

Pembentukan Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Metode Penjernihan Potensi Ruhani Perspektif Psikologi Kenabian

Penelitian Pengembangan Perguruan Tinggi

Peneliti:

Ketua : Dr. Ahmad Sultoni, M.Pd
Anggota : Drs. Bahroni, M.Pd

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SALATIGA
TAHUN 2023**

LEMBAR PENGESAHAN

Pembentukan Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Metode Penjernihan Potensi Ruhani Perspektif Psikologi Kenabian

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya mematuhi semua prinsip dan kode etik penelitian. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua

Anggota

Dr. Ahmad Sultoni, M.Pd.

Drs. Bahroni, M.Pd

NIP. 19681104 199803 1 003 A

NIP. 19640818 199403 1 004

Mengetahui,

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIN Salatiga

Hamam, Ph.D

NIP. 19730610 200003 1 001

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur ke hadirat Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang melimpahkan segala kenikmatan, sehingga penyusunan laporan penelitian dengan judul “Pembentukan Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Metode Penjernihan Potensi Ruhani Perspektif Psikologi Kenabian”, dapat terselesaikan. Salawat, salam serta rahmat Allah semoga tercurah kepada nabi Muhammad saw. sebagai suri teladan bagi umat manusia dan makhluk di seluruh alam raya.

Upaya menyiapkan generasi utama harus dimulai dari pemahaman filosofi eksistensi manusia. Upaya menyiapkan generasi juara tidak cukup hanya fokus pada potensi intelektual, namun tetap harus memperhatikan kualitas emosional dan spiritual, yang dirumuskan dalam kualitas Kesehatan Mental

Banyak metode telah digunakan manusia agar pembentukan manusia seutuhnya bisa melahirkan generasi utama. Namun upaya tersebut masih membutuhkan banyak membaca, berdiskusi dan melakukan inovasi, karena sampai sekarang ;proses Pendidikan di Indonesia belum sanggup memenuhi harapan itu.

Islam sebagai Rahmat bagi alam, adalah ajaran sempurna yang efek ajarannya dapat terlihat secara nyata pada kemuliaan pribadi Rasulullah saw, sebagai uswatun hasanah. Kesempurnaan pribadi Rasul saw adalah bukti bahwa ajaran Islam sanggup mengubah diri manusia menjadi makhluk mulia, bahkan pada saat dan lingkungan budaya yang disebut paling buruk, karena fitrah kesulian manusia banyak diabaikan.

Tujuan hidup manusia untuk beribadah, sesungguhnya memiliki manfaat dua mata pisau, yang patuh ke Allah sekaligus menjadi terapi kualitas kepribadian manusia. Ibadah bukan kepentingan Allah, bahkan menjadi kebutuhan manusia. Dengan melaksanakan perintah beribadah kepada Allah manusia akan berproses dari kehinaan menjadi mulia, dari jahilyah

menjadi hidayah, dari kegelapan kepada cahaya. Dan semua itu adalah Bahasa symbol untuk menjelaskan tentang kualitas Kesehatan Mental prima yang akan dicapai melalui praktek ibadah.

Guna menambah kualitas Kesehatan Mental dihadapan Allah, maka ibadah perlu diletakan pada perspektif kenabian, sehingga mjujiara-mutiara hikmah yang tersembunyi dari perintah ibadah akan semakin banyak terkuak bagi kemanfaatan umat manusia.

Semoga laporan penelitian yang sedetrhana ini bisa memberikan manfaat sebesar besarnya bagi pembaca.

Salatiga, 22 Desember 2023

Peneliti

ABSTRAK

Ahmad Sultoni, Bahroni (2021). Pembentukan Kesehatan Mental Mahasiswa melalui Metode Penjernihan Potensi Ruhani Perspektif Psikologi Kenabian

