

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kesehatan mental merupakan isu perhatian publik yang sedang hangat diperbincangkan. Dikarenakan ketika suatu individu berhubungan dengan individu lainnya, memerlukan kesehatan mental yang baik agar dapat berinteraksi dan bersosialisasi dalam kehidupan bermasyarakat (Nababan, 2023).

Ketika sedang merasakan sakit fisik biasanya seseorang pergi ke dokter untuk berobat, kemudian untuk mengobati rasa sakit tersebut biasanya akan mengonsumsi obat yang telah diberikan sesuai dengan resep dokter. Dalam kondisi lain, ketika tubuh seseorang sedang mengalami penurunan kinerja biasanya orang tersebut mengonsumsi vitamin untuk memperbaiki dan menjaga kekebalan tubuhnya sehingga dapat segar bugar kembali. Berbeda dengan penyakit psikis atau mental yang ciri-ciri dan gejalanya sulit untuk dikenali kecuali dengan melakukan observasi terlebih dahulu, hal tersebut juga tidak hanya dilakukan satu kali melainkan beberapa kali untuk memastikannya (Gloria, 2022). Untuk menghindarkan diri dari penyakit psikis adalah dengan memiliki kesehatan mental yang baik.

Kesehatan mental yang baik berdasarkan pendapat dari Zakiyah Darajat pada tahun 1975 yaitu fungsi-fungsi didalam jiwa seperti keyakinan dan pandangan hidup, sikap, perasaan, juga pikiran saling berkorelasi dan berkolaborasi untuk mewujudkan suatu keharmonisan satu sama lain. Sehingga jiwa suatu individu akan terhindar dari pertentangan batin atau konflik, juga secara positif akan memiliki kesanggupan dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi untuk mendorong kemampuan dirinya merasakan kebahagiaan (Yusuf LN, 2012, p. 10).

Tercapainya kestabilan kesehatan mental dapat tercipta melalui perkembangan kesadaran akan dzat yang lebih tinggi dibandingkan dengan dirinya sendiri yaitu hanya kepada Allah swt. tempat bergantung atas apapun yang dialami. Sehingga ketenangan batin juga kesehatan mental dapat digapai dengan segala

aktivitas yang tetap dan teratur antara hubungan manusia dengan Tuhannya (Fakhriyani, 2019, p. 21).

Maka dari itu, ilmu tasawuf sebagai jalan para sufi yang mengandalkan intuisi (hati atau perasaan) dan pengalaman spiritualnya untuk dapat lebih memahami tentang manusia, Tuhan, serta alam semesta. Abul Hasan Syadzili mengemukakan bahwa “Tasawuf merupakan praktik serta latihan diri melalui cinta juga penghambaan yang mendalam untuk mengembalikan diri ke jalan Tuhan” (Bagir, 2019, p. 80). Dimana salah satu praktik untuk melakukan latihan dan penghambaan tersebut salah satunya yaitu melalui *raja'*.

Pandangan dari para sufi menyatakan bahwa *raja'* sebagai wujud dari optimisme dengan memiliki makna perasaan senang ketika menantikan sesuatu apapun yang disenangi juga diinginkan. Penantian dari suatu hal yang diidam-idamkan dan dari apapun yang diinginkannya tersebut akan memotivasi juga mendorong diri dalam melaksanakan perbuatan ketaatan pada Allah swt. serta menjauhkan diri dari segala perbuatan yang tidak disenangi oleh Allah swt. sebagai wujud bahwa sesuatu yang telah dilakukan adalah sebagai kebenaran (Casmimi, Nurfadhi, & Kusumaningrum, 2021, p. 126).

Raja' merupakan salah satu bagian dari hal atau ahwal dalam melakukan kegiatan secara vertikal seorang sufi kepada Tuhan. Perasaan berharap atau mengharapkan sesuatu yang baik dari Allah swt. itu yang disebut dengan *Raja'*. Ketika diri seseorang sedang dilanda ketakutan dan kecemasan yang ekstrem sehingga membuat lemah kondisi jiwa, semangat dan optimisme yang kuat dibarengi dengan *raja'* (harapan) hanya kepada Allah swt. dapat menjadi penguat hati yang gelisah (Al-Ghazali, 1985, p. 68). Oleh karenanya, *raja'* yang termasuk kedalam bagian dari hal atau ahwal ini dapat menjadi sebuah metode terapi untuk mengatasi juga membersihkan beragam penyakit hati dan jiwa yang dirasakan oleh seseorang.

Hal itu pula yang seharusnya dimiliki oleh para santri yaitu penerapan *raja'* yang akan membuat dirinya menjadi lebih semangat dan optimis dalam menjalani setiap perjalanan kehidupannya. Menjadi seorang santri pasti terdapat berbagai yang dirasakannya, mulai dari perasaan bahagia hingga terbentur dengan

permasalahan yang tidak ditemukan ketika sebelum menjadi santri. Apalagi santri remaja yang dalam hal ini seorang remaja merupakan fase rentang usia seseorang yang dimana emosi dan kontrol diri belum stabil dan belum terarahkan.

