

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan judul yang diangkat yaitu “Peran Bimbingan Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Prajurit TNI AD Kodam II Sriwijaya”, peneliti akan mengkaji beberapa penelitian yang relevan terhadap penelitian yang akan dilakukan. Dari beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa belum ada penelitian yang membahas tentang judul peneliti di atas. Di antara beberapa penelitian tersebut antara lain:

Pertama, penelitian Rizal Fakhmi Isfahani (2015) yang berjudul *Peran Bimbingan Keagamaan Sebagai Terapi Perilaku Keagamaan Pegawai Di RSU, Qolbu Insan Mulian (QIM) Kab. Batang Jawa Tengah*. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa bimbingan keagamaan berperan dalam problem solver bagi persoalan-persoalan dan masalah keagamaan yang dihadapi oleh para pegawai<sup>2</sup>. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu menggunakan bimbingan keagamaan. Penelitian ini juga memiliki perbedaan yaitu pada subjek penelitian.

Kedua, penelitian Badiatul Chusnah (2007), yang berjudul *Metode Bimbingan Keagamaan terhadap Perilaku Menyimpang Santri*”. Menunjukkan bahwa bimbingan bertujuan untuk memberikan kesadaran pada santri dalam melakukan tindakan serta membantu untuk memecahkan masalah yaitu melalui

---

<sup>2</sup> Rizal Fakhmi Isfahani, “*Bimbingan Keagamaan Sebagai Terapi Perilaku Keagamaan Pegawai RSU. Qolbu Insan Mulian (QIM) Kab. Batang Jawa Tengah*”, Skripsi, (Batang: Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015)

teknik directive approach (teknik pendekatan langsung).<sup>3</sup> Penelitian ini memiliki persamaan yaitu menggunakan bimbingan keagamaan , namun juga memiliki perbedaan pada subjek penelitian.

Ketiga, penelitian Handayani Safitri Siregar (2016), yang berjudul *Peranan Bimbingan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Lanjut Usia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Pondok Ma'arif Muslimin Padang Sidempuan*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan berperan dalam mengarahkan dan menuntun agar lansia lebih khusyuk dalam melaksanakan shalat, mengaji, dan ibadah yang lain. Sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental agar mampu mengendalikan diri dari hawa nafsu setan.<sup>4</sup>

Keempat, penelitian Dita Tara Dipa (2018) yang berjudul *Keberadaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Para Prajurit TNI AD Kodam I/BB*. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian bimbingan rohani islam ini terdiri dari lima tahapan yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan tahap evaluasi. Bimbingan mental dilakukan dengan metode santiaji yaitu pemberian materi ceramah, dialog ataupun diskusi. Selanjutnya menggunakan metode santikrama yaitu dengan aksi nyata setelah pemberian materi.<sup>5</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu meneliti tentang kesehatan mental. Namun penelitian ini juga memiliki perbedaan yaitu

---

<sup>3</sup> Badiatul Chusnah, “*Metode Bimbingan Keagamaan Terhadap Perilaku Menyimpang Santri*”, Skripsi, (Malang, Bimbingan Konseling, UMY, 2007)

<sup>4</sup> Handayani Safitri Siregar, “*Peranan Bimbingan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Lanjut Usia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Pondok Ma'arif Muslimin Padang Sidempuan*”, Skripsi, (Medan, Bimbingan Konseling, UIN SU, 2016)

<sup>5</sup> Dita Tara Dipa, “*Keberadaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Para Prajurit TNI AD Kodam I/Bb*”, Skripsi, (Medan, Bimbingan Konseling, UIN SU, 2018)

pada lokasi penelitian.

Kelima, penelitian Dede Iskandar (2013) yang berjudul *Peran Bimbingan Rohani Dalam Memperbaiki Kesehatan Mental Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng*. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pelaksanaan bimbingan ini bertumpu pada kreatifitas pembimbing. Pelaksanaan bimbingan ini memiliki lebih banyak faktor pendukung dari pada faktor penghambat sehingga proses bimbingan dapat berjalan dengan baik.<sup>6</sup> Penelitian ini memiliki persamaan yaitu meneliti tentang kesehatan mental, namun perbedaan terletak pada jenis bimbingan yang digunakan.