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keprihatinan pada kondisi riil mahasiswa yang bersemangat dalam dunia akademik namun memiliki banyak pekerjaan terkait masalah emosional spiritual. Kesehatan mental adalah unsur yang sangat penting bagi munculnya kualitas manusia utama, sehingga membutuhkan perhatian penting untuk pembentukannya. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana praktek ibadah yang diajarkan Rasulullah saw menjadi sebuah metode penjernihan potensi Ruhani, memberikan pengaruh pada pembentukan kualitas mental dari yang sakit berubah menjadi sehat. Penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest. Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode penjernihan potensi ruhani dengan mempraktekan paket amaliah (sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu), yang dilakukan selama satu minggu secara istiqomah dapat mengubah mental yang sakit menjadi sehat. Pelaksanaan ibadah bukan hanya bentuk kepatuhan hamba kepada Allah, namun juga wujud cinta Allah untuk memberikan terapi ruhaniah sehingga tercapai kondisimental yang sehat. Ketercapaian kualitas mental yang sehat itu pun bisa memenuhi kualitas tauhid yang menyadari kedekatan, kebersamaan dan kebergantungan hanya kepada Allah.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Penjernihan Potensi Ruhani, Psikologi Kenabian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
Bab I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Signifikansi Penelitian	4
E. Definisi Konseptual	4
F. Kajian Penelitian Yang Relevan	5
G. Sistematika Penulisan	8
Bab II Kajian Pustaka	4
A. Kesehatan Mental	10
B. Psikologi Kenabian	23
Bab III Metode Penelitian	30
A. Desain Penelitian	30
B. Waktu dan Lokasi	31
C. Populasi dan Sample	31
D. Pengembangan Instrumen	32
E. Definisi Operasional	34
Bab IV Temuan dan Pembahasan	37
A. Temuan Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	53
Bab V Penutup	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	74

Bab I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah:

Pendekatan Pendidikan manusia seutuhnya sesungguhnya menuntut konsep filosofi manusia yang utuh, yang mengenali seluruh potensinya dan mampu memberdayakannya sesuai dengan karakter penciptaannya. Secara zahir, kita akan bersyukur melihat para mahasiswa yang bersemangat melaksanakan tugas-tugas akademik, namun jika kita sedikit dekatkan telinga hati kita ke mereka, maka akan kita temukan berbagai curahan hati para mahasiswa yang mungkin tidak akademik, namun memberikan pengaruh signifikan pada pribadi dan kehidupan mereka. Perhatian kepada hal-hal yang bersifat emosional atau spiritual, sering diletakan urutan kedua setelah urusan intelektual. Suara penyempurnaan mendidik manusia agar lebih utuh, sudah lama diserukan, namun realisasinya sangat lambat.

Bagaimana mungkin mahasiswa menjadi pribadi utuh, jika intelektualnya cerdas, namun kurang pinter emosional dan spiritualnya. Harus ada pelaku pendidikan yang senantiasa istiqomah mengambil wilayah pengembangan emosional/ jiwa dan spiritual/ hati para mahasiswa, agar konsep “manusia sebagai sebaik-baik ciptaan” dapat terbentuk dari dunia pendidikan.

Kesehatan mental adalah tuntutan akademis yang sering tidak ditangani secara serius dibanding hal-hal intelektual yang dianggap lebih akademis. Kesehatan Mental menurut WHO adalah merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Maka dapat dipahami ketika Individu berada di luar definisi tersebut maka dimungkinkan dapat ditemukanya suatu kelainan, kita menyebutnya gangguan jiwa.

Data tentang Kesehatan Mental di Indonesia dari Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk. Data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan, prevalensi skizofrenia/psikosis di Indonesia sebanyak 6,7 per 1000 rumah tangga. Artinya, dari 1.000 rumah tangga terdapat 6,7 rumah tangga yang mempunyai anggota rumah tangga (ART) pengidap skizofrenia/psikosis. Dari data ini kita tahu bahwa mahasiswa adalah kelompok yang termasuk dalam kemungkinan terkenal gangguan jiwa.

Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa.¹

Dalam potret negeri seperti itu, maka lingkungan kampus yang anggotanya termasuk mahasiswa adalah komunitas yang juga memiliki masalah kejiwaan yang membutuhkan perhatian. Berbagai masalah akademis dan non akademis bisa menjadi pemicu mahasiswa terkena gangguan jiwa. Perlu sebuah konsep yang teruji untuk dapat dipedomani guna mengembangkan Kesehatan Mental pada diri mahasiswa.

¹ <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>

Islam sendiri sesungguhnya telah menyediakan berbagai sumber pendidikan dan terapi gangguan jiwa. Mutiara keilmuan ini perlu dimanfaatkan, sehingga proses Pendidikan dan terapi pada mahasiswa tetap berakar pada ajaran dan praktek amaliah Islam.