Terlebih bagi para remaja yang emosionalnya masih labil dan tidak stabil sehingga mudah terpengaruh dengan situasi dan kondisi lingkungan disekitarnya. Melaju dengan perkembangan zaman saat ini, individu belum bisa mengontrol dan menyeimbangkan luapan emosi dalam dirinya yang meletup-letup sehingga menimbulkan perasaan cemas, was-was, takut, dan khawatir yang berlebihan secara terus-menerus hingga pada akhirnya bukan kebahagiaan yang didapat akan tetapi stres yang meresahkan hidupnya. Krisis emosional para remaja saat ini juga sering disebut dengan *quarter life crisis* dimana merupakan sebuah istilah yang dipopulerkan pada tahun 2001 oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner (Fikra, 2022). Permasalahan dalam kesehatan mental yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan beberapa hal diantaranya perbuatan kriminal, kegagalan dalam penyelesaian studi, penggunaan napza, konflik dalam keluarga, bahkan bunuh diri.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey*), bahwa “Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja di Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir yang setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang terdiagnosis sesuai dengan gangguan mental berdasarkan panduan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima*) yang menjadi panduan penegakkan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Dalam hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja adalah gangguan cemas (penggabungan antara phobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh) sebesar 3,7%, selanjutnya gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, kemudian gangguan perilaku sebesar 0,9%, juga PTSD (gangguan stres pasca trauma) serta ADHD (gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas) masing-masing sebesar 0,5%” (Gloria, 2022).

Bersesuaian dengan hal tersebut, bahwa psikologis atau kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap aspek kesehatan tubuh atau fisik seseorang yang biasa

disebut dengan psikosomatis. Yang mana, psikosomatis atau somatoform ini dalam buku *Psychiatric Mental Health Nursing* pada tahun 2006 adalah suatu kondisi yang mengakibatkan seseorang mengalami gangguan dalam fungsi sosial juga pekerjaannya, serta seringkali seseorang tersebut mengalami gangguan kejiwaan atau mental yang dialaminya disebabkan oleh interaksi atau hubungan yang kompleks antara pikiran dan tubuh dari individu tersebut (Apriyani SP, 2018, p. 426). Karenanya manusia disebut sebagai makhluk yang lengkap atau sempurna, sebab tersusun dari dua unsur sekaligus yakni jasmani dan rohani juga keterkaitan atau hubungan diantaranya keduanya yang saling berkesinambungan (Widarda, 2019, p. 15).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menghindari dan mengatasi stres, *quarter life crisis*, frustrasi, bahkan depresi sehingga dapat mencapai kesehatan mental yang baik juga mencapai ketenangan serta kebahagiaan dalam mencari hakikat makna hidup yang sesungguhnya mulai dari cara yang buruk hingga cara yang baik. Contoh cara yang buruk adalah menghabiskan uang dengan berpoya-poya mencari hiburan mengikuti hawa nafsu semata dalam melupakan segala permasalahan yang ada untuk mendapatkan kesenangan yang hakikatnya sementara. Sedangkan, contoh cara yang baik adalah meniti jalan sufi yaitu salah satunya menanamkan sifat *raja'* untuk meraih kesehatan raga dan jiwa hingga mencapai suatu hakikat ketenangan serta kebahagiaan yang bisa dinikmati juga dirasakan.

Sebaik-baiknya pertolongan hanya dari Allah swt. dan sebaik-baiknya upaya dilakukan atas dasar ketentuan yang ditetapkan oleh syariat agama. Allah swt. berfirman dalam Al-Quran surat Al-An'am ayat 125 yakni sebagai berikut:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

“Barangsiapa yang Allah swt. menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah swt. kesesatannya, niscaya Allah swt. menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit.

Begitulah Allah swt. menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman" (Al-An'am, 6:125).

Dalam keterangan ayat tersebut Allah swt. menerangkan dengan lugas dan tegas, bahwa Allah swt. telah memberikan tanda-tanda yang sedemikian rupa kepada hamba-hambanya mengenai hidayah, kebahagiaan, kesesatan seorang hamba, dan juga orang yang diberikan kesengsaraan (Nashir as-Sa'di, 635).

Sebagai manusia, yang telah Allah swt. berikan kelebihan dibandingkan dengan makhluk lainnya yakni mempunyai akal dan pikiran yang sudah sepatutnya dipakai dengan sebaik-baiknya, dibalik kelebihan tersebut terdapat kelemahan yang terletak pada hawa nafsu juga pengelolaan hati dan perasaannya. Meskipun hal tersebut wajar dan sudah menjadi sesuatu yang tidak dapat dipungkiri, namun alangkah lebih baik lagi untuk tetap melakukan ikhtiar semaksimal mungkin dan yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk selalu berusaha juga tidak putus asa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada pra penelitian atau studi awal santri remaja Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya didapatkan informasi dari 5 orang santri remaja (Wawancara, 2023) bahwa, di lingkungan pondok pesantren para santri dalam fase remaja ini harus bisa beradaptasi dengan baik. Mulai dari mandiri dalam mengurus segala keperluan sehari-harinya, pandai dalam mengatur dan membagi waktu untuk setiap aktivitasnya, taat terhadap segala aturan yang telah diberlakukan dan ditetapkan oleh pihak pondok pesantren, antre dalam segala hal, serta saling berbagi fasilitas yang terbatas antar sesama santri. Belum lagi tanggung jawab dan harapan yang telah diberikan oleh orang tua agar anaknya dapat menjadi anak yang berakhlak dan bermanfaat dalam kehidupan menjadi pelengkap yang dianggap sebagai tuntutan yang harus dilaksanakan dengan baik. Serta ditambah konflik batin yang muncul ketika seorang remaja telah memiliki perasaan suka antar lawan jenis yang biasanya dapat menghancurkan berbagai hal karena lebih condong dengan perasaannya.

