

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kesehatan Mental

##### 1. Definisi Kesehatan Mental

Menurut Burhanuddin dari *etimologi* kata mental berasal dari kata latin yang memiliki arti mens atau mentis artinya jiwa, nyawa, dan sukma. Kesehatan mental ahli bahasa dari mental *hygiene* dari kata *hygea* yaitu nama Dewi kesehatan dari Yunani kuno yang memiliki tugas mengurus dalam permasalahan kesehatan mental seorang individu. Kesehatan mental merupakan keadaan seorang individu yang sejahtera dan menyadari potensinya, mampu dalam mengatasi tekanan kehidupan normal, produktif, serta mampu berkontribusi pada lingkungannya.<sup>30</sup> Daradjat mengemukakan kesehatan mental adalah keselarasan hidup dengan terpenuhi antara fungsi mental, kemampuan mengatasi permasalahan yang dihadapi dan kemampuan dalam merasakan kebahagiaan serta kemampuan diri secara positif.<sup>31</sup> Bastaman mengemukakan kesehatan mental adalah keseimbangan hubungan antara sebuah kondisi fisik, emosi, dan spiritual seseorang. Ada juga yang menuturkan bahwa kesehatan mental adalah ilmu yang membahas mengenai kehidupan spiritual manusia dengan

---

<sup>30</sup> Margaret M, Coral R, Edel E, Cherie A, Sam M, Brendan P, Anthony J B, Elaine K, Siobhan M, "Mental Health, Behavioral Problems and Treatment seeking among Students Commencing University in Northern Ireland", *International Journal* December 13 ( 2017 ), hal.1

<sup>31</sup> Zakiyah Daradja.2014.*Kesehatan Mental*. (Jakarta: PT Gunung Agung) hal. 52

memandang manusia sebagai satu kesatuan fisiologis dan psikologi yang kompleks memiliki tujuan dalam mencegah gangguan penyakit jiwa.<sup>32</sup>

Kesehatan mental dilihat dari segi terminologi, Imam Al-Ghazali menuturkan bahwa kesehatan mental merupakan kesehatan mental bukan hanya sebuah konsep yang terbatas pada gangguan dan penyakit pada jiwa serta pengobatannya, namun meliputi pembinaan serta pengembangan pada jiwa seorang individu sampai menuju pada kesehatan mental.<sup>33</sup> Zakiah Daradjat mengemukakan kesehatan mental adalah terlindunginya seorang individu dari gejala gangguan jiwa, dan gejala penyakit jiwa atau sebuah pengetahuan serta tindakan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan, memanfaatkan secara maksimal seluruh potensi, bakat, dan sifat yang ada. Jadi mampu mendatangkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, terhindar dari akibat negatif gangguan, dan penyakit jiwa.<sup>34</sup>

## **2. Dimensi Kesehatan Mental**

Menurut Zakiah Daradjat terdapat dimensi kesehatan mental, yaitu:

- a. Memiliki kehidupan yang tenang ditandai dengan empat ciri. Pertama adalah perasaan stabil, yaitu terhindar dari perasaan cemas, ragu, kesedihan, harga diri rendah, dan kemarahan. Kedua mempunyai sebuah pemikiran dengan berpikir sehat berfokus pada tujuan diinginkan akan tercapai, memiliki daya ingat yang baik. Ketiga

---

<sup>32</sup> Bastaman Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 25

<sup>33</sup> Al-Ghazali, Metode Menaklukkan Jiwa, Edisi 2 ( Bandung : Mizan, 2014 ) hal. 26

<sup>34</sup> Zakiyah Daradjat .2014.*Kesehatan Mental*. (Jakarta: PT Gunung Agung) hal 57

mempunyai akhlak atau perilaku baik. Keempat memiliki kesehatan jasmani yang baik.