Penelitian ini sangat penting dilaksanakan sebagai studi praktis penerapan konsep Psikoterapi Islam. Ada beberapa alasan, mengapa penelitian ini sangat penting: (a). bahwa upaya membentuk Kesehatan Mental sudah banyak dilakukan, namun masih membutuhkan pendekatan yang lebih sempurna, (b). menyajikan konsep pembentukan Kesehatan Mental yang berbasis pada filosofi manusia seutuhnya, (c). penelitian ini akan menggali konsep Kesehatan Mental dari kajian islam, yang masih harus sering dilakukan, (d). penelitian ini akan menyajikan metode pembentukan Kesehatan Mental dengan menggali kekayaan khazanah Islam, (e). perspektif Psikologi Kenabian memperkenalkan filosofi manusia yang baru, (f). perspektif Psikologi Kenabian mengajukan konsep potensi manusia yang masih jarang dikaji oleh perspektif Psikologi Barat, (g). perspektif Psikologi Kenabian menyajikan metode penjernihan potensi ruhani manusia berbasis amaliah Syariah yang dituntunkan Rasulullah saw, sehingga memberikan pemahaman “baru” akan makna ibadah dalam islam, (h). indicator pembentukan mental yang sehat bukan hanya pada sikap dan perilaku yang lebih baik, namun menyertakan kualitas spiritual yang juga membaik, (i). konsep pembentukan mental yang sehat, bukan hanya bermakna edukatif, namun sebuah metode terapi, (j). jika penelitian ini memberikan hasil positif, akan menjadi alternatif metode unggulan terapi psiko-spiritual Islam yang membarengi perkembangan UIN Salatiga menjadi lebih besar dengan jumlah mahasiswa yang makin banyak, dan kemunculan masalah yang makin kompleks.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi Kesehatan Mental mahasiswa UIN Salatiga?
2. Bagaimana perubahan kondisi Kesehatan Mental mahasiswa UIN Salatiga setelah mengikuti praktek penjernihan Potensi Ruhaniyah perspektif Psikologi Kenabian?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kondisi Kesehatan Mental mahasiswa UIN Salatiga
2. Mengetahui perubahan kondisi Kesehatan Mental mahasiswa UIN Salatiga setelah mengikuti praktek penjernihan Potensi Ruhaniyah perspektif Psikologi Kenabian

D. Signifikansi Penelitian

Sesuai tujuan penelitian di atas, signifikansi penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu (1) teoritis dan (2) praksis. Secara teoretis penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan khazanah keilmuan khususnya Psikologi Islam dan Psikoterapi Islam. Hasil penelitian ini memperkuat teori kontribusi agama dalam Kesehatan mental. Di samping itu, hasil penelitian ini bermanfaat secara teoretis untuk lebih jauh memperkenalkan perspektif psikologi kenabian dalam pengembangan Kesehatan mental. Secara praktis, hasil penelitian akan memberikan banyak rekomendasi pengembangan keilmuan Psikologi Islam, metode Terapi Islam, dan Psikologi Pendidikan Islam untuk lebih banyak dikembangkan penelitian-penelitian lanjutan guna menggali lebih banyak mutiara ilmu dari khazanah al Qur'an dan al Hadits.

E. Definisi Konseptual

Kesehatan mental menurut Zakiah Darajat dalam pengertian yang paling sederhana adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan mental/jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit mental/jiwa (psychose). Metode Penjernihan ruhani adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengubah kualitas mental yang sakit menjadi sehat dengan menggunakan paket ibadah yang diajarkan Rasulullah saw. Psikologi Kenabian adalah

psikologi yang mempelajari kondisi kejiwaan orang-orang yang telah mendapatkan pengalaman kenabian atau telah berkembangnya potensi kenabian sebagai potensi fitrah.

Jadi pembentukan Kesehatan Mental dengan metode Penjernihan Potensi Ruhani dalam perspektif Psikologi Kenabian adalah sebuah upaya mengubah kualitas Kesehatan Mental dari hal-hal negative menjadi positif melalui praktek amaliah paket ibadah (sholat, membaca al Qutr;an, menjaga wudhu) yang dianalisis dalam perspektif Psikologi Kenabian.

F. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Oleh Hepy Kusuma Astuti dari UNSIRI, dengan judul PENANAMAN NILAI-NILAI IBADAH DI MADRASAH IBTIDAIYAH DALAM MEMBENTUK KARAKTER RELIGIUS Hepy Kusuma Astuti, UNSIRI, Hasil penelitian ini adalah Hasil dari pembahasan mengungkapkan bahwa penanaman nilai ibadah sangat urgent dilakukan untuk menghadapi digitalisasi 4.0 saat ini. Hal tersebut guna menguatkan karakter religius anak dan tetap beradaptasi dengan dunia digital. Penanaman nilai tersebut dilakukan dengan tauladan, partisipasi, hikmah dalam cerita, pembiasaan dan disiplin. Nilai ibadah yang dapat ditanamkan di Madrasah adalah nilai ketakwaan, nilai kedisiplinan, nilai kejujuran, dan nilai kesabara²

Penelitian ini memiliki persamaan dalam hal penanaman nilai ibadah untuk membentuk karakter religius, perbedaannya pada bentuk praktek/ eksperimen dalam penelitian ini melalui pembiasaan ibadah, dan perspektif Psikologi kenabiannya dalam menjelaskan potensi ruhaniyah dan pemaknaan ibadahnya.

2. Penelitian oleh Desttiara Kusuma dalam tulisan yang berjudul PEMBENTUKAN KARAKTER RELIGIUS MELALUI PEMBIASAAN SHALAT BERJAMAAH.³

² Hepy Kusuma Astuti, Penanaman Nilai-nilai Ibadah di Madrasah Ibtidaiyah Membentuk Karakter Religius, MUMTAZ: Jurnal Pendidikan Agama Islam Volume 1 Nomor 2 Tahun 2022

³ Destiara Kusuma SMA N 10 Yogyakarta. Jurnal Kewarganegaraan Vol. 2 No. 2 Desember 2018

Hasil penelitiannya adalah bahwa pembiasaan shalat berjamaah mampu meningkatkan karakter religius seseorang jika dilakukan secara terus-menerus dan selalu mengambil nilai-nilai yang baik dari kegiatan shalat berjamaah. Hal ini bisa dilihat jika adzan berkumandang, maka seorang muslim akan segera ke masjid untuk menunaikan ibadah shalat berjamaah. Sehingga, melalui pembiasaan shalat berjamaah dapat membentuk karakter religius seseorang. Persamaannya pada pemanfaatan ibadah dalam membentuk karakter religious. Sedangkan perbedaannya adalah pada paket ibadah yang digunakan dalam penelitian ini lebih banyak dan perspektif kenabian yang digunakan.

3. Penelitian oleh Moh Ahsanulhaq dalam judul “Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan”⁴ Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya guru PAI dalam membentuk karakter religius melalui metode pembiasaan diantaranya berupa pembiasaan senyum, salam, dan salim (3S), pembiasaan hidup bersih dan sehat, pembiasaan membaca asmaul husna dan doa harian, pembiasaan bersikap jujur, pembiasaan memiliki sikap tanggungjawab, Pembiasaan bersikap disiplin, pembiasaan ibadah, dan pembiasaan literasi Al-Qur’an. Adapun faktor pendukung dalam membentuk karakter religius peserta didik diantaranya adanya dukungan dari orang tua, komitmen bersama warga sekolah, dan fasilitas yang memadai. Sedangkan faktor penghambatnya diantaranya yaitu latar belakang peserta didik yang berbeda-beda, kurangnya kesadaran peserta didik, dan lingkungan atau Pergaulan peserta didik.

Hal yang hampir sama adalah pada upaya membentuk Karakter Religius melalui pembiasaan atau praktek perilaku tertentu. Perbedaannya pada perbuatan yang dibiasakan, pada penelitian ini menggunakan ibadah-ibadah yang telah diajarkan dalam Islam. Persamaannya adalah pada memanfaatkan agama dalam pembentukan kesehatan

⁴ Moh Ahsanulhaq1 SMP 2 Bae Kudus, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 2 No. 1, Juni 2019 Hal. 21-33

mental. Perbedaannya adalah pembiasaan dalam penelitian ini adalah mengamalkan ibadah-ibadah yang sudah biasa dilakukan namun ini lebih terkontrol dan terukur.