Dengan segala macam tuntutan yang didapat tersebut, pastinya memunculkan tekanan dalam diri kemudian berimbas dengan rentetan perasaan yang akan dialami diantaranya *mood swing* (perasaan dan suasana hatinya sering berubah-ubah dan tidak menentu), mudah lelah atau capek, menurunnya

konsentrasi berpikir, sering merasa kesal, sedih, gelisah, sering berprasangka dan berpikiran negatif, juga mudah terpancing emosi hingga mudah marah. Agar para santri remaja dapat tetap merasakan tenang meskipun dibawah tekanan yang dirasakannya, perlu dilakukannya penanaman dari *raja* ' untuk mengelola berbagai macam emosi dan perasaannya sehingga dapat terekspresikan secara baik untuk membuat kesehatan mental dalam diri seorang individu tetap terjaga.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan tersebut penyusun terdorong dan tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai relevansi antara *raja* ' dengan kesehatan mental pada santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya. Maka didapat judul “Relevansi antara *Raja* ' dengan Kesehatan Mental Remaja (Studi Korelasional pada Santri Remaja Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya)”.

B. Rumusan Masalah

Santri remaja yang rentan dengan berbagai problematika kesehatan mental, memerlukan sikap *raja* ' untuk dapat menyeimbangkan mental dalam diri seseorang agar tetap sehat. Maka dari itu, penyusun tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Relevansi antara *Raja* ' dengan Kesehatan Mental Remaja (Studi Korelasional pada Santri Remaja Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya)”.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, dapat diambil pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesehatan mental santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana relevansi antara *raja* ' dengan kesehatan mental pada santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya?
3. Bagaimana pengaruh *raja* ' terhadap kesehatan mental santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

Bersesuaian dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan, dapat dicapai tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental pada santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui pengaruh *raja'* terhadap kesehatan mental santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

Sehubungan dengan tujuan di atas, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini adalah bagian dari penggabungan disiplin ilmu antara tasawuf dan psikoterapi atau terapi kejiwaan, yang dimana kesehatan mental merupakan keadaan juga suasana hati (batin atau psikis) ketika seorang individu berada pada kondisi tenang dan tentram, kemudian digabungkan dengan *raja'* yaitu harapan yang merupakan salah satu sifat yang dirasakan oleh seorang sufi dalam kondisi rohaninya ketika segala pengharapan tertuju pada Tuhan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam memanifestasikan kajian teoritis tasawuf untuk meneliti serta mengkaji bahasan berkenaan dengan sifat *raja'* juga mengembangkan disiplin keilmuan psikologis tentang kesehatan mental. Selanjutnya, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas substansi pengetahuan dan rujukan bacaan serta bahan pembanding bagi kepustakaan mahasiswa Fakultas Ushuluddin khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tentang relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental remaja.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, ada juga manfaat praktis dari hasil penelitian ini yang diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pemahaman untuk dimanifestasikan pada kehidupan bermasyarakat melalui nilai-nilai tasawuf salah satunya yaitu melalui sifat *raja*’, terkhusus untuk problematika kesehatan mental dalam mencapai makna hakikat ketenangan dan ketentraman serta kebahagiaan hidup yang sesungguhnya. Sehingga berdasarkan pemahaman tersebut, dapat dijadikan arahan dan tuntunan bagi khalayak umum khususnya bagi para santri remaja mengenai pemeliharaan kesehatan mental diri melalui sifat *raja*’ yang menjadi salah satu bagian dari hal atau ahwal sufistik.

E. Kerangka Berpikir

Di zaman yang serba sulit ini manusia sering disebut sebagai makhluk yang lemah, karena manusia lebih disibukkan dengan urusan duniawi sehingga dalam urusan agama menjadi mundur dan terabaikan yang mengakibatkan kurangnya ketaatan kepada Sang Pencipta, yang mana hal tersebut merupakan bekal bagi manusia untuk menempuh perjalanan yang sangat panjang. Ketaatan dalam beragama harus ditopang dengan jiwa dan tubuh yang kuat dari berbagai terpaan penyakit yang berusaha untuk menjangkiti setiap individu ketika kondisi jiwa maupun tubuh sedang tidak baik-baik saja.

Rentang usia remaja berdasarkan pendapat dari para ahli psikologi terdiri dari beberapa fase. Pada usia 13-16 tahun atau 17 tahun merupakan berlangsungnya fase awal remaja, sedangkan pada usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun merupakan berakhirnya fase remaja dan secara hukum termasuk usia matang, yang dengan hal itu masa remaja secara singkat terlewati (Hurlock, 2003, p. 206). Kemudian, pada usia 10-12 tahun merupakan dimulainya fase awal remaja, sedangkan pada usia 21-22 tahun merupakan berakhirnya fase remaja (Santrock, 2003, p. 23).

