

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Era Globalisasi ini sedang berlangsung terjadi di negara Indonesia menyebabkan terjadi adanya perubahan dari berbagai aspek kehidupan seperti informasi, gaya hidup dan mode. Perkembangan zaman berdampak munculnya berbagai gaya hidup baru di masyarakat menyebabkan masyarakat mudah terpengaruh dan mempunyai keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru.

Kenyataan yang tampak dalam kehidupan sehari-hari seperti nilai-nilai baru yang mewarnai gaya hidup khususnya yang tinggal di daerah kota cenderung lebih berorientasi pada nilai-nilai yang sifatnya kebendaan. Hal ini berarti adanya pergeseran orientasi kegiatan minat dan opini ke arah yang lebih meningkatkan penampilan fisik, hedonis, maupun glamour dengan harapan akan menimbulkan kesan modern¹. Pada kenyataannya, gaya hidup pada saat ini tidak lagi mempersoalkan di kalangan tertentu. Contohnya, gaya hidup tersebar melalui iklan menjadikan lebih beragam dan cenderung mengembang bebas. Dan pada akhirnya bersifat netral yang mudah dipakai dan ditiru sesuka hati setiap orang.² Apalagi dengan zaman sekarang banyak individu yang meniru gaya hidup yang ditampilkan di stasiun Televisi, mereka

¹ Tiara Amalia Ulfah, “Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Yang Mengunjungi Tempat Hiburan Malam Ditinjau Dari Motif Afiliasi” Jurnal, Semarang, Fakultas Psikologi Universitas Semarang, 2013

² Misbahudin Nadzir, Tri Muji Ingrianti, “Psychological Meaning of Money dengan Gaya Hidup Hedonis Remaja di Kota Malang”, Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2015

menganggap dengan meniru gaya hidup yang ditawarkan, mereka menjadi seseorang yang tren di zaman modern ini.

Mahasiswa yang berada di Universitas Islam tentunya tidak sedikit mengkaji ilmu-ilmu tentang keagamaan. Bahkan lebih banyak pembelajarannya dibandingkan Universitas lain. Setiap Mahasiswa memiliki pengalaman keagamaan agar mahasiswa mampu mengaplikasikan pengalaman tersebut yang mereka dapatkan dalam kehidupan sehari-hari, dan menjadi individu yang *berakhlakul karimah*. Mahasiswa memiliki pengalaman keagamaan (*religion experience*), pengalaman keagamaan bisa berdampak positif atau negatif tergantung kepada diri sendiri. Dari pengalaman semua itu terdapat sebuah titik dimana individu tersebut mengalami tingkah laku yang mereka aplikasikan didalam kehidupan mahasiswa sehari-hari seperti gaya hidup yang sesuai dengan pengalamannya.

Kampus Universitas Islam Negeri tentunya tidak lepas dari Fakultas Ushuluddin diantaranya jurusan Aqidah Filsafat, Tafsir Hadits, Tasawuf Psikoterapi, dll. Semua itu menunjukkan bahwa ilmu yang didapatkan oleh para mahasiswa setidaknya memiliki pengalaman keagamaan serta sesuai dengan aplikasinya. Namun pada kenyataannya tidak sedikit para mahasiswa yang menyimpang dari aturan agama yang dipelajarinya, dan salah satu penyimpangan tersebut dipengaruhi oleh zaman modern yang mengarah kepada materialistis, sehingga pengalaman yang didapat tidak sesuai dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup pada zaman sekarang ini bisa semakin meningkat dikalangan mahasiswa diakibatkan dari keinginan-keinginan yang

tidak sesuai dengan kenyataan, kemudian itu semua seakan sudah menjadi kehidupan yang harus dipenuhinya.

Dewasa ini tidak sedikit mahasiswa yang belum bisa sepenuhnya menyesuaikan diri dan mengendalikan dengan berkembangnya zaman, lebih cenderung berdampak negatif dari arus era globalisasi, budaya materil yang membuat mahasiswa tidak pernah cukup. Berbagai situasi dan kondisi tersebut akan berakhir dengan gangguan kejiwaan dan bahkan akan terjadi penyakit kejiwaan seperti stress, hidup dalam ketakutan dan kecemasan menjadi kondisi yang tidak bisa serius.³ Apabila kondisi tersebut tidak bisa diatasi, maka setiap orang akan menuju individu yang 'sakit'. Termasuk ketika pengalaman keagamaan tidak sesuai atau tidak dapat dipenuhi dengan perilaku maka akan menyebabkan mental yang tidak baik.

