

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang kompleks pasti memiliki harapan dalam hidupnya. Setiap manusia pasti mendambakan kehidupan yang sejahtera dan bahagia. Salah satu hal yang akan mendukung terwujudnya harapan itu adalah kesehatan. Seseorang yang sehat akan dapat hidup dengan baik dan meraih cita-citanya. Sehat tentunya bukan hanya sehat secara fisik saja namun juga sehat secara mental.

Bicara kesehatan mental pada era ini adalah pembahasan yang penting sekali untuk dibahas sebab data menyatakan sejumlah 6,1 % masyarakat Indonesia yang berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan kesehatan mental (Rokom, 2023). Jumlah yang telah disebutkan bukanlah jumlah yang sedikit hal tersebut tentu sangat memprihatinkan dan harus segera ditangani karena selain berpengaruh negatif bagi penderita juga akan berpengaruh negatif pula bagi lingkungan sekitarnya. Mental yang terganggu akan membuat seseorang tidak produktif, mengganggu aktivitasnya, melalaikan kewajiban, dan tidak optimal dalam bekerja. Selaras dengan penelitian (Dewi, 2012) Gangguan jiwa yang berat dapat mengakibatkan menurunnya aktifitas produktif seseorang tersebut, yang selanjutnya menyebabkan tanggungan biaya yang akan memberikan beban kepada keluarga, masyarakat, serta pemerintah. Efek negatif dari jiwa yang terganggu adalah bisa menyebabkan menambahnya tanggungan negara dan menurunnya kegiatan produktif masyarakat untuk jangka yang tidak pendek. Orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mendapati efek negatif kepada kendali emosinya, kemampuan berpikir, juga gangguan suasana hati yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (Kemenkes RI, 2018).

Sebenarnya, kesehatan mental bukan hanya tidak terdapatnya penyakit mental namun juga adanya indikator kesehatan mental yang positif pada individu (Westerhof & Keyes, 2010). Indikator kesehatan mental yang positif pada individu tersebut telah dibahas oleh Keyes (2002) yang mengungkapkan bahwa individu dapat dikatakan kesehatan mentalnya baik ketika memiliki tiga dimensi kesehatan mental yakni kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Kesejahteraan emosional (*subjective well-being*) adalah ketika individu itu merasakan adanya emosi positif dalam hidupnya kemudian kesejahteraan psikologis (*psychology well-being*) artinya individu berfungsi positif secara psikologis atau individu berkembang dalam kehidupan pribadi mereka (Ryff, 1989)

selanjutnya kesejahteraan sosial (social well-being) artinya individu berfungsi dalam sosialnya atau individu memiliki fungsi positif mencakup tantangan dan tugas sosialnya (Keyes, 1998).

Salah satu yang menyebabkan seseorang kesehatan mentalnya terganggu adalah tidak pandainya seseorang dalam menghadapi masalah sehingga menjadi stres yang berkepanjangan dan mengganggu kesehatan mentalnya baik itu menjadi penyakit mental ataupun menghilangkan indikator kesehatan mental yang positif, selaras dengan penelitian Jamil (2019) yang menyatakan bahwa stres dapat menjadi faktor pencetus sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress yang mana merupakan gangguan emosional dan jika parah maka akan berakibat pada gangguan kesehatan mental (Makarim, 2022).

Oleh karena itu, seseorang harus pandai mengatasi stresnya supaya tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Sebenarnya banyak cara untuk mengelola stress, salah satunya dengan *religious coping*. Pargament menyebutkan strategi *religious coping* merupakan upaya dalam mengatasi dan memahami berbagai stresor yang dihadapi dengan beberapa upaya untuk memperkuat hubungan individu dengan Tuhannya. Ia pun menyatakan bahwa strategi *religious coping* lebih sering dipakai oleh individu disaat menginginkan sesuatu yang tidak bisa diperoleh dari sesama manusia dan juga dirinya tidak memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi kenyataan (Anjani, 2019). Menurut Pargament et al. (2011) *religious coping* terbagi menjadi dua kategori yakni *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* mencerminkan hubungan yang aman dengan kekuatan transenden, rasa keterhubungan spiritual dengan orang lain, dan pandangan dunia yang penuh kebajikan. *Negative religious coping* mencerminkan ketegangan dan pergumulan spiritual yang mendasari pada dirinya sendiri, kepada orang lain, dan kepada Tuhan.

