyarakatan dan kebermanfaatn rasional serta tidak ada hadits maupun ayat Al-Qur'an yang melarang untuk menjalankannya¹⁸.

Terdapat dampak yang positif dari perilaku yang taat beribadah. Melalui ibadah, seorang hamba (manusia) akan selalu mengingat pada Allah SWT sebagai tuhan. Perilaku seperti ini membawa ketentraman dan kedamaian jiwa yang akhirnya mampu

menjaga hati dan kesehatan mental para pelakunya. Seseorang diwajibkan untuk mensucikan diri dan hati lebih dahulu sebelum menjalankan ibadah agar lebih mendekatkan diri pada sang pencipta yang maha suci. Jiwa seseorang yang selalu mendekat kepada Allah akan semakin bersih dan tentram seiring kuatnya ketaatan mereka.

Manusia dikatakan taat dalam beribadah ketika hanya ridho Allah yang mereka cari dan harapkan atas ibadah yang mereka jalankan. Namun, tidak hanya ridho yang akan mereka dapatkan. Ketaatan yang dilakukan seorang hamba akan membawa mereka pada petunjuk yang tepat dalam melewati kehidupan yang fana, menghindarkan mereka dari hal-hal buruk, menumbuhkan pemikiran yang positif dalam diri, menghindarkan diri dari bahaya kecanggihan teknologi, ilmu, dan kemajuan zaman¹⁹.

2. Indikator Ketaatan Beribadah

Ramayulis menyebutkan bahwa seorang individu bisa disebut mempunyai ketaatan ketika mereka mampu mengimani Allah SWT sebagai satu-satunya tuhan dan mampu menumbuhkan serta memupuk kesadaran mengenai berbagai tugas individual dalam mencapai kehidupan yang baik di akhirat maupun dunia. Oleh sebab ini, maka ibadah juga dimaknai sebagai pengembangan maupun bingkai keimanan yang memiliki fungsi sebagai upaya penumbuhan dan pemeliharaan iman. Iman perlu ditumbuhkan dan ditingkatkan setiap saat karena sifatnya yang dinamis bukan statis sehingga perlu dipelihara dan dijaga secara terus menerus²⁰.

Ramayulis juga menambahkan bahwa iman merupakan prinsip utama yang mampu dijadikan dasar dalam menjalani kehidupan manusia. Segala perbuatan, tindakan,

ucapan, bahkan sikap seseorang dapat dikendalikan oleh tingkat keimanan mereka. Seseorang bisa bertindak buruk pada orang lain maupun diri sendiri ketika tidak memiliki pengendalian ini dan akibatnya mereka menjadi lebih rentan terkena kecemasan maupun penyesalan²¹.

Ketaatan seseorang bisa dilihat pada kemampuan mereka dalam membentuk, mengembangkan dan memelihara kecintaan, kedisiplinan dan sikap positif terhadap agama di berbagai aspek kehidupan yang mampu membawa mereka menjadi pribadi yang taat dan bertakwa kepada Rasul maupun Allah SWT. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa seseorang baru bisa disebut taat beragama ketika mereka mampu membina maupun menumbuhkan keterampilan beragama di seluruh aspek kehidupan dan mampu menghayati atau memahami ajaran agama islam secara menyeluruh dan

mendalam sebagai modal utama dalam menjalani kehidupan dan menjalin hubungan yang baik terhadap sesama maupun terhadap Allah SWT²².

Sesuai apa yang telah dijabarkan, maka peneliti menetapkan bahwa terdapat 7 indikator utama dalam menjelaskan variabel ketaatan beribadah sesuai teori dan pendapat yang diungkapkan Anbiya dan Nursi, yakni memaafkan orang lain, berbakti kepada kedua orang tua, sedekah, puasa atau ibadah secara vertikal-horizontal (langsung dan tidak langsung), zakat, shalat, dan thaharah.

3. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental berasal dari kata mental health yang diterjemahkan secara terpisah, yakni mental (mentis/mens) yang bermakna semangat, sukma, roh, nyawa, atau jiwa, dan hygien

(hugyene) yang dimaknai sebagai ilmu mengenai kesehatan²³. Kesehatan mental dalam pandangan Daradjat adalah perwujudan keharmonisan antara berbagai fungsi jiwa yang sanggup mengatasi segala problematika secara sungguh-sungguh dan merasakan kemampuan maupun kebahagiaan diri secara positif²⁴.