## 2. Kerangka Teori

### A. Bimbingan Keagamaan

#### a. Pengertian Bimbingan Keagamaan

Bimbingan merupakan terjemahan dari istilah inggris yaitu *guidance*. Kata *guidance* adalah kata dalam bentuk masdar yang berasal dari kata kerja “*to guidance*” artinya menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Sedangkan keagamaan berasal dari kata “agama” yang mendapat awalan ke dan akhiran-an yang berarti kepercayaan kepada Tuhan serta dengan ajaran dan kewajiban yang berkaitan dengan kepercayaan itu.<sup>7</sup> Dapat juga diartikan, agama adalah suatu sistem kepercayaan kepada Tuhan yang dianut oleh sekelompok manusia yang selalu mengadakan interaksi dengan-Nya.<sup>8</sup> Bimbingan keagamaan yang dimaksud disini merupakan proses pemberian bantuan, artinya

---

<sup>6</sup> Dede Iskandar, “*Peran Bimbingan Rohani Dalam Memperbaiki Kesehatan Mental Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng*”, Skripsi, (Jakarta, Bimbingan Konseling, UIN Syarif Hidayatullah, 2014)

<sup>7</sup> JS. Badudu dan Zain, *Op cit.* hlm. 11

<sup>8</sup> Amsul Bakhtiar, *Filsafat Agama*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, April 1997), hlm. 196

bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibimbing, dibantu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, antara lain: Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodrat yang ditentukan Allah, sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah; Hidup selaras dengan petunjuk Allah artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui Rasul-Nya (ajaran Islam); Hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepada-Nya.

Dalam melaksanakan bimbingan keagamaan tentu memerlukan dasar atau landasan. Karena dasar-dasar bimbingan keagamaan merupakan salah satu bentuk bimbingan yang berbentuk kegiatan dengan bersumberkan pada kehidupan manusia. Di dalam realitas kehidupan ini, manusia sering menghadapi persoalan yang silih berganti yang mana antara satu sama lain berbeda-beda baik dalam sifat maupun kemampuannya dalam menghadapi kehidupan yang ada tersebut.

#### a. Dasar-dasar Bimbingan Keagamaan

Seperti yang telah penulis sebutkan di atas yang dimaksud bimbingan merupakan proses bantuan yang diberikan kepada seseorang agar ia mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mengenali diri sendiri dan mengatasi persoalan-persoalan sehingga ia mampu menentukan jalan hidupnya tanpa tergantung pada orang lain.

#### b. Fungsi Bimbingan Keagamaan

Fungsi bimbingan agama dibagi menjadi tiga bagian yaitu: fungsi

pencegahan (*preventif*), yaitu untuk mencegah atau menghindarkan individu dari berbagai permasalahan rohaniyah; fungsi pengentasan, yaitu memecahkan atau menanggulangi permasalahan rohaniyah yang dialami oleh individu; fungsi pemeliharaan, yaitu untuk terpeliharanya dan berkembangnya potensi dan kondisi positif individu dalam rangka mengembangkan dirinya secara terarah, mantap, dan berkelanjutan.<sup>9</sup>

### c. Tujuan Bimbingan Keagamaan

Tujuan dari bimbingan agama secara umum yaitu untuk meningkatkan dan menumbuh-suburkan kesadaran manusia tentang eksistensinya sebagai makhluk Allah. Disamping itu pula tujuan yang lainya untuk membantu si terbimbing supaya mempunyai kesadaran untuk mengamalkan ajaran agama Islam.<sup>10</sup>

Kemudian tujuan yang masih bersifat umum tersebut, dapat lebih dijelaskan lagi yang lebih khusus, yaitu:

- 1) Menanamkan rasa keagamaan
- 2) Memperkenalkan ajaran-ajaran Islam
- 3) Melatih untuk menjalankan ajaran-ajaran Islam
- 4) Membiasakan berakhlak mulia
- 5) Mengajarkan Al-Qur'an<sup>11</sup>

Tujuan lain dari Bimbingan Keagamaan adalah:

1. Bimbingan Keagamaan di maksudkan untuk membantu si terbimbing supaya memiliki religius reference (sumber pegangan) dalam

---

<sup>9</sup> Ainurrahim, *Op cit.* hal. 3.

<sup>10</sup> HM. Arifin, *Pokok-pokok tentang Bimbingan dan Penyeluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal.29.

<sup>11</sup> Asmuni Syukir, *Dasar-dasar Strategi Dakwah Islam, Al-Ikhlās*, (tt), Surabaya, hal. 60.

pemecahan problem dalam kehidupan.

2. Bimbingan Keagamaan yang ditujukan kepada yang membantu siterbimbing agar dengan kesadaran dan kemauan bersedia mengamalkan ajaran keagamaan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, tujuan dari bimbingan keagamaan dimaksudkan adalah memberikan tuntunan tentang ajaran agama Islam sebagai sumber pegangan. Dengan demikian mereka dapat terhindar mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya.

#### d. Teknik dalam Bimbingan Agama

Teknik Bimbingan menurut Weliamson terdapat lima macam diantaranya:

##### 1. Menciptakan hubungan baru

Dalam melakukan bimbingan pada awal konselor perlu menciptakan suasana yang hangat dan ramah serta menghilangkan sikap dan situasi yang mengancam

##### 2. Mempertajam pemahaman diri

Konselor perlu berusaha agar klien mampu memahami yang mencakup segala kelebihan dan kekurangannya dan dibantu untuk menggunakan kekuatan dalam mengatasi kekurangannya.