Menurut peneliti penelitian mengenai *religious coping* ini sangat penting untuk lebih diperbanyak lagi mengingat negara Indonesia ini merupakan negara agamis maka sudah sepatutnya kita dapat memanfaatkan dan mengutamakan pendekatan agama sebagai upaya memelihara dan mengintervensi kesehatan mental masyarakatnya, serta untuk menambah wawasan dan menyadarkan masyarakat bahwa agama bukan hanya perihal menuntut umatnya untuk ibadah sebagai bentuk penghambaan kepada Tuhan namun sebenarnya ada manfaat

besar bagi seseorang yang melakukannya, seperti *religious coping* yang dapat berdampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Sebagaimana dalam penelitian terdahulu yang dilakukan Daulay (2020) yang menyimpulkan dalam studi literturnya bahwa peran *religious coping* mampu memunculkan dampak positif. Dengan cara ibadah seperti berdoa dan penyiaran informasi yang membahas agama secara online dapat membuat kesehatan mental meningkat. Kemudian penelitian yang dilakukan Adriani & Itqoniah (2019) kepada lansia di Depok, Jawa Barat mengenai Religious Coping Pada Lansia; Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental menunjukkan bahwa lansia semakin tingginya *positive religious coping* maka semakin tinggi pula kesehatan mentalnya, dan semakin tingginya *negative religious coping* maka semakin rendah kesehatan mentalnya.

Untuk melihat bagaimana lebih jelasnya *religious coping* berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang maka peneliti memilih subjek santri karena biasanya kelompok santri lebih religius daripada kelompok non santri ditambah lagi penelitian terdahulu mengatakan bahwa santri memiliki banyak stresor, apalagi santri yang juga menempuh pendidikan akademik pasti lebih banyak lagi stresor yang dihadapi dengan begitu kemungkinan besar mereka lebih sering menggunakan *religious coping*nya sehingga berdampak positif pada kesehatan mentalnya. Maka dari itu peneliti memilih subjek dari kalangan santri yang sekaligus menempuh pendidikan akademik dan subjek tersebut mudah terjangkau oleh peneliti yakni Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal.

Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal merupakan santri yang juga berperan sebagai mahasiswa. Kegiatan santri sama seperti santri pada umumnya yakni, mengaji. Pengajian yang diadakan di Pondok Pesantren ini secara garis besar mencakup tiga ilmu agama yakni tauhid, fiqh dan akhlak. Kajian tauhid meliputi pembahasan keyakinan kita kepada Allah SWT, sifat yang wajib dan mustahil pada Allah SWT, sifat jaiz pada Allah SWT, sifat wajib dan mustahil pada nabi. Kajian fikih meliputi pembahasan tatacara dalam melakukan ibadah, muamalah dan penegakan hukum-hukum islam. Kajian akhlak meliputi pembahasan adab terhadap Allah SWT dan manusia. Pengajian diadakan dua kali yakni, pada waktu Subuh dan Isya. Pada pagi sampai sore harinya santri melakukan kegiatan kuliah di kampus.

Dalam kegiatan ibadah santri pun dibiasakan untuk solat berjamaah. Dipimpin oleh santri yang bertugas menjadi imam. Tugas menjadi imam pun dilakukan bergiliran. Setelah

solat berjamaah santri melakukan dzikir dan doa bersama. Pada akhirnya ditutup dengan mushafahah yang diiringi bacaan sholawat. Kegiatan diatas dilakukan setiap hari oleh santri.

Dikarenakan santri memiliki dua peran sebagai santri dan mahasiswa, tentu besar tanggung jawab dan tugas yang harus dijalani, akibatnya banyak stressor yang dihadapi. Stresor yang berasal dari perannya sebagai santri diantaranya: santri mengalami banyak kegoncangan dan perubahan dalam dirinya terutama ketika harus berada di tempat baru dan lingkungan baru yang sebelumnya belum pernah ditemuinya, seperti lingkungan pesantren (El-Azis, 2017) stress akademik pesantren (B & Hamzah, 2020) kegiatan yang sangat padat dan suasana yang bising (Hasanah & Sa'adah, 2021). Selain itu, ada yang berasal dari perannya sebagai mahasiswa seperti tanggung jawab kuliah yang besar, tugas kuliah yang dan agenda perkuliahan yang penuh (B & Hamzah, 2020), konflik hubungan dengan dosen, orang tua dan teman (Jannah, 2022). Dalam menghadapi berbagai stresor tersebut tentu santri memerlukan strategi *coping* untuk mengendalikan stresornya. Secara tidak langsung sebenarnya santri dalam kesehariannya melakukan *religious coping* melalui kegiatan agama yang dilakukan santri sehari-hari.