Bastaman mendefinisikan kesehatan mental sebagai perwujudan keserasian antar berbagai fungsi jiwa dan penciptaan penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungan sekitarnya yang didasarkan atas ketakwaan dan keimanan dengan tujuan menciptakan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup di akhirat maupun dunia²⁵.

Pendapat lain dari Susurin menyebutkan bahwa makna kesehatan mental

terbagi ke dalam beberapa definisi, yakni: 1) Perbuatan dan pengetahuan dalam meningkatkan dan mengembangkan pembawaan, bakat, maupun potensi diri secara optimal yang mampu membawa seseorang terhindar dari penyakit maupun gangguan jiwa dan menghadirkan kebahagiaan, 2) Perwujudan keserasian antar berbagai fungsi kejiwaan secara optimal yang mampu menjadi dasar dalam menghadapi seluruh masalah hidup yang dapat menyebabkan pertengkaran dan kegelisahan batin, 3) Kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri antara diri dengan lingkungan hidup, masyarakat, orang lain, maupun diri sendiri, 4) Kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang terhindar dari penyakit maupun gangguan kejiwaan (psikologis dan neurosis)²⁶.

Mengacu pada beberapa pendapat yang ada, maka bisa dikatakan bahwa kesehatan

mental ialah sebuah kondisi di mana seseorang terhindar dari penyakit maupun gangguan kejiwaan; mampu melakukan penyesuaian diri antara diri dengan lingkungan hidup, masyarakat, orang lain, maupun diri sendiri; mampu melakukan perwujudan keserasian antar berbagai fungsi kejiwaan secara optimal yang mampu menjadi dasar dalam menghadapi seluruh masalah hidup yang dapat menyebabkan pertengkaran dan kegelisahan batin; dan mampu menunjukkan perilaku maupun pengetahuan dalam meningkatkan dan mengembangkan pembawaan, bakat, maupun potensi diri secara optimal yang mampu membawa seseorang terhindar dari penyakit maupun gangguan jiwa dan menghadirkan kebahagiaan yang mampu membawa kebahagiaan akhirat maupun dunia.

4. Tolak Ukur dan Kriteria Kesehatan Mental

Deradjat menjelaskan bahwa tidak ada alat yang benar-benar mampu mengukur dan mendeteksi gangguan mental pada diri seseorang layaknya mengukur kesehatan fisik, oleh karenanya sangat sulit dalam melihat apakah seorang individu memiliki mental yang terganggu atau tidak. Tidak terdapat batasan yang tegas dalam mengartikan kondisi gangguan kejiwaan dengan kesehatan mental seseorang karena sifatnya yang relatif²⁷. Para ahli hanya mampu mengukur sejauh mana seseorang terlepas dari kondisi kesehatan mental yang normal, sementara kesempurnaan keharmonisan jiwa tidak bisa diketahui. Akan tetapi terdapat beberapa ahli yang berupaya membuat sebuah rumusan mengenai tolak ukur kesehatan mental seperti Sadli yang menyebutkan bahwa kesehatan mental terbentuk ke dalam 3 orientasi, yaitu:

Pertama, orientasi klasik: kesehatan mental ditandai

dengan seseorang yang tidak memiliki keluhan-keluhan seperti kecemasan, perasaan lelah, ketegangan, dan hal lain yang mengganggu perasaan dalam diri atau rasa sakit yang berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Kedua, orientasi pengembangan potensi: kesehatan mental bisa dilihat dan diukur dari kemampuan dan kesempatan bagi seseorang dalam mengembangkan potensinya menuju kedewasaan hingga pada akhirnya mereka memperoleh penghargaan dan pengakuan dari diri sendiri maupun orang lain. Ketiga, orientasi penyesuaian diri: seseorang dianggap sehat secara mental ketika segala tuntutan yang diberikan oleh lingkungan dan orang lain bisa mereka penuhi melalui segala kemampuan diri yang mereka miliki²⁸.

Tolak ukur kesehatan mental juga dikemukakan oleh Bastaman, yakni: 1) Bertaqwa dan beriman terhadap Tuhan serta berusaha

mengimplementasikan tuntutan agama di kehidupannya sehari-hari, 2) Mampu mengembangkan segala potensi diri (sifat, sikap, kemampuan, dan bakat) yang bermanfaat dan baik bagi lingkungan dan dirinya sendiri, 3) Mampu melakukan penyesuaian diri dan membangun hubungan yang menyenangkan maupun bermanfaat antar sesamanya, dan 4) Terbebas dari berbagai penyakit dan gangguan jiwa²⁹.