Berdasarkan pendapat dari Tanner (Hurlock, 2003, p. 207), bahwa pada usia remaja diantara usia 12 hingga 16 tahun merupakan tahun dimana penuh dengan beragam kejadian juga pengalaman yang berkaitan pertumbuhan dan

perkembangan manusia. Tidak dapat dipungkiri bahwa perjalanan tersebut berlangsung cepat dan lingkungan dimana individu tersebut tinggal merupakan salah satu hal yang menentukan perkembangannya. Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan perkembangan mental yang baik pada fase remaja akan memunculkan sikap untuk melakukan penyesuaian mental diri serta membentuk nilai, minat, serta sikap yang baik.

Kesehatan mental merupakan terhindarnya suatu kondisi individu dari berbagai macam gejala penyakit dan gangguan mental atau kejiwaan sehingga individu dapat memanfaatkan seluruh potensi yang ada dalam diri semaksimal mungkin serta dapat melakukan penyesuaian diri untuk mencapai kebahagiaan dan keharmonisan dalam jiwa (Yusuf LN, 2012, p. 10).

Menurut pendapat Hasneli (Fakhriyani, 2019, p. 11), kesehatan mental merupakan keserasian yang sungguh-sungguh tercipta diantara fungsi-fungsi kejiwaan dalam diri manusia juga terwujudnya penyesuaian diri antara manusia dan dirinya sendiri serta dengan lingkungan sekitarnya yang berdasarkan keimanan dan ketakwaan juga memiliki tujuan dalam mencapai hidup yang bahagia serta bermakna di dunia dan akhirat. Sehingga suatu kondisi individu tersebut dapat memungkinkan untuk berkembangnya seluruh aspek perkembangan dalam dirinya baik dari fisik, emosional, juga intelektual yang selaras dan optimal dengan perkembangan orang lain yang selanjutnya dapat mampu berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya.

Dalam tasawuf, *raja'* merupakan salah satu bagian dari hal atau ahwal yang dimana seseorang memiliki rasa pengharapan dan penantian terhadap segala sesuatu yang diinginkan juga disenangi hanya kepada Allah swt. sehingga kedekatannya dengan Tuhan semakin baik dan berkualitas (Syamhudi, 2015, p. 308).

Raja' merupakan keterbukaan ataupun kelapangan hati ketika menanti sesuatu apapun yang disenanginya. Oleh Imam Al-Ghazali, *raja'* dimaknai sebagai pengerahan dari seluruh upaya bagi seorang hamba dalam menantikan atas hal apapun yang dicintai dan dikasihinya. Penantian yang telah dilakukan tersebut merupakan iman dan iman tersebut haruslah telah tertanam dalam diri seorang

hamba yang dengannya secara kontinyu disirami dengan air keimanan (Casmini et al., 2021, p. 126).

Tanda-tanda dari *raja*' diantaranya adalah rajin dalam melaksanakan salat wajib dan salat tahajjud, banyak berdoa kepada Allah swt., banyak membaca ayat-ayat Al-Quran, serta rela dan ikhlas dalam membelanjakan harta yang dimilikinya untuk kepentingan umum yang diridai oleh Allah swt. Kemudian selain itu, senang tolong menolong dalam melaksanakan kebaikan juga ketakwaan, merasakan lapang hati ketika mengingat Allah swt., bertemu dan berkumpul dengan para ulama sehingga hilangnya rasa bingung yang ada ketika berdampingan dengan para ahli kebajikan (Al-Ghazali, 2019, p. 258).

Ibnu Qayyim berpendapat (Syamhudi, 2015, p. 308), bahwa *raja*' berbeda dengan *tamanni*. *Raja*' merupakan suatu sifat pengharapan bantuan dan permohonan bantuan kepada Allah swt. diiringi dengan ikhtiar juga tawakal, sedangkan *tamanni* merupakan suatu sifat pengharapan bantuan dan permohonan bantuan kepada Allah swt. diiringi dengan kemalasan juga tidak ada tekad dan kesungguhan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya tersebut.

Sebagaimana firman Allah swt. dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 218, yaitu:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah swt., mereka itulah orang-orang yang mengharapkan rahmat Tuhan. Allah swt. Maha Pengampun, Maha Penyayang” (Al-Baqarah, 2:218).

Ketika penantian dan harapan seorang manusia menjadikan dirinya berbuat ketaatan serta mencegah dirinya dari kemaksiatan, maka manusia tersebut telah memiliki rasa pengharapan yang benar. Berbeda dengan ketika harapannya hanya harapan semu dan angan-angan, sementara diri sendiri masih tenggelam dan berkecimpung dengan berbagai macam kemaksiatan, maka harapan yang dirasakan itu percuma dan sia-sia (Anwar, 2010, p. 204). Segala sesuatu yang berlebihan tidak diajarkan dalam Islam dan termasuk kedalam perbuatan yang tidak baik. Oleh karena itu, jangan berlebihan pula dengan sikap pengharapan atau *raja*' ini karena

nantinya akan menjadikan suatu individu bersikap sombong juga menganggap remeh atas segala amalan dan perbuatannya, sehingga akhirnya termasuk kedalam penyakit hati yang akan mengganggu kesehatan mental.