Fenomena kesehatan santri yang peneliti dapati adalah fenomena yang positif dikalangan santri, meskipun banyak stresor yang dihadapi namun para santri terlihat memiliki indikator kesehatan mental yang baik. Peneliti melihat para santri terlihat tenang, enjoy dan bahagia menjalani kehidupannya walaupun ada beberapa santri yang mengeluh karena tekanan akademik seperti tugas dan kuliah yang padat, mengeluh karena ada konflik dengan teman sekamarnya, merasa sulit beradaptasi dan masalah-masalah lainnya namun mereka masih dapat menjalani kehidupannya sebagai santri dan mahasiswa seperti mengaji, ikut kegiatan pesantren dan berkuliah dengan baik. Mereka tetap terlihat bahagia, semangat, dan optimis, tidak ada santri yang sampai terlihat sangat lesu karena sangat putus asa, atau melakukan self harm apalagi ingin bunuh diri. Menandakan para santri dapat menghadapi permasalahan kehidupan dengan baik. Dengan begitu, para santri memiliki kesejahteraan emosional yang baik karena adanya emosi-emosi positif pada individu menandakan ia memiliki kesejahteraan emosional (Keyes, 2002). Kemudian, terlihat menjalankan dan menikmati kehidupannya dengan baik, ini menandakan adanya kesejahteraan psikologis menurut (Ryff, 1989). Kemudian santri pun berinteraksi sosial dengan baik, saling tolong menolong antar sesama dan bergotong royong dalam kegiatan OPSIH pesantren juga dalam penyelenggaraan kegiatan pesantren lainnya. Hal tersebut menandakan adanya kesejahteraan

sosial pada diri para santri sesuai dengan Keyes (1998) yang menyatakan bahwa individu dikatakan sejahtera dari segi sosial ketika individu berfungsi positif dalam menjalani tantangan dan tugas sosialnya.

Peneliti pun melakukan studi awal kepada 53 santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal dengan menggunakan kuesioner online untuk mengetahui lebih jelas mengenai gambaran *religious coping* dan kesehatan mental pada santri, ternyata 98% santri menggunakan *religious coping* secara sengaja ketika menghadapi stresor. *Religious coping* yang dilakukan santri beragam ada yang berdoa, berdizikir, solat, solat berjamaah, bersedekah, sampai curhat kepada Allah. Menurut data alasan santri melakukan *religious coping* dengan sengaja karena setelah melakukannya mereka merasa lebih tenang dan dapat dengan mudah menghadapi stressor yang ada. Hasil studi awal tersebut juga mengungkapkan kondisi kesehatan mental santri ternyata sejumlah 40 % santri memiliki indikator kesehatan mental yang tinggi atau *flourishing* karena santri memiliki kesejahteraan yang lengkap meliputi kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial sesuai dengan pendapat Keyes (2002) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki 3 dimensi kesehatan mental yakni kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial termasuk seseorang yang memiliki kesehatan mental tinggi. Hasil diatas didapat dari respon santri dalam mengisi kuesioner, para santri menyatakan bahwa mereka merasakan adanya emosi positif seperti bahagia, bangga, nyaman, senang, bersyukur dan juga merasa puas dengan kehidupannya sebagai santri dan mahasiswa. Perasaan positif itu timbul karena mereka merasa senang memiliki pengalaman baru, teman baru, dan ilmu yang bermanfaat baik ilmu agama dan ilmu umum setelah mereka menjadi santri dan mahasiswa. Hal ini menandakan adanya kesejahteraan emosional sesuai dengan Keyes (2002) yang menyatakan bahwa individu memiliki kesejahteraan emosional ketika individu dipenuhi perasaan positif dalam hidupnya. Selain itu, mereka juga mengungkapkan bahwa mereka menikmati dan menjalani kehidupan dengan baik sebagai santri dan mahasiswa seperti mengaji, mengikuti perkuliahan, belajar, mengikuti kegiatan wajib di pesantren, mengikuti kegiatan wajib di perkuliahan. Hal ini menandakan mereka memiliki kesejahteraan psikologis karena mereka berfungsi secara positif dalam kehidupan pribadinya sesuai dengan teori Ryff (1989) kesejahteraan psikologis adalah individu berfungsi secara positif dalam kehidupan pribadinya. Mereka pun menjalankan perannya sebagai mahasiswa dan santri di lingkungan sosialnya dengan baik seperti menghormati guru, menghormati dosen, berinteraksi sosial dengan baik, melaksanakan piket harian pesantren, saling menolong, saling berbagi, bermanfaat bagi