- b. Kemampuan beradaptasi dengan kehidupan, hal ini terpengaruh oleh tiga ciri. Pertama adalah tekanan mental, khususnya pada proses dimana seorang individu merasakan adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhannya. Kedua, adanya sebuah konflik batin yaitu adanya dua jenis angka puluhan bertentangan atau tidak akan dicapai dalam satu waktu, munculnya rasa cemas atau kekhawatiran. Ketiga dengan melibatkan perasaan muncul sebagai akibat kombinasi rasa frustrasi, dan konflik batin.<sup>35</sup>

Menurut Bastaman terdapat dimensi kesehatan mental, yaitu: Pertama terbebas dari adanya gangguan, serta penyakit - penyakit mengenai kejiwaan. Kedua mampu secara luas dalam menyesuaikan dirinya dan mampu dalam menciptakan hubungan personal yang bertujuan positif, bermanfaat, serta menyenangkan. Ketiga dengan mengembangkan sebuah potensi diri, antara lain bakat, kemampuan, sikap, dan sifat yang baik serta mampu bermanfaat bagi individu itu sendiri dan orang lain disekitarnya. Keempat dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan mampu berusaha menerapkan tuntunan agama yang diyakininya didalam kehidupan sehari- hari.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Zakiyah Daradjat.2014.*Kesehatan Mental*. (Jakarta: PT Gunung Agung), hal . 78

<sup>36</sup> Bastaman Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 46

Dari penjelasan menurut Zakiah Daradjat dan Bastaman di atas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa dimensi kesehatan mental yaitu pertama mempunyai kehidupan yang tenang ditandai dengan perasaan stabil, memiliki pemikiran yang sehat, mempunyai akhlak yang baik, jasmani yang baik, dan terbebas dari gangguan kejiwaan. Kedua mampu dalam beradaptasi dengan kehidupan melalui tiga faktor, yaitu tekanan mental, adanya konflik didalam batin seorang individu, melibatkan perasaan yang muncul saat terjadi konflik batin. Ketiga mampu mengembangkan potensi didalam dirinya, dan yang keempat beriman dan bertakwa kepada Allah. Jadi untuk mencapai kesehatan mental perlu dalam memenuhi dimensi yang tertera penjelasan diatas.

### **3. Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental**

Menurut Zakiah Daradjat faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, yaitu sebuah kondisi di dalam rumah tangga yang meliputi sikap, perlakuan, tanggapan dari orang tua maupun anggota keluarga ketika permasalahan datang.<sup>37</sup> Kedua yakni kondisi yang ada di lingkungan sekolah meliputi anggota sekolah khususnya guru pengajar dan teman sebaya. Ketiga yakni terpenuhi atau tidak yang ada dalam diri seorang individu dalam hal kebutuhannya, seperti rasa aman, harga diri, kasih sayang, kebutuhan mengenal, dan memahami. Keempat yaitu terpenuhi atau tidak mengenai yang ada dalam diri seorang individu dalam hal jiwa

---

<sup>37</sup> Bastaman Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 67

keagamaan dari lingkungan sekolahnya, keluarganya, dan lingkungan masyarakat.

Menurut Bastaman faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, antara lain faktor biologis yaitu faktor genetik dan fisik, seperti keturunan dan gangguan kesehatan fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kedua faktor psikologis yakni proses kognitif seorang individu, emosi, dan pola berpikir, seperti stress, trauma, dan konflik psikologis. Ketiga faktor sosial yaitu interaksi sosial, dukungan sosial, isolasi sosial, dan lingkungan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental. Keempat faktor lingkungan yaitu faktor fisik dan lingkungan, seperti sebuah kondisi tempat tinggal, kondisi ekonomi, dan akses terhadap layanan kesehatan mental. Kelima faktor budaya yakni nilai, norma, dan kepercayaan budaya yang mempengaruhi perspektif dan sebuah pemahaman seorang individu mengenai kesehatan mentalnya, keenam faktor ekonomi yang mencakup akses seorang individu terhadap layanan kesehatan, pendapatan, dan situasi keuangannya. Ketujuh faktor tingkat pendidikan dan pengetahuan seorang individu mengenai kesehatan mental yang mampu mempengaruhi kesehatan mental individu.<sup>38</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor dari Zakiah Daradjat dan Bastaman yang mempengaruhi kesehatan mental individu. Salah satu faktornya mengalami permasalahan. Hal

---

<sup>38</sup> Bastaman Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 36

tersebut akan mampu berdampak sebaliknya menjadi faktor yang akan menyebabkan gangguan pada kesehatan mentalnya.