Di Indonesia, dari data Hasil Riset Kesehatan Mental Dasar (RisKesdas) 2013, dikombinasikan dengan data rutin dari pusdatin dengan waktu yang disesuaikan, prevalensinya gangguan emosional yang diperlihatkan dengan gejala stres dan kecemasan sebesar 6% pada usia 15 Tahun keatas atau sekitar 14.000.000 orang. Sedangkan prevalensinya gangguan kejiwaan yang berat, seperti skizofrenia yaitu 1,7 per 1.000 orang atau sekitar 400.000 penduduk.⁴ Maka dari itu, tidak heran banyak mahasiswa yang mengalami gangguan mental, namun kita tidak menyadarinya. Karena kita hanya fokus pada kehidupan sekarang ini yang semakin membuat mahasiswa menjadi resah, cemas dengan persoalan-persoalan duniawi dan

³ Meilanny Budiarti Santoso "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial", Jurnal, *Social Work Jurnal*, ISSN: 2528-1577 (elektronik)

⁴ Tirto.id

berperilaku sesuai zaman tanpa memikirkannya terlebih dahulu dan tidak melihat dari pengalaman yang pernah dialami sebelumnya oleh setiap mahasiswa.

Setiap individu memiliki Pengalaman Keagamaan dan Gaya Hidup baru sekarang ini, akan berpengaruh negatif atau positif terhadap kejiwaan, mahasiswa dengan arus globalisasi yang akan menyebabkan sehat mental dengan gaya hidup yang baik ataupun sebaliknya. Sebagaimana yang terlihat, mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi 2013 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung banyak mengalami pengalaman keagamaan. Namun dilihat dari perilakunya, mahasiswa lebih mencerminkan gaya hidup yang belum sesuai dengan pengalaman keagamaan yang didapatkan, maka dari itu tidak sedikit mahasiswa yang mempunyai gangguan dalam kesehatan mental.

Dari fenomena di atas yang menjadikan penulis tertarik untuk meneliti mengenai pengalaman keagamaan dan gaya hidup mahasiswa terhadap kesehatan mental. Dengan judul sebagai berikut: **Pengaruh Pengalaman Keagamaan dan Gaya Hidup Mahasiswa terhadap Kesehatan Mental**

1.2. Pembatasan Masalah

Supaya tidak terjadinya kekeliruan pemahaman pada hasil penelitian ini penulis akan membatasi masalah yang dibahas, terbatas pada :

1. Variabel penelitian ini, banyak aspek yang terhubung dengan kesehatan mental, penulis batasi pada :
 - a. Variabel Pengalaman Keagamaan

- b. Variabel Gaya Hidup
- c. Variabel Kesehatan Mental

2. Waktu dan tempat Penelitian

Penelitian kali ini terbatas pada tahun 2017, yang berlokasi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Fakultas Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Adapun sasaran penelitiannya yaitu Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2013.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, bahwa orang dengan Pengalaman keagamaan yang seharusnya mempunyai gaya hidup yang baik. Akan tetapi, pada kenyataannya seringkali ditemukan bahwa orang dengan pengalaman keagamaan mencerminkan gaya hidup yang tidak selalu baik bahkan kesehatan mentalnya pun bisa terganggu dengan melihat fenomena sekarang ini. Maka, penelitian ini dibuat beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan dengan Kesehatan mental?
2. Adakah pengaruh yang signifikan antara gaya hidup mahasiswa dengan kesehatan mental?
3. Adakah pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan dan gaya hidup mahasiswa secara bersama-sama dengan kesehatan mental?