##### 3. Memberikan nasihat atau membantu perencanaan program tindakan

Dalam bimbingan ini konselor memberikan tanggapan apa yang menjadi pilihan dan sikapnya, kemudian mengemukakan alternatif untuk dibahas segi positif dan negatifnya.

#### 4. Melaksanakan rencana

Dalam melaksanakan rencana yang dipilih kelen konselor dapat memberikan bantuan langsung bagi perencanaannya.

##### e. Unsur-Unsur Bimbingan Keagamaan

###### 1) Subyek

Subyek dalam bimbingan keagamaan disini adalah orang yang bertugas memberikan bimbingan kepada individu atau kelompok. Supaya bisa tercapainya tujuan bimbingan, maka pembimbing harus memenuhi persyaratan yang memadai. Adapun persyaratan sebagai seorang pembimbing sebagai berikut:

###### a) Memiliki pribadi yang baik

Adapun pribadi yang baik meliputi: siddik (mencintai kebenaran), amanah (dapat dipercaya), tabligh (mau menyampaikan apa yang disampaikan), mukhlis (ikhlas dalam menjalankan tugas), sabar, tawadhu (rendah hati), sholeh.

###### b) Mempunyai dedikasi yang tinggi dalam tugasnya

###### c) Mempunyai keahlian dalam memberikan bimbingan

###### d) Ketakwaan pada Allah

###### e) Mempunyai pengetahuan agama yang luas<sup>12</sup>

###### 2) Objek

Objek yang dimaksud di sini adalah yang menjadi sasaran atau menerima bimbingan, dalam hal ini adalah Prajurit TNI-AD yang ada di Kodam II Sriwijaya.

###### 3) Materi

---

<sup>12</sup> Arifin, *Op cit.* hal. 50.

Materi Bimbingan Keagamaan yang dimaksud di sini adalah semua bahan yang dapat dipakai untuk melakukan bimbingan keagamaan, dalam hal ini menurut Departemen agama RI materi bimbingan keagamaan yang dimaksud adalah: Berwujud Iman, Islam, dan Ikhsan; Dititik beratkan pada hal-hal yang sangat diperlukan bagi paraprjurit TNI dalam kehidupan sehari-hari; Ditekankan pada segi pengamalan dari pada teori<sup>13</sup>

Dari pendapat tersebut diatas dapat diambil pengertian bahwa materi dari bimbingan keagamaan diambilkan dari pokok- pokok ajaran agama Islam yang bersumber pada Al- Qur'an dan Al-Hadits, dan tentunya pemberian materi tersebut disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhannya.

#### f. Metode Bimbingan Keagamaan

Metode adalah suatu kerangka dan dasar-dasar pemikiran yang dipergunakan secara khusus untuk mencapai suatu tujuan.<sup>14</sup> Dalam sebuah bimbingan perlu adanya suatu metode menyampaikan bahan kepada sasaran (si terbimbing), hal ini dimaksud untuk memengaruhi si terbimbing supaya bisa timbul kesadaran untuk memahami, menghayati, dan mengamalkan saran yang disampaikan oleh pembimbing. Pada umumnya metode yang dipergunakan dalam bimbingan mengambil dua pendekatan, yaitu pendekatan secara kelompok (group guidance) dan pendekatan secara individual (*individual counseling*). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

##### 1. Bimbingan kelompok

---

<sup>13</sup> Departemen Agama RI, *Kumpulan Peraturan dan Edaran (untuk penerang Agama Islam)*, (Semarang: Bagian Proyek Penerangan, Bimbingan dan Dakwah/khutbah Agama Islam Propinsi Jawa Tengah, 1982/1983), hal. 51.

<sup>14</sup> M. Masyhur Amin, *Metode Dakwah dan Beberapa Tentang Aktivitas Keagamaan*, (Sumbang Sih, Yogyakarta, 1980), hal.23

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Beberapa bentuk khusus teknik bimbingan kelompok yaitu: diskusi kelompok, karyawisata, sosiodrama, psikodrama, dan group teaching

## 2. Bimbingan individual (*Individual Counseling*)

Bimbingan Individual dalam hal ini yaitu pemberian bantuan dilakukan dengan hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilaksanakan dengan wawancara antara konselor dengan konseling. Masalah-masalah yang dipecahkan melalui metode ini ialah masalah-masalah yang sifatnya pribadi.<sup>15</sup> Beberapa sistem pendekatan bimbingan dan konseling menurut Prayitno dalam bukunya yang berjudul “Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling”, yaitu:

### 1) Pendekatan Direktif.

Pendekatan ini dikenal juga sebagai bimbingan yang bersifat *Counselor-Centered*. Sifat tersebut menunjukkan pihak pembimbing memegang peranan utama dalam proses interaksi layanan bimbingan.