#### **4. Ciri-Ciri Sehat Mental**

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental<sup>39</sup> :

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (self image). Hal ini dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri.
2. Keterpaduan antara integrasi diri. Adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam dirinya.
3. Mampu menerima orang lain, mampu melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.
4. Pengawasan diri. Hal ini bisa dilakukan terhadap keinginan-keinginan dari ego yang bersifat biologis murni, sehingga mampu dikendalikan secara sehat dan terarah.

Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang sehat mental memiliki empat ciri. Pertama sikap baik pada dirinya sendiri. Kedua adanya keseimbangan pada jiwa. Ketiga mau beradaptasi dengan lingkungannya. Keempat mampu dalam mengendalikan diri.

#### **5. Ciri-Ciri Tidak Sehat Mental**

Adapun ciri-ciri orang yang tidak sehat mentalnya, antara lain<sup>40</sup> :

---

<sup>39</sup> Bastaman Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 78

1. Rasa gelisah yang berlebihan dalam kurun waktu yang lama kurang lebih satu bulan.
2. Mati rasa dan tidak memperdulikan lingkungan disekitarnya.
3. Merasa sedih tanpa sebab dalam kurun waktu yang berkepanjangan.
4. Tidak berenergi dan mengalami masalah tidur.

Berdasarkan penuturan diatas terdapat beberapa ciri orang yang tidak sehat mentalnya. Pertama rasa gelisah yang berlebihan. Kedua mati rasa. Ketiga sedih berlebihan dan keempat mengalami masalah tidur dan lesu.

## **B. Religiusitas**

### **1. Definisi Religiusitas**

Kata agama berarti petunjuk atau ada pula yang mengatakan teks kitab suci. Dalam agama ada petunjuknya yaitu kitab suci Al-Qur' an. Istilah agama lainnya, seperti: *religio*, *relgie*, dan *al-din*.<sup>41</sup> Religi berasal dari bahasa latin atau berasal dari kata *religere* yang memiliki arti mengumpulkan, membaca. Ada yang berpendapat agama berasal dari kata *religare* memiliki arti mengikat. Menurut Daradjat agama dilihat dari kata

---

<sup>40</sup> Bastaman Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 89

<sup>41</sup> Ibid, hal 98

*ad-din* mempunyai arti aturan atau hukum, sedangkan dalam bahasa arab *ad- din* artinya memerintah, untuk menyerahkan dan mematuhi.<sup>42</sup>

Ungkapan *ad-din* mengacu pada aturan Tuhan untuk membimbing umat manusia yang berakal melalui kehendak-Nya dalam mencapai bahagia di dunia maupun di akhirat. Dalam al-Qur'an kata *ad-din* sering digabungkan dengan kata *al-islam, Allah, al-Haq, al-Qoyyim, Diinullah* (agama Allah), *Dininul Qoyyim* (agama lurus). Agama adalah aturan Allah bagi orang-orang yang berakal yang mencari keimanan, mencapai jalan bahagia lahir batin di dunia dan akhirat, dengan bertumpu pada adat wali illahi yang disusun dalam kitab suci yang diterima oleh Sahi Muhammad Saw yaitu kitab suci Al-Qur'an.<sup>43</sup>

Durkheim mengemukakan bahwa agama merupakan suatu alam kasat mata yang tidak dapat dirasakan dan pikiran manusia sendiri tidak mampu berpikir. Agama merupakan bagian dari ilmu pengetahuan yang tidak dapat dicapai hanya dengan tenaga dan pikiran saja.<sup>44</sup> Musthafa Abd Raziq mengemukakan bahwa agama adalah suatu aturan yang terdiri dari adanya keyakinan-keyakinan yang berhubungan dengan keadaan suci.<sup>45</sup> Glock dan Stark mengemukakan bahwa agama adalah suatu sistem simbol, suatu sistem kepercayaan, suatu sistem nilai, dan suatu sistem perilaku

---

<sup>42</sup> Bastaman Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, ( Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil, 2015 ), hlm 97

<sup>43</sup> Dede Ahmad Ghozali, *STUDI ISLAM Suatu Pengantar dengan Pendekatan Interdisipliner* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2015), hal 4-5.