1.4. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian pastinya ada tujuan tertentu yang diinginkan, maka dari itu dari latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan dalam kegiatan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan dengan kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara gaya hidup mahasiswa dengan kesehatan mental
3. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan dan gaya hidup mahasiswa secara bersama-sama dengan kesehatan mental

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam Kegiatan Penelitian ini adalah :

- a. Manfaat secara teoritis, dalam penelitian ini berharap bermanfaat memberikan sumbangan informasi lebih bagi pengembangan ilmu pengetahuan, tentunya bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi. Dan dapat memperkaya referensi yang sudah ada serta memberikan motivasi pada peneliti lainnya yang terkait dengan *Pengaruh Pengalaman Keagamaan dan Gaya Hidup Mahasiswa Terhadap Kesehatan Mental*
- b. Manfaat secara praktis, diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat pengetahuan bagi masyarakat di lingkungan sekitar untuk

mengetahui *Pengaruh Pengalaman Keagamaan dan Gaya Hidup Mahasiswa Terhadap Kesehatan Mental*

1.6. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini di adakan tinjauan pustaka terhadap skripsi yang mempunyai kesamaan judul untuk menghindari bentuk Plagiat, diantaranya:

1. *“Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Anak Yang Mengalami Penurunan Prestasi Belajar”*, (Disusun oleh: Widya Warastut & Agus Setyo Otomo, Poltekkes Kemenkes Malang). Penelitian ini yang bertujuan mengidentifikasi kesehatan mental anak usia SD yang mengalami penurunan prestasi dalam belajar melalui deteksi dini di SDN Bumiaji 02 Kota Batu, dilakukan tanggal 3-4 Februari 2014. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar 23 responden (74%) memungkinkan bermasalah kesehatan mentalnya namun tidak harus dilakukan pemeriksaan lebih lanjut lagi dan sebagian kecil 8 responden (26%) kemungkinan bermasalah dan harus dilaksanakan pemeriksaan lebih lanjut. Karena itu, sebagai orang tua dan juga guru harus lebih memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anak khususnya kesehatan mental bagi anaknya yang mengalami penurunan prestasi belajar.
2. *“Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial”*(Disusun Oleh: Meilanny Budiarti Santoso, *Social Work Jurnal*, ISSN:2339-0042 (cetak) ISSN: 2528-1577 (elektronik)), Kehidupan dalam manusia bersifat dinamis, dari kedinamisan tersebut bisa dipastikan memunculkan berbagai

masalah dan bahkan solusi dalam kehidupan manusia itu sendiri, baik bagi diri perorangan ataupun bagi masyarakat sebagai kumpulan individu. Sebagai individu yang memiliki aspek bio-psiko-sosio-spiritual dalam dirinya, manusia merupakan individu yang mengusung nilai, sehingga tidak bisa mengenyampingkan nilai-nilai sebagai pedoman dan pegangan dalam kehidupan. Sifat kedinamisan dalam hidup dan keberadaan nilai-nilai saling mempengaruhi satu sama lain dalam setiap individu, sayangnya yang terjadi yaitu dengan semakin dinamisnya kehidupan manusia, justru semakin rendah pemahaman manusia terhadap nilai dan semakin pudarnya nilai-nilai yang dianut dan dimiliki oleh manusia, sehingga menjadi pemicu munculnya berbagai macam masalah kesehatan mental di masyarakat.

3. *“Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Penerima Beasiswa Kaltim Cemerlang 2014 Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman”* (Disusun oleh : Al Ridho Zulkifli, jurusan Sosiatri-Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda), Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Dilaksanakan di kampus Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara mendalam dan kepustakaan. Informan dalam penelitian ini terbagi menjadi informan kunci dan informan sekunder yang ditentukan dengan teknik *snowball research* yaitu dengan cara menentukan satu informan yang akan menyarankan peneliti ke

informan yang lain hingga jumlahnya semakin banyak seperti bola salju yang menggelinding. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa Fisip sebagai penerima beasiswa Kaltim Cemerlang merupakan gaya hidup yang hedonis. Lebih dari setengah jumlah informan kunci menyatakan bahwa mereka menggunakan beasiswanya untuk bersenang-senang atau berfoya-foya dengan teman sepergaulannya.⁵