### 2) Pendekatan Non-Direktif.<sup>16</sup>

Pendekatan ini dikenal juga sebagai layanan bimbingan yang bersifat *Client-Centered*. Sifat tersebut menunjukkan bahwa pihak terbimbing diberikan peranan utama dalam bidang interaksi layanan bimbingan. Ciri-ciri hubungan *non-direktif*: Hubungan non-direktif ini menempatkan klien pada kedudukan sentral, klienlah yang aktif untuk mengungkapkan dan mencari pemecahan masalah;

---

<sup>15</sup> Ainurrahim, *Op cit.* hal. 54.

<sup>16</sup> H.Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hlm. 296.

Konselor berperan hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien bisa berkembang sendiri.

Menurut Dzakiah Darajat ada beberapa metode yang digunakan dalam bimbingan agama yaitu:<sup>18</sup>

1. Metode Ceramah

Untuk bidang keagamaan metode ceramah masih tepat untuk dilaksanakan, misalnya: untuk memberikan tentang tauhid, maka satu-satunya metode yang digunakan adalah metode ceramah. Karena tauhid tidak dapat diperagakan.

2. Metode Diskusi

Metode ini biasanya erat kaitannya dengan metode lainnya, misalnya metode ceramah, karya wisata dan lain-lain karena metode diskusi ini adalah bagian terpenting dalam memecahkan suatu masalah (*problem solving*).

3. Metode *uswatun hasanah*

*Uswatun hasanah* berasal dari kata terminologi berasal dari kata *uswah* berarti orang yang ditiru, sedangkan *hasanah* berarti baik, dengan demikian *uswatun hasanah* adalah contoh yang baik, kebaikan yang ditiru, contoh identifikasi, suri tauladan atau keteladanan.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Dzakiah Drajat, *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1994), hlm. 289

## B. Kesehatan Mental

### 1) Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah istilah yang sudah tidak asing lagi dalam ilmu kejiwaan. Ilmu kesehatan mental merupakan cabang termuda dari ilmu jiwa, yang mana tumbuh pada akhir abad ke-19<sup>17</sup>. Para ahli telah banyak mendefinisikan tentang pengertian kesehatan mental. Akan tetapi sebelum membahas kesehatan mental terlebih dahulu penulis akan menjelaskan tentang arti mental itu sendiri. Istilah mental mempunyai arti ganda, ada yang mengartikannya sebagai jiwa, nyawa, sukma, roh, tetapi ada pula yang mengartikannya semangat.<sup>18</sup> Dalam penelitian ini penulis menganggap bahwa mental adalah memiliki arti yang linier dengan jiwa, maksudnya bahwa mental sama dengan jiwa atau sebaliknya. Jadi, penulis dalam bagian tertentu menggunakan istilah mental dan mungkin di bagian lain menggunakan istilah jiwa.

Secara umum para ahli mempunyai pandangan masing-masing mengenai kesehatan mental, mereka mendefinisikan kesehatan mental dari berbagai sudut pandang yang berbeda, seperti halnya Zakiah Daradjat dalam bukunya Kesehatan Mental ia mendefinisikan kesehatan mental sebagai berikut<sup>19</sup>

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri

---

<sup>17</sup> A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 75

<sup>18</sup> MIF Baihaqi dkk, *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-gangguan)*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2005), hlm. 3

<sup>19</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 4-6

sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Definisi kedua yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat ini lebih umum dari pada definisi yang pertama, karena pada definisi ini ia menghubungkannya dengan kehidupan secara keseluruhan.

Kesehatan mental adalah 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-gangguan dan penyakit jiwa.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Teori yang dikemukakan oleh Abdul Aziz El Quusiy menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan<sup>20</sup>

Masih sangat banyak teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli mengenai kesehatan mental, akan tetapi penulis melihat bahwa dua pengertian di atas telah mencakup dua hal yang sangat penting dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Dimana definisi tersebut jika dipahami secara mendalam telah merangkum sisi

---

<sup>20</sup> Abdul Aziz El-Quusiy, *Pokok-pokok Kesehatan jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan bintang, 1974), hlm. 14

internal dan sisi eksternal dari seseorang sehingga seseorang tersebut dikatakan memiliki mental yang sehat.

## 2) Gangguan Kejiwaan (*neurose*) dan Penyakit Jiwa (*psychose*)

Gangguan jiwa dan penyakit jiwa adalah dua hal yang berbeda, terutama dari segi gejala-gejalanya walaupun sama-sama permasalahan jiwa. Pada bagian sebelumnya telah sedikit disinggung mengenai Gangguan Kejiwaan (*neurose*) dan Penyakit Jiwa (*psychose*), akan tetapi dalam bagian ini akan dijelaskan lagi lebih spesifik tentang definisi *neurose* dan *psychose*.