<sup>44</sup> Emile Durkheim, *The Elementary Forms of The Religious Life*, ( Yogyakarta : Free Press, New York, 2014), hal 34.

<sup>45</sup> 'Ali 'Abd ar - Raziq, *Islam : Dasar - Dasar Pemerintahan*, ( Terbitan Jendela, 2002), hal 167.

seluruhnya memusatkan perhatian pada subjek-subjek yang sangat penting.<sup>46</sup>

Glock dan Stark mengemukakan religiusitas adalah sebuah tingkat konsepsi seorang individu terhadap agama serta tingkat komitmen seorang individu dengan keyakinan agamanya.<sup>47</sup> Menurut Ancok dan Suroso mengartikan religiusitas sebagai keberagaman yang berarti mencakup berbagai sisi atau dimensi yang tidak hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tetapi juga keberagaman.<sup>48</sup> Menurut Rakhmat religiusitas merupakan suatu kondisi yang berada di dalam diri seorang individu guna mendorong bertingkah laku sesuai dengan tingkat ketaatannya dengan agama yang diyakininya. Dister dalam Subandi mengemukakan religiusitas itu suatu keberagaman dikarenakan setiap individu terdapat internalisasi agama.<sup>49</sup> Jadi dapat disimpulkan religiusitas adalah penghayatan keagamaan dan kedalaman keyakinan yang diungkapkan melalui ibadah sehari-hari, berdoa, dan membaca kitab suci.<sup>50</sup> Religiusitas juga dapat dipaparkan sebuah pemahaman dan komitmen manusia terhadap agamanya serta penerapan peraturan yang berlaku, dan sifatnya mengikat antara manusia dan Tuhan.

---

<sup>46</sup> Charles Y Glock & Rooney Stark, *Religion and Society in Tension*, (2015), hal 41- 43.

<sup>47</sup> Ibid, hal 56 – 59.

<sup>48</sup> Ibid, hal 87.

<sup>49</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*, (Bandung : Mizan, 2015), hal 34.

<sup>50</sup> Dewi S, Majdid Abd, Fauzan Aris, “*The Role of Religiosity in Work Life Balance*”, *Budapest International Research and Critics Institute - Journal*, Vol. 3, No. 3 August (2020), hal 5.

## 2. Dimensi Religiusitas

Glock dan Stark mengemukakan ada lima macam dimensi keagamaan<sup>51</sup>, yaitu:

### a. Keyakinan (Ideologis)

Keyakinan merupakan pengakuan iman yang mengandung keinginan - keinginan. Keinginan yang akan menjadikan umat beragama menganut pandangan teologis tertentu serta mengakui kebenaran doktrin - doktrin dalam keyakinannya. Jadi setiap agama mempunyai keyakinan tertentu yang diharapkan diikuti oleh pengikutnya.

### b. Praktek Keagamaan (Ritualistik)

Praktek agama meliputi ibadah, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan seorang individu untuk menunjukkan komitmennya terhadap agama yang diyakininya. Contohnya, seperti doa, puasa ramadhan, dan pembacaan Al - Qur'an. Jadi dengan melakukan kewajiban sebagai umat muslim, seperti doa, puasa ramadhan, dan membaca Al-Qur'an merupakan bentuk komitmen seseorang dengan kepercayaan yang diyakini.