4. *“Corak Pengalaman Keagamaan Mahasiswa STAIN Pekalongan”* (Disusun oleh: Ahmad Ta’rifin, dkk. STAIN Pekalongan), Riset ini mengkaji pengalaman keagamaan mahasiswa STAIN Pekalongan dan pengaruhnya terhadap perubahan (konversi) keagamaan mereka dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil kajian menunjukkan bahwa corak pengalaman keagamaan mahasiswa STAIN Pekalongan sangat mempengaruhi konversi keagamaan mereka. Corak kesadaran beragama mereka sebagai dampak keagamaan mereka pun ada yang berpengaruh positif dan ada juga yang negatif, baik bersifat drastis maupun bertahap. Temuan lain, konversi keagamaan tidak selalu terjadi pada masa usia dewasa pertengahan (40-60 tahun) yang dianggap sebagai masa kematangan beragama, tetapi bisa terjadi pada masa remaja akhir dan dewasa awal (18-39 tahun). Faktor yang mempengaruhinya pun bermacam-macam, ada internal: kepribadian atau pembawaan maupun

⁵ Al Ridho Zulkifli, *“Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Penerima Beasiswa Kaltim Cemerlang 2014 Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman”* Jurnal, jurusan Sosiatri-Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda

eksternal: keluarga, pendidikan, organisasi kemasyarakatan, tradisi keagamaan, dan lain-lain.

1.7. Kerangka Berfikir

Pengalaman keagamaan merupakan pondasi bagi manusia yang beragama. Pengalaman keagamaan bisa menjadi pemicu bagi manusia supaya mempunyai gaya hidup yang baik. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk religius, cenderung untuk berperilaku dengan pola pada aturan agama, keperluan manusia akan agama sama perlunya dengan makan, minum, dan keturunan juga hubungan dengan sesama. Ini menggambarkan betapa besar peran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Peran agama menjadi penting bagi setiap individu jika seseorang meyakini dan percaya. Tentunya dengan keyakinan itu terdapat pengalaman keagamaan yang menjadikan individu itu yakin terhadap agama. Dadang Kahmad berpendapat Agama adalah naungan sakral yang melindungi seluruh manusia dari situasi dan kondisi kekacauan. Agama mempunyai ajaran-ajaran mengenai kebenaran yang tinggi dan mutlak tentang eksistensi manusia dan petunjuk-petunjuk dalam kehidupan untuk selamat dunia dan akhirat. Sebagai keyakinan agama menjadi bagian utama pada sistem nilai yang ada dalam kebudayaan dan masyarakat menjadi pengontrol serta pendorong bagi perilaku

masyarakat agar bisa tetap berjalan sesuai nilai ajaran agamanya.⁶ Seseorang akan menjadi sempurna agamanya karena memiliki pengalaman keagamaan.

Pengalaman keagamaan didefinisikan sebagai penyaksian Tuhan atau perkara-perkara gaib lainnya. Terkadang pengalaman keagamaan juga meliputi penyembuhan penyakit dan terkabulnya doa.⁷ Dari pengalaman-pengalaman tersebutlah individu mengintrospeksi diri dan dengan pengalamannya tersebut menjadikan seseorang dengan gaya hidup baik sesuai dengan norma agama.

Mahasiswa di lingkungan kampus tentunya mendapatkan pengalaman keagamaan yang mampu merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari yang lebih baik, dapat menentukan kegiatan mana yang menurut mereka itu pantas dilakukan ataupun tidak pantas dilakukan. Namun terlihat pada kenyataannya, mahasiswa tidak melihat semua itu. Seiringnya berjalannya waktu, mereka beranggapan dengan zaman sekarang ini tidak melihat pengalaman keagamaan akan menjadi lebih baik, dan bisa mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik sesuai pengalaman keagamaannya. Tidak sedikit diantara mereka, pengalaman keagamaannya baik namun gaya hidup yang dijalankan itu sesuai dengan *trend* zaman sekarang seperti nonton Bioskop, meniru penampilan ala Korea, nongkrong di kafe, dsb. Dengan ini menjadi sebuah fenomena bahwa gaya hidup mereka ternyata tidak mencerminkan pengalaman keagamaannya.