Johada dan Yahya juga menyebutkan beberapa tolak ukur dalam melihat kesehatan mental seseorang bisa dilihat pada: 1) Kemampuan dalam berintegrasi dan menguasai lingkungan secara baik, 2) Pandangan tentang kebebasan dan realitas terkait penyimpangan kebutuhan, kepekaan sosial, dan empati, 3) Otonomi diri yang mencakup berbagai unsur perilaku yang bebas, 4) Berintegritas, artinya mampu memiliki ketahanan atas tekanan yang ada,

mempunyai kesatuan pandangan, dan keseimbangan mental, 5) Memiliki perwujudan, perkembangan, dan pertumbuhan diri yang positif, 6) Mampu mengenal diri dengan baik.

Pendapat berikutnya merujuk pada ciri kesehatan mental oleh WHO, yakni 1) Besarnya rasa kasih sayang yang dimiliki, 2) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif dan kreatif, 3) Mampu menerima segala kekecewaan dan menjadikannya sebagai pelajaran menjadi lebih baik, 4) Mampu menjalin hubungan sosial yang saling memuaskan seperti saling tolong menolong, 5) Terbebas dari perasaan cemas dan tegang, 6) Lebih merasa puas ketika mampu memberi daripada saat menerima, 7) Merasakan kepuasan yang besar atas apa segala hal yang didapatkan dari jerih payahnya sendiri, 8) Memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap

kenyataan secara konstruktif walaupun hal tersebut berbeda dengan apa yang diharapkan³⁰.

Merujuk pada berbagai pendapat yang ada, maka peneliti di sini menetapkan pendapat Bastaman sebagai tolak ukur utama dalam menilai skala kesehatan mental para subjek yang ada sesuai apa yang sudah dijelaskan sebelumnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menjadikan Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya sebagai subjek utama di mana keseluruhan subjeknya mempunyai beberapa kriteria, yakni 1) Mahasiswa semester 3-7, 2) Tinggal di kontrakan atau kos atau musholla/masjid yang secara berturut-turut menjadi takmir di sana selama 2,5-5 semester. Kriteria-kriteria ini dipilih dan ditetapkan dengan beberapa pertimbangan bahwa 1) Terdapat banyak mahasiswa yang menjadi populasi, 2) Peneliti mengasumsikan para

subjek ini telah memahami kondisi buruk maupun baiknya lingkungan tempat tinggal mereka, 3) Peneliti mengasumsikan bahwa seluruh subjek tersebut mampu memberikan jawaban sesuai aturan pengisian skala.

Pembahasan

Setelah melakukan berbagai pengujian secara statistik, didapati kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental para subjek penelitian sebesar 40,4%. Hasil ini juga menegaskan bahwa kesehatan mental dalam penelitian ini memperoleh pengaruh dari faktor lainnya sebanyak 59,6%. Hal tersebut juga memperkuat fakta bahwa tinggi rendahnya ketaatan mereka dalam beribadah ikut menentukan tinggi rendahnya kesehatan mental mereka.

Peneliti di sini juga membuktikan kebenaran dari hipotesis pertama mengenai keterkaitan antara ketaatan dalam beribadah dengan kesehatan psikologis seseorang. Hal tersebut

sesuai dengan apa yang diungkapkan Daradjat yang menegaskan bahwa terdapat faktor eksternal seperti kondisi politik, ekonomi, lingkungan hidup dan faktor internal seperti ketaatan beribadah, kepribadian, dan kondisi psikologis yang berpengaruh pada kesehatan mental seseorang³¹.

Notosoedirdjo dan Latipun juga menyebutkan hal yang sama bahwa terdapat faktor eksternal maupun internal yang mampu membentuk dan menentukan kesehatan mental seseorang. Seluruh faktor tersebut berperan secara signifikan dalam membangun tingkat kesehatan mental pada setiap individu. Adapun faktor eksternal bisa berwujud budaya sementara faktor internal ialah kondisi psikologis dan biologis seseorang³².