sesama dan masyarakat hal ini menandakan mereka memiliki kesejahteraan sosial sesuai dengan teori Keyes (1998) bahwa individu dikatakan sejahtera dari segi sosial ketika individu berfungsi positif dalam menjalani tantangan dan tugas sosialnya. Sisanya 60 % santri memiliki kesejahteraan mental namun tidak lengkap atau tidak semua dimensi kesejahteraan mental (emosional, psikologis, dan sosial) terpenuhi, ada salah satu atau dua dimensi yang belum muncul pada individu. Individu tersebut dapat dikatakan memiliki tanda-tanda kesehatan mental yang sedang atau *moderately mentally healthy* (Keyes, 2002).

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas sebenarnya sudah dapat diketahui bahwa santri dalam kesehariannya memang religius mulai dari pengajian yang sering rutin diikuti santri kemudian kewajiban ibadah yang dilakukan berjamaah ditambah pada saat menghadapi stress pun santri menggunakan *religious coping* dengan sengaja yang mana hal-hal tersebut berdampak positif pula pada kesehatan mental santri baik. Namun, menurut peneliti masih perlu dilakukan penelitian dan pebuktian ilmiah lagi agar menambah khazanah keilmuan mengenai pengaruh coping religius terhadap kesehatan mental pada seseorang agar masyarakat lebih sadar akan pentingnya melakukan ritual ibadah dan selalu melibatkan Tuhan dalam berbagai masalah kehidupan sebagai sebagai alat untuk memelihara dan mengintervensi kesehatan mental kita. Karena agama bukan hanya persoalan ibadah kita kepada Tuhan tapi juga sebagai tameng yang sangat kita butuhkan untuk menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan kita.

Selain itu, mengingat masih minimnya penelitian mengenai kesehatan mental dengan menggunakan teori kesehatan mental yang membahas kesehatan mental secara menyeluruh dengan menggabungkan tiga aspek kesehatan mental (subjective well being, psychology well being, dan sosial well being) karena kebanyakan penelitian mengenai kesehatan mental hanya meneliti salah satu aspek kesehatan mentalnya saja. Menurut peneliti penting untuk menambah penelitian mengenai kesehatan mental dengan teori kesehatan mental yang menyeluruh agar penelitian mengenai kesehatan mental lebih komprehensif. Berdasarkan semua pemaparan diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui secara ilmiah bagaimana gambaran pengaruh *positive religious coping* dan *negative religious coping* terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal.

## Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh *positive religious coping* dan *negative religious coping* secara bersama-sama terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal?
2. Apakah ada pengaruh *positive religious coping* terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal?
3. Apakah ada pengaruh *negative religious coping* terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal?

## Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *positive religious coping* dan *negative religious coping* secara bersama-sama terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *positive religious coping* terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *negative religious coping* terhadap kesehatan mental pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal.

## Kegunaan Penelitian

**Kegunaan teoretis.** Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dalam bidang Psikologi Islam, Psikologi Klinis, dan Psikologi Positif mengenai gambaran kesehatan mental dan *religious coping* seseorang yang melakukan kegiatan religiusitas yang banyak dan rutin. Juga semoga dapat menambah khazanah keilmuan mengenai manfaat *religious coping* terhadap kesehatan mental.

**Kegunaan praktis.** Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai pengaruh *religious coping* terhadap kesehatan mental pada seseorang yang melakukan kegiatan religiusitas yang banyak dan rutin. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai manfaat dari *coping* religius untuk menjaga kesehatan mental di era sekarang yang rentan untuk terkena gangguan mental.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menyadarkan masyarakat bahwa agama bukan perihalnya soal ibadah namun pula dapat dijadikan *coping* dalam menghadapi berbagai stresor yang ada.