⁶ Muhammad Irfan, *Peranan Khitabah dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Ibu-ibu Majelis Ta'lim Al-Wahab Margahayu Raya Kota Bandung*, Skripsi, Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2006

⁷ <https://teosophy.wordpress.com/2009/11/26/pengalaman-keagamaan-dan-eksistensi-Tuhan>

Gaya hidup didefinisikan sebagai bentuk dan bagaimana cara setiap manusia hidup, dalam menggunakan waktu dan uang.⁸ Setiap mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari tentunya tidak sedikit waktu dan uang yang terbuang untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa itu sendiri.

Sebagaimana mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi sedikit banyaknya mengalami pengalaman keagamaan. Namun dilihat dari perilakunya, mahasiswa lebih mencerminkan gaya hidup yang tidak sesuai dengan pengalaman keagamaan yang didapatkan, maka dari itu tidak sedikit mahasiswa yang mempunyai gangguan dalam kesehatan jiwa.

Kesehatan Mental atau *mental hygiene* merupakan suatu ilmu yang mengkaji, mempelajari, mencakup kesejahteraan manusia dan memasukan jalinan hubungan manusia.⁹ Dadang Hawari mengatakan orang dengan sehat jiwanya yaitu orang dalam pemikirannya, perilakunya tidak melanggar hukum yang ada, norma-norma, moral dan etika kehidupan juga tidak merugikan orang lain. Setiap apa yang dilakukan berpedoman kepada *amar ma'ruf nahi munkar*, berlomba-lomba dalam kebaikan amal saleh. Maka dari itu, apapun yang diketahuinya itu benar dan percaya bahwa apa yang dilakukan semua itu dicatat oleh para malaikat. Maka selalu berhati-hati dalam melakukan sesuatu.¹⁰ Mengetahui apa yang dilakukan mahasiswa itu semua akan dicatat

⁸ Jalaludin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Suranarya: Putra Al-Ma'arif, 1995.

⁹ Jalaludin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Suranarya: Putra Al-Ma'arif, 1995, hlm. 119

¹⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, cetakan ke-3, Jakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa, 1997, hlm. 263

oleh malaikat, seharusnya sadar dengan semua itu kita semua harus berperilaku sesuai dengan norma agama.

Arus globalisasi yang sedang terjadi di Indonesia, membuat para mahasiswa terus begaya hidup yang materialistis. Sehingga kebutuhan-kebutuhan yang ingin mereka capai, harus terpenuhi. Namun semua itu ada ketidak pencapaian dalam kebutuhan tersebut. Dikarenakan terdapat kendala yang membuat seseorang tidak tercapai semua keinginannya. Berbagai cara dilakukan agar sesuatu yang mereka inginkan tercapai dan terpenuhi. Sehingga mahasiswa menjadi cemas, stress, dll. Dan semua itu menimbulkan gangguan kesehatan mental.

Seseorang bisa mengendalikan itu semua sesuai dengan kemampuan diri sendiri maka akan terhindar dari gangguan mental. Adapun Dadang Hawari berpendapat, bahwa seseorang yang mentalnya sehat yaitu orang yang bisa membedakan mana halal dan haram, mana yang hak dan yang buruk, yang boleh dan tidak, yang manfaat dan yang mudarat, dan lain sebagainya.¹¹ Karena itu, mahasiswa memiliki pengalaman kegamaan dengan gaya hidup yang mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik maka kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa pun akan menjadi sehat mental yang baik pula.

¹¹ Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, cetakan ke-3, Jakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa, 1997, hlm. 266

1.8. Hipotesis

Penelitian kali ini ditemukan dua variabel bebas yaitu pengalaman keagamaan dan gaya hidup serta variabel terikat yaitu kesehatan mental. Seandainya dikolaborasikan dalam beberapa hipotesis, sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Peneliti membatasi tiga hipotesis. Hipotesis dirumuskan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan dengan kesehatan mental
2. Ada pengaruh yang signifikan antara gaya hidup mahasiswa dengan kesehatan mental
3. Ada pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan dan gaya hidup mahasiswa secara bersama-sama dengan kesehatan mental