Penyakit yang bersifat fisik atau jasmani dirasakan langsung oleh tubuh manusia dengan ditandai adanya rasa sakit atau luka bahkan lebam yang terlihat oleh mata secara langsung. Oleh karena itu, suatu individu dapat melakukan pengobatan dan proses penyembuhan dalam segi medis yang ditangani oleh dokter dengan dilakukannya perawatan serta diberikannya obat-obatan yang dapat mempercepat proses penyembuhan.

Sedangkan, penyakit yang bersifat mental atau rohani tidak dapat dirasakan secara langsung oleh tubuh manusia. Ketika intensitas keinginan dan harapannya tidak sesuai dengan realita yang ada, maka timbullah perasaan yang awalnya terasa sepele menjadi menumpuk sehingga nantinya berubah menjadi penyakit fisik yang berasal dari psikis. Misalnya suatu individu sedang mengerjakan suatu pekerjaan yang dirasa cukup berat untuk dapat diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan, akan tetapi dirinya mendapatkan tekanan dan tuntutan dari atasannya untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan cepat dan tepat jika tidak penilaian yang buruk akan didapatkannya, alhasil dirinya melakukan pekerjaan tersebut dengan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan mengakibatkan dirinya stres.

Apabila hal tersebut berlangsung secara kontinyu dan individu merasakan perasaan yang sama dengan ditambah datangnya masalah-masalah lain dalam kehidupannya, akan membuat stres yang mulanya dapat dikendalikan menjadi sulit untuk dikendalikan dan berubah menjadi frustrasi bahkan depresi. Hal tersebut dapat memicu beragam penyakit mental lain yang nantinya dapat berubah menjadi penyakit fisik yang bersumber dari gangguan mental tersebut. Gangguan mental itu biasa disebut dengan istilah psikosomatis. Psikosomatis ini adalah suatu interaksi yang kompleks diantara pikiran dan tubuh sehingga mengakibatkan suatu individu mengalami gangguan pada fungsi sosial serta pekerjaannya yang seringkali karena hal tersebut suatu individu mengalami gangguan mental lainnya (Apriyani SP, 2018, p. 426). Akan tetapi, tidak perlu dikhawatirkan karena setiap penyakit pasti

ada obatnya dan setiap musibah atau ujian pun pasti ada hikmahnya asalkan sebagai manusia terus untuk berusaha dan berdoa untuk dapat menggapai kesembuhan dan kebahagiaan tersebut.

Sesuai dengan hadits Nabi saw. yang diriwayatkan oleh Muslim, yaitu:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرِيءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

“Semua penyakit ada obatnya. Apabila sesuai antara obat dan penyakitnya, maka (penyakit) akan sembuh dengan izin Allah swt”.

Kemudian, ada pula hadits Nabi saw. yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dengan no. 5641 dan no.2573 (Mohammad, 2021, p. 265), yaitu:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang mukmin tertimpa musibah, berupa rasa sakit (yang tidak kunjung sembuh), rasa lelah, rasa sakit, rasa sedih, dan kekhawatiran yang menerpa, melainkan dosa-dosanya akan diampuni”.

Santri remaja di Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya yang menjadi objek dalam penelitian ini terdiri dari usia 12-22 tahun. Pada rentang usia tersebut merupakan fase awal remaja hingga akhir remaja berdasarkan teori dari Santrock. Dalam fase remaja ini, para santri remaja mengalami berbagai macam problematika kesehatan mental. Problematika kesehatan mental tersebut menjadi salah satu penyebab terganggunya mental para santri remaja sehingga merasa bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja.

Kesehatan mental adalah kunci dari penyesuaian diri seorang individu yang sehat. Penyesuaian diri tersebut dapat dicapai dengan pengaturan juga pengintegrasian diri yang baik melalui cara bertingkah laku dan berpikir. Pemeliharaan diri terhadap kesehatan mental tergantung kepada penanaman juga pengembangan kebiasaan diri yang baik (*good habits*) serta melakukan perubahan yang disesuaikan dengan kondisi atau keadaan lingkungan dan kepribadian diri untuk dapat menstabilkan kesehatan mental.

Dengan demikian, *raja'* perlu untuk ditanamkan pada santri remaja sehingga tidak menyebabkan penyesuaian diri yang buruk melainkan membuat dirinya dapat mengatasi berbagai problematika yang dirasakan dalam kehidupan

dengan kemampuan yang ada dalam diri untuk mencapai kehidupan yang bahagia serta memiliki kesehatan mental yang optimal. Selain itu, akan tercapai tujuan untuk dapat menghilangkan kemuraman juga kesedihan didalam hati, melahirkan ketentraman dan kebahagiaan dalam hati, menciptakan rasa percaya diri, menguatkan jiwa dan tubuh, mendatangkan rasa syukur dan sabar, juga sebagai obat penyakit hati dan penyembuh diri yang nantinya membuat rasa tenang dan nyaman dalam diri manusia untuk meraih hakikat makna kebahagiaan yang sesungguhnya (Herman, 2022).