### 1) Gangguan Kejiwaan (*neurose*)

Gangguan kejiwaan adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental<sup>21</sup> Sedangkan dalam laporan tahunan organisasi psikiatri yang terbit pada tahun 1952 dinyatakan bahwa gangguan kejiwaan adalah merupakan sejumlah kelainan yang terjadi bukan karena kalainan jasmani, anggota tubuh atau kerusakan pada sistim otak (kendatipun gejalanya bersifat badaniyah)<sup>22</sup>

Zakiah Daradjat sendiri mengatakan bahwa jika seseorang sering mengalami cemas tanpa sebab, malas, tidak ada kegairahan untuk bekerja, serta rasa badan lesu maka itu tanda orang tersebut mengalami gangguan jiwa.<sup>23</sup>

Namun demikian dalam pandangan penulis tidak ada di dunia ini orang yang sama

---

<sup>21</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 26

<sup>22</sup> Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa (Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat) Jilid III*, (Jakarta: Bulan Bintang), hlm. 58

<sup>23</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hal. 4

sekali terbebas dari gangguan-gangguan tersebut.

Sebenarnya rasa cemas, malas, tidak ada gairah, badan lesu dan semacamnya adalah sesuatu yang wajar ada pada seseorang dan ini tidak bisa digeneralisir bahwa seseorang tersebut mengalami gangguan jiwa. Akan tetapi jika gangguan-gangguan tersebut terlalu sering dan sudah membuat dirinya tidak nyaman ini bisa dikatakan bahwa ia mengalami gangguan jiwa.

Dalam kehidupan ini tipe manusia sangat bermacam-macam ada orang yang apabila menghadapi setiap masalah baik kecil maupun besar dihadapinya dengan rasa cemas serta penuh kegelisahan. Namun, tidak sedikit pula orang yang menghadapi setiap masalahnya dengan wajar-wajar saja serta penuh dengan keyakinan. Sehingga tidak bisa setiap rasa cemas, malas, gelisah dan semacamnya itu dianggap sebagai gangguan jiwa.

Yang juga termasuk gangguan kejiwaan (*neurose*) diantaranya yaitu:

- Hysteria

Gangguan psikoneurotik khas ditandai oleh emosionalitas yang ekstrim.<sup>24</sup> Hal ini akibat tidak mampunya seseorang menghadapi kesukaran-kesukaran, tekanan perasaan dan pertentangan batin. Adapun gejala-gejalanya adalah lumpuh, cramp, kejang dan mutism (hilang kesanggupan berbicara). Selain itu gejala-gejala lain yaitu hilang ingatan (amnesia), kepribadian kembar (double personality), mengelana secara tidak sadar (fugue) dan jalan-jalan sedang tidur (somnambulism).

- Neurasthenia

---

<sup>24</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), hlm.247

Penyakit syaraf yang menyebabkan sipenderita kehilangan tenaga dan merasa diri lemah sekali.<sup>25</sup> Hal ini disebabkan karena ketidak tenangan jiwa, kegelisahan, tekanan, dan pertentangan batin serta persaingan.

- Psychasthenia

Psychasthenia yaitu gangguan jiwa yang bersifat paksaan, yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal.<sup>26</sup> Biasanya dibarengi dengan ketegangan-ketegangan akibat fobia. Gejala-gejala gangguan ini diantaranya yaitu:

- *Phobia* (rasa takut yang tidak masuk akal)
- *Obsesi* (dikuasai suatu pikiran yang tidak bisa dihindari)
- *Kompulsi* (menyebabkan melakukan sesuatu untuk menghilangkan kecemasan)
- Ngompol

Buang air kecil yang tidak disadari yang terjadi pada anak yang sudah besar yang seharusnya sudah mampu menguasai dan mengatur dirinya, hal ini disebabkan adanya tekanan perasaan atau ingin diperhatikan.<sup>27</sup>

- Gagap berbicara

Adalah gangguan yang mungkin disebabkan karena gangguan fisik, seperti kurang sempurnanya alat pecakapan, gangguan pernafasan, amandel dan sebagainya. Akan tetapi jika alat-alat itu sehat dan baik, maka gejala itu akibat

---

<sup>25</sup> M. Noor HS, *Himpunan Istilah Psikologi*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1996), hlm.126

<sup>26</sup> Heny Narendrany Hidayati dan Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, (Jakarta: UINJakarta Press, 2007), hal. 167

<sup>27</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 43

pertentangan batin, tekanan perasaan, ketidakmampuan menyesuaikan diri.<sup>28</sup>

- Kepribadian psychopathi

Psikopat adalah kelainan tingkah laku, khususnya berbentuk tingkah laku anti sosial, yaitu tidak memperdulikan norma-norma sosial atau adaptasinya dengan lingkungan sosial kurang tepat atau tidak normal.<sup>29</sup>

- Keabnormalan seksual

Adalah pemuasan dorongan seksual yang tidak benar baik pada obyek sasarannya maupun caranya melakukannya.