### c. Penghayatan (Eksperensial)

Penghayatan mengacu pada seberapa lama durasi seorang individu merasa kedekatannya sangat dekat dengan Tuhan dan apa yang dilihatnya dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan ketakwaan akan muncul ketika melakukan ibadah shalat. Contohnya, seperti perasaan getar setelah

---

<sup>51</sup> Charles Y Glock & Rooney Stark, *Religion and Society in Tension*, (2015), hal 67

mendengarkan adzan atau ayat Al-Qur'an, perasaan bersyukur atas nikmat yang dilimpahkan kepada Allah, perasaan menerima teguran, dan pertolongan dari Allah.

d. Pengetahuan Agama (Intelektual)

Pengetahuan agama berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman seorang individu terhadap ajaran agamanya. Al-Qur'an adalah pedoman hidup, serta sumber ilmu pengetahuan. Jadi pengetahuan agama sangat mempengaruhi di dalam kehidupan seorang individu terhadap agama yang diyakininya berhubungan dengan Al-Qur'an menjadi sumber pedoman hidup.

e. Pengalaman atau Konsekuensi

Pengalaman merujuk pada aktivitas umat beragama dalam melaksanakan ajaran dan lebih menitikberatkan pada sebuah hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan etika dan spiritualitas agama yang diyakininya. Jadi pada dasarnya dimensi ini lebih dekat pada aspek sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas dimensi religiusitas yang dikemukakan Glock dan Stark ada lima. Pertama keyakinan, praktek keagamaan, penghayatan, pengetahuan agama, dan pengalaman. Dari kelima dimensi tersebut mampu mempengaruhi tingkat religiusitas seseorang.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Terdapat faktor yang mempengaruhi perkembangan religiusitas<sup>52</sup>, sebagai berikut:

#### a. Keturunan

Jiwa keagamaan bukan termasuk faktor bawaan langsung diturunkan dari generasi ke generasi, melainkan tersusun dari beberapa unsur psikologi lain, antara lain kognitif, afektif, dan konatif. Dalam penelitiannya terhadap suku Mundugumor dan Arapesh, Margareth Mead menemukan adanya hubungan antara cara menyusui dengan sikap bayi. Pertama dengan menyusui bayi secara tergesa-gesa akan memunculkan sikap agresif (*Arapesh*). Sedangkan dengan menyusui bayi secara wajar dan tenang memunculkan sikap toleran di masa remaja (Mundugumor). Nabi SAW juga berpesan untuk memilih pasangan hidup yang baik guna membina rumah tangga. Menurut Nabi SAW, keturunan akan mempengaruhi perkembangan jiwa keagamaan seorang individu.

#### b. Tingkat Usia

Ernest Harnos mengungkapkan bahwa perkembangan keagamaan anak ditentukan oleh tingkat usia. Perkembangan dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis, termasuk perkembangan berpikir. Anak yang mencapai usia berpikir kritis lebih kritis dalam memahami mengenai ajaran agama. Selanjutnya ketika usia kematangan remaja, hal ini juga mengikuti perkembangan semangat keagamaan seorang individu.

---

<sup>52</sup> Bambang Syamsul Arifin, *Psikologi Agama* (Bandung: Pustaka Setia, 2015), 78-85

### c. Kepribadian

Kepribadian atau identitas seorang individu yang mempunyai ciri - ciri dalam membedakan individu satu dengan individu lainnya. Kepribadian terdiri dari dua unsur yaitu keturunan dan pengaruh lingkungan. Kedua unsur ini akan membentuk suatu kepribadian, kemudian lahir konsep tipologi dan karakter. Tipologi menekankan pada unsur bawaan dan karakter menekankan pada pengaruh lingkungan. Tipologi tersebut menunjukkan bahwa manusia memiliki kepribadian yang unik dan disetiap seorang individu berbeda-beda berdasarkan pengalaman lingkungannya.

### d. Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan unit sosial yang paling sederhana dalam kehidupan manusia. Kehidupan keluarga merupakan tahapan sosial pertama dalam pembentukan jiwa keagamaan. Terdapat konsep *Father Image* (citra kebapaan) bahwa dalam perkembangan jiwa keagamaan seorang anak dipengaruhi citra anak terhadap bapaknya. Apabila seorang bapak menunjukkan sikap serta tingkah laku yang baik dihadapan seorang anaknya maka anak akan cenderung mengidentifikasikan sikap serta tingkah laku bapaknya yang baik tersebut kepada diri anak.