Allah swt. berfirman dalam surat Al-Kahfi ayat 18:

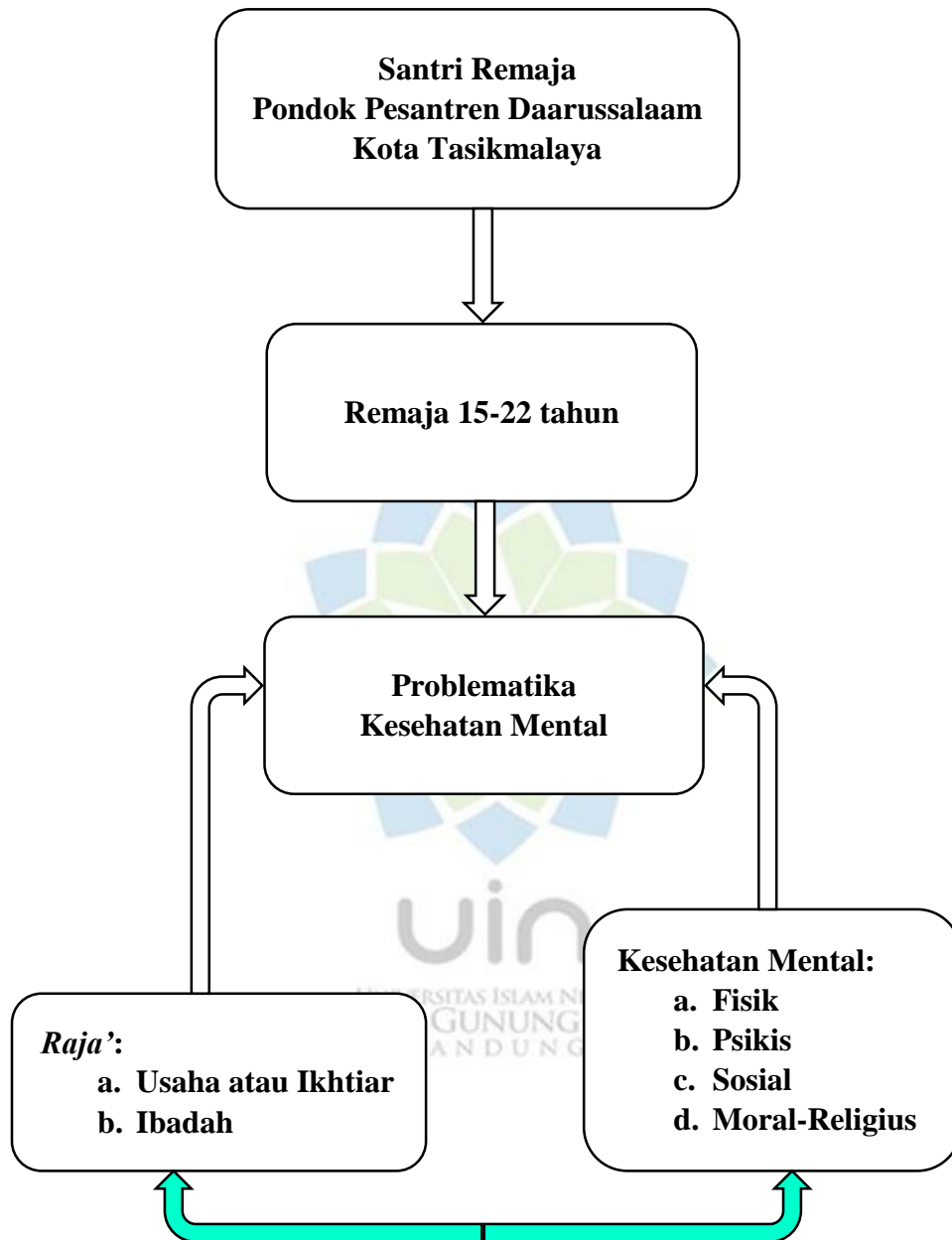
فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

“Barangsiapa berharap untuk bertemu Tuhannya, maka hendaklah ia beramal saleh dan tidak mempersekutukan dengan seorang pun dalam beribadah kepada Tuhannya” (Al-Kahfi, 18:110).

Maka dari itu, untuk menjaga kesehatan mental yang baik, diperlukannya *raja*’ dalam menopang diri setiap santri. Sehingga, *raja*’ serta kesehatan mental disini saling berkaitan dan mempunyai relevansi untuk dapat menjadikan diri lebih sehat khususnya sehat secara mental. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada gambar 1.1 Kerangka Berpikir.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

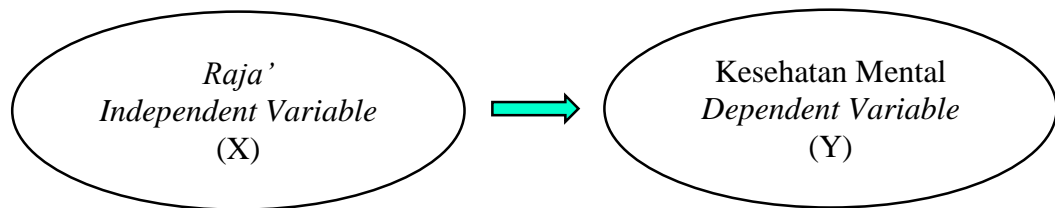


F. Hipotesis

Diperlukannya pengujian kembali mengenai kebenaran terhadap suatu hal itulah yang disebut dengan hipotesa. Kemudian, dugaan sementara atau jawaban yang berkaitan dengan permasalahan penelitian sampai data telah sepenuhnya terhimpun itulah yang disebut dengan hipotesis. Dugaan sementara atau jawaban tersebut bisa jadi benar ataupun sebaliknya. Hal tersebut secara ilmiah bergantung

pada suatu penelitian terhadap hipotesis yang sudah ditentukan untuk dibuktikan kebenarannya (Yusuf, 2017, p. 30). Sehingga dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut.