## 2) Penyakit Jiwa (*psychose*)

Zakiah Daradjat mendefinisikan mengenai penyakit jiwa yaitu orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan orang pada umumnya, jauh dari realitas, yang dalam istilah sehari-hari kita kenal miring, gila dan sebagainya.<sup>30</sup> Antara gangguan jiwa dan penyakit jiwa ada kesamaan dalam jenisnya tapi berbeda dalam tingkatannya. Maksudnya yaitu apabila masalah-masalah kejiwaan seperti malas, cemas, gelisah dan semacamnya itu sudah mengganggu dan ia masih sadar bahwa ada yang mengganggu jiwanya maka ini dikatakan gangguan jiwa. Akan tetapi jika ia sudah tidak sadar akan gangguan-gangguan yang mengganggu tersebut maka ini dikatakan penyakit jiwa atau orang tersebut sakit jiwa. Bahkan sebagai akibatnya ia sudah tidak sadar akan apa yang dilakukannya.

Penyakit jiwa adalah keadaan yang lebih berat dari gangguan jiwa dengan kata lain bahwa penyakit jiwa merupakan tingkat lanjut dari gangguan jiwa. Dulu

---

<sup>28</sup> *Ibid.*, hal. 42

<sup>29</sup> Heny Narendrany Hidayati dan Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), hlm. 175

<sup>30</sup> *Ibid.*, hal. 4

istilah penyakit jiwa diartikan sama dengan gangguan mental. Namun, seiring berjalannya waktu makna itu dipersempit yaitu hanya mencakup gangguan-gangguan yang melibatkan patologi otak atau berupa disorganisasi kepribadian yang parah.<sup>31</sup> Gangguan jiwa yang tidak teratasi besar kemungkinannya menjadi pemicu penyakit jiwa. Yang termasuk golongan penyakit jiwa (*psychose*) yaitu:

- Schizophrenia

Suatu penyakit jiwa yang menyebabkan sipenderita hidup dalam keadaan jiwa yang terbelah, yang bersangkutan sering hidup dalam khayal.<sup>32</sup> Diantara tanda-tandanya yaitu:

- Penderita tidak punya kontak dengan realitas (bertingkah laku sesuai dengan khayalnya).
- Logikanya tidak berfungsi (isi pembicaraannya sukar dipahami).
- Ucapan, perbuatan dan pikirannya tidak sejalan.
- Penderita merasa dirinya orang besar.
- Penderita sering mengalami halusinasi.
- Paranoia

Gangguan adanya kecurigaan tidak beralasan yang terus-menerus yang pada puncaknya menjadi tingkah laku agresif.<sup>33</sup> Ciri-ciri dari penderita ini diantaranya yaitu:

- Mempunyai pendapat (keyakinan) yang salah.
- Merasa bahwa ada orang yang jahat kepadanya dan selalu berusaha untuk

---

<sup>31</sup> MIF Baihaqi dkk, *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-gangguan)*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2005), hlm. 22

<sup>32</sup> M. Noor HS, *Himpunan Istilah Psikologi*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1996), hlm.150

<sup>33</sup> Heny Narendrany Hidayati dan Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), hlm. 173

menjatuhkan atau menganiayanya.

- Merasa dirinya orang besar, hebat tiada bandingnya.
- Manicdepressive

Manicdepressive adalah penyakit jiwa dimana penderitanya merasa besar/gembira yang kemudian berubah menjadi sedih/tertekan.<sup>34</sup> Diantara gejalanya yaitu:

- *Mania* yaitu gila kumat-kumatan, dimana penderita tampak emosional, marah mencaci, ingin menghancurkan sesuatu tertawa terbahak-bahak tetapi dalam sekejap terlihat sedih dan murung.
- *Melancholia* yaitu penderita selalu terlihat muram, sedih dan putus asa.

### 3) Ciri-Ciri Kesehatan Mental yang buruk

Ciri-ciri Orang dengan Gangguan Kesehatan Mental Setiap gangguan kesehatan mental umumnya mengembangkan ciri-ciri atau gejala yang berbeda. Namun, menurut Mayo Clinic terdapat ciri-ciri umum dari seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental, sebagai berikut:

- 1) Merasa sedih
- 2) Kebingungan dan berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi
- 3) Ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan, atau perasaan bersalah yang ekstrim
- 4) Perubahan suasana hati yang ekstrim
- 5) Menarik diri dari teman-teman dan aktivitas sosial
- 6) Kelelahan parah, energi rendah, atau masalah tidur

---

<sup>34</sup> Zakhiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 53

- 7) Detasemen dari kenyataan (delusi), paranoia, atau halusinasi
- 8) Ketidakmampuan untuk mengatasi masalah atau stres sehari-hari
- 9) Kesulitan memahami dan berhubungan dengan situasi dan orang
- 10) Bermasalah dengan alkohol atau penggunaan narkoba
- 11) Mengalami perubahan besar dalam kebiasaan makan
- 12) Perubahan dorongan seks
- 13) Kemarahan yang berlebihan atau melakukan tindak kekerasan
- 14) Berpikir untuk bunuh diri
- 15) Mengalami masalah fisik, seperti sakit perut, sakit punggung, sakit kepala, atau nyeri yang tidak dapat dijelaskan lainnya.

kepala, atau nyeri yang tidak dapat dijelaskan lainnya.

Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Seseorang bisa mengidap gangguan kesehatan mental atau penyakit mental karena berbagai faktor. Melansir Very Well Health berikut sejumlah faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk: 1. Diskriminasi Individu yang pernah mendapat perlakuan tidak adil karena karakteristik pribadi, seperti usia, ras, kecacatan, orientasi seksual, dan sebagainya lebih mungkin mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan maupun depresi. 2. Trauma Pengalaman traumatis seperti kematian, perceraian, perang, atau situasi mengerikan lainnya, dapat menyebabkan individu terkena gangguan mental bernama gangguan stres pasca-trauma atau posttraumatic stress disorder (PTSD). 3. Riwayat keluarga dengan penyakit mental Penelitian menemukan bahwa ada sejumlah penyakit mental yang bisa diturunkan dalam keluarga, termasuk attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), bipolar, gangguan depresi

mayor, dan skizofrenia. 4. Penyakit kronis Penyakit kronis umumnya memaksa penderitanya menyesuaikan gaya hidup yang berbeda dari kebanyakan orang. Bahkan berbagai ada sejumlah upaya medis yang menyebabkan penderita mengalami tekanan psikologis. Ini meningkatkan risiko penderita penyakit kronis mengalami depresi.

#### 4) Unsur-unsur Sehat Mental

Kriteria bahwa seseorang dikatakan mempunyai mental yang sehat sangatlah relatif tergantung dari sisi mana melihatnya. Para ahlipun memiliki pendapat yang variatif. Kartini Kartono berpendapat bahwa orang yang memiliki mental sehat mempunyai tanda-tanda khas antara lain.<sup>35</sup>

1. Ada koordinasi dari segenap energi, potensi dan aktivitasnya.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian.
3. Efesien dalam setiap tindakannya.
4. Memiliki tujuan hidup.
5. Bergairah, dan tenang harmonis hatinya.

Dari kriteria-kriteria tersebut menunjukkan bahwa sehat mental tidak hanya terbebas dari gangguan batin saja akan tetapi juga harus ada keseimbangan dari berbagai sisi kehidupannya. Sedangkan Hasan Langgulung berpendapat bahwa seseorang dikatakan normal dari segi kesehatan mental apabila dalam dirinya terdapat sifat-sifat.<sup>36</sup>

- a. Bahwa seseorang menerima dirinya dengan pengertian menyadari segi-

---

<sup>35</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), hlm.230

<sup>36</sup> Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986), hlm.49

segi kekuatan dan kelemahannya dan menerima segi-segi itu.

- b. Jarak antara tingkat aspirasi dan potensinya yang realistis sesuai.
- c. Ia memiliki keluwesan yang sesuai dalam hubungannya dengan orang lain.
- d. Ia mempunyai keseimbangan emosi yang sesuai.
- e. Ia mempunyai sifat sertamerta (spontaneity) yang sesuai.
- f. Ia berhasil menciptakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.

Sedangkan kriteria jiwa atau mental sehat yang ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*) dalam sidang umum di Geneva pada tahun 1959 yaitu:<sup>37</sup>

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif terbebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk dikemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif.

---

<sup>37</sup> Narendrany Hidayati dan Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta press, 2007), hlm 151

Kesehatan mental seseorang yang terganggu dapat mempengaruhi banyak sisi dari kehidupannya, akan tetapi paling tidak empat hal yang akan terpengaruh adalah pikiran (kecerdasannya), perasaan, kelakuan, dan kesehatan badan.<sup>38</sup>

a. Pikiran/Kecerdasan

- 1) Sering lupa
- 2) Tidak konsentrasi
- 3) Kemampuan berfikir menurun

b. Perasaan

- 1) Cemas/gelisah
- 2) Iri hati
- 3) Rasa sedih
- 4) Tidak percaya diri
- 5) P marah
- 6) Ragu/bimbang

c. Kelakuan

Tekanan yang terjadi pada seseorang berpotensi mendorong untuk melakukan hal-hal diluar akal sehatnya. Sehingga memungkinkan ia akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma yang ada sebagai upaya untuk melepaskan perasaan tertekan yang ada pada dirinya.

d. Kesehatan badan

Dalam badan yang sehat ada mental/jiwa yang sehat. Tampaknya pernyataan tersebut benar adanya, beberapa penyakit bahkan diketahui disebabkan

---

<sup>38</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 10

adanya tekanan perasaan yang berkepanjangan seperti darah tinggi, darah rendah, asma, dan juga beberapa penderita penyakit jantung. Hal ini disebabkan karena tidak tercapainya keinginan maupun banyaknya persaingan hidup.