### e. Lingkungan Masyarakat

Anak mencapai usia sekolah, sebagian besar waktu terjaganya dihabiskan di sekolah dan masyarakat. Lingkungan sosial bukan lingkungan yang mengandung rasa tanggung jawab, tetapi hanya merupakan faktor yang mempengaruhi dimana norma dan nilai yang ada

lebih membatasi dalam bertindak. Terkadang pengaruhnya lebih besar terhadap perkembangan jiwa keagamaan, baik dalam bentuk positif maupun negatif. Kehidupan bermasyarakat dibatasi oleh berbagai norma dan nilai yang dianut oleh warganya. Bagi setiap warga harus menyesuaikan sikap dan perilakunya dengan norma dan nilai yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pemaparan diatas terdapat faktor yang mempengaruhi perkembangan religiusitas, yaitu keturunan merupakan faktor bawaan dari individu. Kedua tingkat usia seseorang mampu mempengaruhi dalam berfikir dan memahami mengenai ajaran agama yang diyakini. Ketiga kepribadian yang merupakan sebuah identitas individu satu dengan lainnya yang menekankan mengenai karakter individu yang dipengaruhi pengalaman lingkungannya. Keempat lingkungan keluarga yang menjadi tahapan awal dalam pembentukan jiwa mengenai keagamaan. Kelima lingkungan masyarakat merupakan lingkungan sosial yang memiliki pengaruh besar dalam proses perkembangan jiwa keagamaan.

### **C. Dinamika Hubungan Antara Religiusitas dengan Kesehatan Mental**

Religiusitas adalah suatu keberagaman yang ada didalam diri seseorang mendorong dalam bertingkah laku sesuai tingkat keimanannya atau ketaatannya agama yang diyakini.<sup>53</sup> Agama merupakan suatu bentuk keyakinan seseorang mengenai sesuatu bersifat supernatural selalu ada didalam ruang lingkup kehidupan seorang individu. Agama juga

---

<sup>53</sup> Stuckrad K, “ *Undisciplining The Study of Religion : Critical Posthumanities and more than human ways of knowing* “, *International Journal*, Vol 53 ( 2023 ), pages : 618

merupakan kebutuhan dasar seorang individu karena agama sumber dari keamanan, ketenangan, dan keselamatan. Jadi agama merupakan bagian dari kehidupan seorang individu dan menjadi kebutuhan dasar mampu memberikan ketenangan dalam jiwa seseorang.<sup>54</sup>

Kesehatan mental adalah terhindarnya seorang individu dari permasalahan atau gejala gangguan mental dan penyakit jiwa. Kesehatan mental juga merupakan terciptanya penyesuaian diri sendiri dengan individu lain, lingkungan sekitarnya berlandaskan keimanan, ketakwaan yang ada disetiap diri individu. Jadi kesehatan mental adalah seorang individu yang terhindar dari keluhan-keluhan mengenai hal atau gejala gangguan mental.<sup>55</sup> Hubungan religiusitas dengan Kesehatan mental saling berkesinambungan karena sehatnya mental seorang individu berlandaskan atas dasar keimanan, ketakwaan yang ada disetiap diri seseorang. Agama menjadi peran penting di dalam kehidupan seorang individu. Hal itu karena fungsi agama mampu menjadikan individu dalam memecahkan permasalahan yang ada di dalam hidupnya. Menurut Zakiah Daradjat fungsi agama adalah memberikan bimbingan atau arahan dalam kehidupan manusia serta juga menolong dalam manusia ketika terjadi permasalahan atau kesulitan dalam hidupnya. Fungsi agama yang lain juga mampu menjadi obat penyakit jiwa, mengevaluasi dirinya, dan memberi perubahan pada jiwa seseorang.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> Stuckrad K, “ *Undisciplining The Study of Religion : Critical Posthumanities and more than human ways of knowing* “, *International Journal*, Vol 53 ( 2023 ), pages : 623

<sup>55</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* ,(Jakarta: Gunung Agung,2014),hal.29