Gambar 1.2 Variabel Penelitian



Sehingga diajukan suatu rumusan dalam menguji hipotesis untuk penelitian ini adalah sebagai berikut.

Hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental.

Hipotesis nol (H_0) : Tidak terdapat relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental.

Oleh karena itu, berdasarkan penelitian ini hipotesis yang diperoleh antara:

1. Terdapat relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental santri remaja Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya.
2. Tidak terdapat relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental santri remaja Pondok Pesantren Daarussalaam Kota Tasikmalaya.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berkaitan dengan tema yang diangkat dalam penelitian ini, hasil penelitian terdahulu merupakan sebuah tindakan peninjauan kembali dari data-data kepustakaan berdasarkan penelitian yang dilakukan pada hasil penelitian sebelumnya terkait dengan kelebihan juga kekurangan pada penelitian tersebut, landasan teori serta rancangan penelitian, dan prosedur pemilihan data (Rinaldi & Mujianto, 2017). Dengan demikian, sebelum penyusun melaksanakan penelitian tentang relevansi antara *raja'* dengan kesehatan mental, mula-mula penyusun menelaah dan mengkaji referensi-referensi serta hasil penelitian yang telah ada lebih dahulu. Maksud dari hal tersebut dilakukan adalah untuk memperjelas titik

temu dari penelitian yang telah ada ataupun untuk menggali berbagai macam teori serta pemikiran pakar yang ahli dibidangnya (Rahimah, 2022).

Kajian hasil penelitian terdahulu dibutuhkan untuk memastikan bahwa penelitian saat ini asli bukan hasil plagiarisme ataupun duplikasi, untuk menunjukkan persamaan dan perbedaan antara hasil penelitian yang akan dicapai oleh penyusun saat ini dengan hasil penelitian yang sudah ada, serta membantu penyusun dalam menemukan rujukan data-data kepustakaan yang relevan dengan topik penelitian penyusun (Bandung, 2021, p. 15).

Terdapat beberapa data kepustakaan dari penelitian-penelitian terdahulu berkaitan dengan *raja'* dan kesehatan mental yang dapat dijadikan untuk bahan pertimbangan dalam penelitian berikutnya diantaranya:

1. Artikel jurnal yang disusun oleh Sulis Winurini pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan”. Penelitian dengan jenis kuantitatif ini menggunakan teori religiositas dan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara skor religiositas dan skor kesehatan mental pada remaja pesantren dengan 9,61% variansi kesehatan mental bisa dijelaskan oleh religiositas, kemudian sisanya diakibatkan oleh faktor lain. Sedangkan hasil lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa diantara dimensi kesehatan mental, religiositas memiliki hubungan yang signifikan dan positif hanya dengan kesejahteraan sosial, yakni $r = 0,3$, $p < 0,01$. Yang berarti ketika semakin tinggi tingkat religiositas yang dialami oleh remaja pesantren, maka semakin tinggi pula dimensi kesejahteraan sosial mereka, dan begitu juga sebaliknya (Sulis, 2019)”. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada sampel juga pada teknik analisis data serta *independent variable*.
2. Artikel jurnal yang disusun oleh Sahar Safarzadeh pada tahun 2012 dengan judul “*Connection hope to life with psychology obstinacy in scholars girl and boy of Islamic Azad university Ahvaz branch*”. Penelitian dengan jenis

kuantitatif ini menggunakan teori harapan hidup dan kegigihan psikologi. Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil kesimpulan bahwa tujuan penelitian ini adalah mempelajari hubungan harapan dengan kehidupan dan kegigihan psikologi pada sarjana perempuan dan laki-laki dari Universitas Islam Azad cabang Ahvaz. Pengujian dalam penelitian ini adalah 120 orang (60 orang perempuan dan 60 orang laki-laki) yang dipilih berdasarkan *simple random sampling*. Alat ukur dalam pencarian ini terdiri dari kuesioner harapan hidup miler dan kuesioner Ahwaz Hardiness Inventory (AHI) kemudian teknik analisis data menggunakan metode *coefficient correlation pearson* serta untuk perbandingan jumlah harapan hidup dan sarjana perempuan dan laki-laki, lajang dan menikah dari T- Tes independen yang memiliki arti di level 0/0001. Hasil penelitian menunjukkan: harapan hidup dengan keteguhan atau kegigihan memiliki hubungan makna dan korelasi antara 0/71. Pengamatan sementara antara sarjana perempuan dan laki-laki dalam jumlah harapan hidup dan perbedaan keteguhan, bermakna apakah ada perbedaan makna antara sarjana lajang dan menikah dalam jumlah kemarahan ini (Safarzadeh, 2012)”. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada sampel juga pada teknik analisis data serta *dependent variable*.