Kesehatan mental diketahui telah berkontribusi besar dalam perkembangan sosial kemasyarakatan, kebudayaan, hingga keagamaan. Hal tersebut didasarkan pada alasan bahwa

kesehatan mental secara langsung terhubung dengan tingkat pengembangan spiritual seseorang yang mampu menciptakan gaya dan ciri kepribadian mereka sehari-hari. Tidak semua individu yang terlihat sehat bisa langsung dikatakan mempunyai kesehatan mental yang memadai sebab setiap orang pasti mempunyai ciri atau sifat tertentu yang dapat menjadikannya sebagai pribadi yang tidak sehat secara mental. Atas dasar inilah, maka perlu menambahkan unsur aspek keagamaan berupa ketaatan dalam beribadah sebagai salah satu tolak ukur dalam menilai kesehatan mental seseorang. Agama juga menjadi sebuah wadah pemenuhan kebutuhan psikis bagi setiap orang yang mendambakan kebahagiaan dan ketentraman hidup³³.

Sesuai uraian yang ada, bisa dipahami bahwa kesehatan mental dapat terbentuk dari adanya perilaku taat beribadah seseorang terhadap Tuhan dan agamanya. Kondisi dan keseimbangan antara psikis dan fisik seseorang harus selalu selaras agar dapat

menangkal segala hal yang menjadi penyebab munculnya penyakit, frustrasi, stress (kekacaun jiwa), dan kegoncangan batin dalam diri. Optimalnya kesehatan mentalseseorang juga mendorong adanya keseimbangan kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosional seseorang yang mampu membawanya pada kebahagiaan hidup.

D. Kesimpulan

Kesimpulan akhir yang peneliti peroleh menegaskan bahwa terdapat pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Tinggi rendahnya ketaatan mereka dalam beribadah ikut memberikan pengaruh pada tinggi rendahnya kesehatan mentalnya.

Ketaatan seseorang dalam menjalankan ibadah berperan penting dalam menentukan tingkat kesehatan mental seorang mahasiswa karena di dalamnya ikut memberikan pengaruh terhadap kepribadian diri, keagamaan, dan lingkungannya sehari-hari. Atas dasar inilah, untuk menciptakan dan meningkatkan perilaku hidup yang

lebih bermoral, maka peneliti menyarankan agar kampus UIN Sunan Ampel Surabaya mampu menyediakan dan meningkatkan jumlah fasilitas penunjang kerohanian mahasiswanya seperti mushola dan tempat wudhu di setiap fakultasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bukhori, Baidi, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang", *Laporan Penelitian*, IAIN Walisongo Semarang 2007.
- Wafiyah, "Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Perbedaan antara Mahasiswa Fakultas Dakwah yang Kos dengan yang Mukim di Pesantren)", *Laporan Penelitian*, IAIN Walisongo Semarang, 2011.
- Daradjat, Zakiyah, "*Kesehatan Mental*", (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 2001).
- Utsman Najati, M., "*Al-Qur'an wa al-Nafs*", Penerjemah Rof'i Usmani, (Bandung : Pustaka, 1997).

- Jaelani, AF., "*Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*". (Jakarta: Penerbit Amzah, 2001).
- Yunus, Mahmud., "*Kamus Arab Indonesia*", (Jakarta: Yayasan Penyelenggaraan Penterjemah Penafsir Al-Qur'an, 1973).
- Al-Maududi, Abul 'Ala, "*Dasar-Dasar Islam*", (Bandung: Pustaka, 1984).
- Alim, Muhammad, "*Pendidikan Agama Islam Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim*". (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006).
- Hasbi, Muhammad Ash Shiddieqy, "*Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur Jilid I*", (Jakarta : Cakrawala Publishing, 2011).
- Zaprul Khan, "*Penyakit yang Menyembuhkan*", (Bandung : PT Mizan Publika, 2008).
- Anbiya, Halim, "*Pintu-pintu Kesalehan Perjalanan Ruhani Menggapai Kebahagiaan Sejati*", (Jakarta : Hikmah Publishing House, 2007).
- Yusuf, Ali Anwar, "*Studi Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*", (Bandung : CV Pustaka Setia, 2003).
- Hasbi, Muhammad Ash Shiddieqy, "*Al Islam Jilid I*". (Jakarta: Bulan Bintang, 1997).
- Ramayulis. "*Pengantar Psikologi Agama*", (Jakarta: Kalam Mulia, 2002).
- Daradjat, Zakiah, "*Ilmu Pendidikan Islam*", (Jakarta: Bumi Aksara, 1992).
- Semiun, Yustinus, "*Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*", (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2010).
- Bastaman, H. D., "*Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*". (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1985).
- Sururin. "*Ilmu Jiwa Agama*". (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2004).
- Hawari, Dadang, "*Al-Quran : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*", (Jakarta : Dana Bakti Prima Yasa, 1996).
- Notosoedirdjo dan Latipun. "*Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*", (Malang : UMM Press, 2005).