<sup>56</sup> Ibid, ,hal. 79

Berhubungan dengan fungsi agama menjadi obat penyakit jiwa. Dr. Carl Jung mengemukakan bahwa sesungguhnya semua orang yang menderita penyakit jiwa, mereka yang konsultasi kepada dirinya selama Dr. Carl Jung bekerja selama tiga puluh tahun merupakan seorang individu lemah dalam imannya. Jadi kesehatan mental sangat dipengaruhi iman yang dimiliki individu itu sendiri ketika terjadi sebuah permasalahan melanda hidupnya selama di dunia.<sup>57</sup>

Dari paparan diatas, dapat ditegaskan bahwa religiusitas mempunyai peranan dalam kesehatan mental individu. Semakin dekat individu dengan Tuhan maka semakin tenang jiwanya dan semakin sehat keadaan mentalnya. Apabila semakin jauh seorang individu dengan Tuhannya maka semakin menguasai permasalahan yang dialaminya ke dalam dirinya.

Menurut Pargament terdapat teori mengenai hubungan religiusitas dengan kesehatan mental yaitu teori koping religiusitas. Koping sebagai upaya untuk menguasai situasi stres tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut terhadap sumber daya dan potensi yang dimiliki seseorang. Lazarus dan Folkman membagi strategi koping menjadi dua, yaitu pertama strategi yang berorientasi pada masalah dalam mengatasi kondisi stress dengan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Kedua, strategi yang berfokus pada emosi dengan mengatasi tekanan atau kondisi

---

<sup>57</sup> Carl Gustav Jung, *Diri Yang Tak Ditemukan* ( Yogyakarta : IRCiSoD, 2018 ) hal. 45

stres dalam mengelola emosinya dengan baik sehingga mampu beradaptasi pada situasi yang membuat tidak nyaman.<sup>58</sup>

Koping religiusitas merupakan metode koping menggunakan pendekatan keagamaan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Adanya keterampilan koping religiusitas pada individu akan mampu membantu seorang individu dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya. Pargament mengemukakan koping religiusitas adalah upaya menggunakan agama dalam menyelesaikan permasalahannya yang dihadapi dengan berdoa, berserah diri kepada Allah, melakukan aktivitas ibadah rajin, dan benar sesuai ajaran agama.<sup>59</sup> Wong McDonald dan Gorsuch menuturkan bahwa koping religiusitas merupakan bagaimana seorang individu menggunakan keyakinannya mengelola stres dan memecahkan masalah dalam hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kekuatan yang besar dalam kehidupan umat manusia, yaitu kekuasaan Tuhan.<sup>60</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa teori koping religiusitas berfokus pada menyelesaikan permasalahan terjadi di kehidupan seorang individu dengan menggunakan pendekatan keagamaan yang diyakininya mampu dalam berdampak pada ketenangan jiwa.

Menurut Pargament koping religiusitas dibagi menjadi tiga macam, yaitu *self-directing*, yaitu koping religiusitas mengandalkan dirinya sendiri dalam menyelesaikan permasalahan di hidupnya, akan tetapi bukan berarti tidak melibatkan Tuhan, *deferring*, yaitu koping religiusitas yang urusan

---

<sup>58</sup> Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (2015), hal. 73

<sup>59</sup> *Ibid*, hal 75

<sup>60</sup> *Ibid*, hal. 79

keagamaannya bersandar sepenuhnya pada Tuhan , jadi tidak ada lagi sebuah upaya dari dalam untuk menyelesaikan permasalahan ada di dalam diri individu. Ketiga *collaborative*, yaitu kombinasi antara *self-directing* dan *deferring* di dalamnya terhadap hubungan timbal balik, saling bekerjasama antara Tuhan, dan seorang individu dalam menyelesaikan masalah.<sup>61</sup>

Dari penjelasan di atas mengenai macam-macam koping religiusitas mempengaruhi di dalam kehidupan seseorang. Terdapat tiga macam koping religiusitas bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan, akan tetapi tidak melibatkan Tuhan. Kedua cara menyelesaikan permasalahannya dengan hanya bersandar kepada Tuhan tanpa adanya usaha dari dalam diri sendiri, dan terakhir cara menyelesaikan masalah dengan adanya hubungan timbal balik antara Tuhan dengan diri sendiri untuk berusaha menyelesaikan permasalahan yang di hadapinya.