3. Artikel jurnal yang disusun oleh Roya Rahimi, Shirin Hasanpour, Mojgan Mirghafourvand, dan Khalil Esmaeilpour pada tahun 2021 dengan judul “*Effect of Hope-oriented group counseling on mental health of infertile women with failed IVF cycles: a randomized controlled trial*”. Penelitian dengan jenis kuantitatif ini menggunakan teori konseling kelompok, harapan, dan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada profil sosio demografi partisipan ($P > 0,05$). Skor rata-rata stres pasca-intervensi (perbedaan rata-rata yang disesuaikan = \bar{y} 1,7, interval kepercayaan 95%: \bar{y} 3,2 hingga \bar{y} 0,3, $P = 0,018$) dan depresi (perbedaan rata-rata yang

disesuaikan = \bar{y} 1,3, interval kepercayaan 95%: \bar{y} 4,7 hingga \bar{y} 1,5, $P < 0,001$) secara signifikan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kontrol. Meskipun rata-rata skor kecemasan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kontrol, perbedaan antara mereka tidak signifikan secara statistik (perbedaan rata-rata yang disesuaikan = -1,1, interval kepercayaan 95%: -2,6 hingga 0,4, $P = 0,153$). Skor rata-rata QoL secara signifikan lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (perbedaan rata-rata yang disesuaikan = 6,9, interval kepercayaan 95%: 5,1 hingga 8,8, $P < 0,001$). Konseling kelompok yang berorientasi pada harapan efektif dalam mengurangi stres dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pada wanita dengan siklus IVF yang gagal. Disarankan untuk menggunakan pendekatan konseling ini, bersama dengan metode lain, untuk meningkatkan kesehatan mental wanita dengan siklus IVF yang gagal (Rahimi, Hasanpour, Mirghafourvand, & Esmailpour, 2021)". Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada sampel juga pada teknik analisis data serta *independent variable*.

4. Skripsi yang disusun oleh Riza Febriyanti AK pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Rasa *Raja*' terhadap Kecemasan Akademik (Studi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)". Penelitian dengan jenis kuantitatif ini menggunakan teori rasa *raja*' dan kecemasan akademik. Berdasarkan penelitian tersebut, "Didapatkan hasil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat *raja*' yang tinggi berjumlah 35 orang dengan persentase sebesar 60,3%, sedangkan mahasiswa yang merasakan kecemasan akademik berjumlah 29 orang dengan persentase sebesar 50,0%. Sehingga semakin tinggi tingkat rasa *raja*' yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin menurun pula kecemasan akademik yang dialaminya (Febriyanti AK., 2022)". Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan

dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada sampel, metode penelitian yang dipakai, juga pada *independent variable*.

5. Skripsi yang disusun oleh Himamy Zahrotul M. pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Penerapan *Self Training Khauf* dan *Raja*’ untuk Regulasi Emosi pada Santri di Madrasah Tsanawiyah Nurul Wafa Besuki Situbondo”. Penelitian dengan jenis kuantitatif ini menggunakan teori *self training, khauf, raja*’, dan regulasi emosi. Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil kesimpulan bahwa *self training khauf* dan *raja*’ untuk regulasi emosi pada santri ditujukan agar santri dapat terbiasa melakukan segala sesuatu sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain dengan sistem berupa pelatihan diri, sehingga hasil yang didapatkan menjadi akurat dengan nilai signifikansi atau p-value $0,013 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata regulasi emosi diantara sebelum dan setelah penerapan *self training khauf* dan *raja*’ pada santri tersebut (Zahrotul M., 2019)”. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada sampel, metode penelitian yang dipakai, juga pada *dependent variable*.
6. yang disusun oleh Mohd Amir Bin Japri pada tahun 2017 dengan judul “Konsep *Khauf* dan *Raja*’ Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan”. Penelitian dengan jenis kualitatif ini menggunakan teori *khauf* dan *raja*’ serta terapi gangguan kecemasan. Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil kesimpulan bahwa karena *raja*’ suatu individu dapat memunculkan optimisme juga semangat dan karena *khauf* pun dapat mendekatkan diri suatu individu kepada Allah swt. sehingga individu tersebut hanya takut kepada Allah swt. dan tidak takut kepada selain Allah swt., dengan cara menjadikan hidup lebih bermakna, menguatkan kesabaran, serta menjadi dorongan atau motivator yang menggerakkan suatu individu kepada sebuah amal atau perbuatan (Japri, 2017)”. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada pendekatan dan metode penelitian juga pada *dependent variable*.

7. Artikel jurnal yang disusun oleh Casmini, Taufik Nurfadhi, dan Putri Kusumaningrum pada tahun 2021 dengan judul “Penanaman *Khauf* dan *Raja’* dalam Pendidikan Karakter Remaja”. Penelitian dengan jenis kualitatif ini menggunakan teori *khauf* dan *raja’* serta pendidikan karakter remaja. Berdasarkan penelitian tersebut, “Didapatkan hasil kesimpulan bahwa penanaman *khauf* dan *raja’* dilakukan secara kontinyu dengan melalui proses internalisasi pembentukan kebiasaan, pengertian, dan menghasilkan kerohanian. Karakter ikhlas, bertanggung jawab, jujur, rasa optimis dengan melepaskan kesombongan dalam diri, juga kesadaran bahwa Allah swt. menjadi penentu dari apapun yang diupayakan, maka orangtua menginternalisasikan karakter remaja untuk berharap hanya kepada Allah swt., sehingga terkontrol dan terkendalinya perilaku kehidupan remaja (Casmini et al., 2021)”. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yakni terdapat pada pendekatan dan metode penelitian serta pada *independent variable*.