#### e) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental secara umum terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar orang tersebut.

#### 6. Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang berasal dari dalam diri orang tersebut. Faktor internal merupakan akar seseorang itu mudah tidaknya terganggu mentalnya. Namun demikian, pada dasarnya setiap orang memiliki potensi terhadap gangguan mental, dan potensi yang ada pada satu orang tidak sama dengan orang lain. Hal-hal yang termasuk dalam faktor internal diantaranya yaitu:

- **Keturunan**

Keturunan memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk kekuatan mental seseorang. Orang tua yang memiliki gangguan mental memiliki potensi besar dalam mewarisi kelemahan mental tersebut. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Terman.<sup>39</sup>, yang hasilnya menyatakan bahwa keturunan mempunyai saham yang nyata dalam menyebabkan terjadinya kasus-

---

<sup>39</sup> Abdul Aziz El-Quusiy, *Pokok-pokok Kesehatan jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulanbintang, 1974), hlm. 29

kasus kejahatan dan lemah otak, kendatipun hubungan antara keturunan dengan kejahatan dan lemah otak masih memerlukan penelitian yang lebih lengkap.

- Sifat

Sifat ada juga yang menamakan karakter atau kepribadian. Sifat yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan juga bergaul dengan sesama. Terkadang, dengan sifat yang dimiliki seseorang tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, hal ini yang kemudian menyebabkan permasalahan tersendiri bagi orang tersebut. Namun, ada juga dengan sifat atau karakter tertentu akan mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

- Bakat

Menurut kamus besar bahasa Indonesia bakat adalah dasar, kepandaian, sifat dan pembawaan yang dibawa sejak lahir. Pada dasarnya setiap orang mempunyai bakat yang tidak jauh beda, hanya saja bidang yang terasah berbeda-beda dan juga adanya pengaruh eksternal menyebabkan kemampuan seseorang berbeda-beda. Seseorang yang bakatnya tersalurkan dengan baik cenderung mempunyai kesehatan mental yang baik. Sebaliknya seseorang yang bakatnya tidak tersalurkan dengan baik akan mengalami kesulitan menyesuaikan diri bahkan pada tahap yang lebih parah menyebabkan kemunduran mental.

## 7. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang berasal dari luar orang tersebut. Faktor eksternal memiliki pengaruh sangat besar terhadap kesehatan mental seseorang. Ini pengaruhnya

akan sangat besar apabila dalam diri seseorang faktor internalnya begitu kuat akan tetapi sebaliknya jika faktor internalnya tidak ada maka seseorang tidak akan mudah terpengaruh oleh faktor eksternal. Diantara faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang yaitu:

- Lingkungan

Berbeda dengan ahli-ahli di bidang Ilmu Keturunan, ahli-ahli di bidang Ilmu Sosial dan Kemasyarakatan menganggap bahwa lingkunganlah yang lebih besar pengaruhnya. Memang, seiring berkembangnya zaman ada perubahan pola kehidupan. Dahulu, segala sesuatunya masih serba sederhana sehingga pengaruh lingkungan seakan tidak begitu tampak, berbeda dengan keadaan sekarang yang serba modern yang memungkinkan manusia berinteraksi secara bebas. Hal ini memungkinkan satu sama lain saling terpengaruh ataupun mempengaruhi.

- Sosial budaya

Diantara hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental yang menurut penulis memiliki peranan penting juga yaitu sosial budaya. Kehidupan sosial dan budaya yang berkembang dalam suatu masyarakat akan membentuk suatu kebiasaan masyarakat, yang mana apabila hal itu positif akan mampu menggiring orang kepada kemampuan dan kekuatan mental seseorang, sehingga ia bisa menyesuaikan diri dengan sosial budaya yang ada dengan baik tanpa menimbulkan gejala jiwa. Akan tetapi sebaliknya, sosial budaya yang tidak mendukung cenderung menimbulkan gejala jiwa yang akhirnya menyebabkan tekanan-tekanan yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang.

- Kebutuhan

Tuntutan kebutuhan menyebabkan seseorang harus melakukan apa saja untuk memenuhinya, sehingga hal ini menyebabkan tekanan pada jiwa seseorang terutama pada orang-orang yang tidak memiliki kekuatan mental yang baik. Akibat dari tekanan-tekanan tersebut sangat mungkin menyebabkan stress, kecemasan dan masalah-masalah mental lainnya bahkan tidak sedikit orang-orang yang mengambil jalan pintas menjadi pilihannya. Oleh karenanya tidak disanksikan lagi bahwa kebutuhan memiliki pengaruh sangat besar terhadap kesehatan mental seseorang.