Pargament membagi pola koping religiusitas menjadi beberapa aspek yaitu pertama *positive religious coping* merupakan ekspresi hubungan seorang individu sebagai wujud dengan Tuhan dan pribadi kehidupan sosial serta kemampuan dalam memahami makna hidupnya. Kedua, *negative religious coping* merupakan wujud dari kurangnya koneksi dengan Tuhan dan kehidupan sosial serta upaya memahami makna hidup yang dijalannya. Strategi koping religiusitas dijelaskan oleh Pargament masih umum dan memiliki kecenderungan digunakan di negara barat. Aflakseir dan Coleman dalam penelitiannya mengadaptasi strategi

---

<sup>61</sup> Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (2015) hal. 75

koping religiusitas dikemukakan Pargament menjadi lima aspek yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu *positive religious coping* terbagi dari tiga aspek, antara lain *religious practice*, yaitu suatu aktivitas yang dilakukan berupa ibadah, seperti sholat, puasa, zakat, berdoa. Kedua *benevolent reappraisal*, yaitu menilai dalam pandangan positif mengenai permasalahan yang dialami individu. Ketiga *active religious coping*, yaitu cara meyakinkan diri sendiri bahwa doa telah diucapkan saat berdoa akan dikabulkan oleh Allah. Kedua, yaitu *Negative Religious Coping* terbagi menjadi dua aspek, antara lain *negative feeling toward god* menyimpan perasaan negatif kepada Tuhan mengenai permasalahan yang di alaminya, *passive religious coping*, yaitu menyerahkan semua urusannya atau permasalahan kepada Allah, dan tidak aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.<sup>62</sup>

Dari penjelasan di atas terdapat lima aspek religiusitas terdiri dari dua bagian, yaitu *positive religious coping* yang terbagi menjadi tiga macam, antara lain *religious practice* membahas mengenai aktivitas melaksanakan kewajiban berupa ibadah, *benevolent reappraisal* membahas mengenai sebuah pandangan positif terhadap permasalahan yang terjadi di kehidupan individu, *active religious coping* itu sebuah cara dalam menanam keyakinan didalam diri bahwa doa yang diucapkan ketika berdoa akan terkabul. Aspek yang kedua *negative religious coping* terbagi menjadi dua aspek, yaitu *negative feeling toward god* adalah menyimpan sebuah perasaan yang negative kepada Tuhan atas permasalahan yang

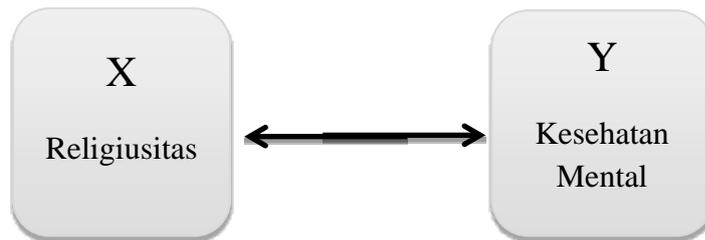
---

<sup>62</sup> Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (2015), hlm 78

dialami, kedua *passive religious coping* merupakan permasalahan yang dialami semuanya diserahkan kepada Allah dan tidak aktif dalam menyelesaikan masalah tersebut.

#### D. Kerangka Teoritis

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini religiusitas ( X ), dan variabel terikat kesehatan mental ( Y ). Penelitian yang dilakukan yaitu guna menguji hipotesis dan mengetahui apakah ada hubungan antara religiusitas ( X ) dengan kesehatan mental ( Y ). Untuk hubungan dua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis sebagai berikut:



#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris.<sup>63</sup> Jadi hipotesis adalah dugaan sementara terhadap apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

---

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung CV. Alfabeta 2023), hlm 69

Ho: Tidak adanya hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri Tingkat Akhir dan Bekerja.

Ha: Ada hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri Tingkat Akhir dan Bekerja.