4. Penelitian oleh Ireto Fani Reza Judulnya tentang EFEKTIVITAS PELAKSANAAN IBADAH DALAM UPAYA MENCAPAI KESEHATAN MENTAL”⁵

Hasil penelitiannya, bahwa individu yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah, mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialami, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Persamaannya terkait ibadah dan Kesehatan Mental, sedang perbedaannya pada paket ibadah dan perspektif kenabiannya.

5. Judul penelitian tentang “Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka”, oleh Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi.⁶

Hasil penelitiannya, tentang pengaruh sholat terhadap pikiran, emosi dan spiritual, yang masing-masing dijelaskan dengan surat dan ayatnya. Penelitian ini sangat berbeda dalam metodenya karena menggunakan *Library Research*, namun temuannya menjadi rujukan penting untuk menelusuri perubahan-perubahan pada mental mahasiswa setelah melakukan paket ibadah dalam penelitian ini.

6. Judul penelitian tentang “Pengaruh Agama terhadap Kesehatan Mental”, oleh Rifqi Rosyad, dalam Syifa al Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik⁷

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa agama sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental sekaligus dapat menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan mental.

⁵ Heru Setiawan, dkk, STAIN An-Nadwah Kuala Tungkal, AKTUALITA Jurnal penelitian sosial dan keagamaan e-ISSN:2656-7628, p-ISSN: 2338-8862 Volume 12, Edisi 1 (Juni 2022)

⁶ Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi IAIN Batusangkar, Sumatera Barat, Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya, Vol. 3 (1), 2021, (Januari-Juni).

⁷ Rifqi Rosyad, dalam Syifa al Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik [Vol 1, No 1 \(2016\)](#)

Agama juga mencegah dari gejala sakit jiwa dan mengembalikan jiwa yang sehat bagi orang yang gelisah. Yang menjadi catatan bahwa kesalahan cara mengajar agama dan materi agama yang diajarkan akan melahirkan pribadi yang eksklusif, fanatic, yang oleh Danah Zohar dikategorikan memiliki kecerdasan spiritual rendah. Penelitian Rifqi ini menjelaskan hubungan agama secara umum, sedang di penelitian ini menggunakan hubungan amal ibadah dengan Kesehatan Mental.

7. Penelitian oleh Abduh, tentang “Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama”⁸ Hasil penelitiannya, solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual. Hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, atau merasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk yang berTuhan. Maka dalam kondisi tersebut manusia berada dalam keadaan tenang dan normal. Cukup logis bahwa ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan dapat berpengaruh dalam

⁸ Abdul (FKIP Universitas Tadulako), dalam Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84

menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia.

8. Sistematika Laporan

Secara umum sistematika tentang laporan penelitian adalah sebagai berikut:

Abstrak, pada abstrak disampaikan latar belakang penelitian secara ringkas, tujuan penelitian, metode penelitian yang digunakan, dan hasil penelitian.

Kata Pengantar, berisi kalimat pembuka tentang tema laporan, ucapan syukur dan terima kasih penulis

Daftar Isi, berisi daftar judul bab dan sub bab laporan. Daftar Grafik/ Tabel/ Gambar, berisi daftar nama grafik, tabel atau gambar yang ada di laporan.

BAB I PENDAHULUAN terdiri dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Signifikansi Penelitian, Definisi Konseptual, Kajian Penelitian yang Relevan, dan Sistematika Laporan

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, berisi teori-teori yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu Kesehatan Mental dan Psikologi Kenabian

BAB III METODE PENELITIAN, jenis penelitian dan desain penelitian, Lokasi Penelitian, Variabel Penelitian, Populasi dan Sampel, Teknik Pengumpulan Data, dan Instrumen Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, berisi tentang hasil penelitian dari rumusan masalah yang dicantumkan di Bab I beserta analisis yang diambil dari kajian teori di Bab II.

BAB V PENUTUP, terdiri dari Kesimpulan dan Saran.

Daftar Pustaka, berisi rujukan buku atau artikel yang dikutip di laporan).

Lampiran-Lampiran, berisi tentang kelengkapan data selama proses penelitian dilakukan.

Bab II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental terdiri dari dua suku kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan berarti keadaan (*hal*) afiat. Sedangkan mental adalah berkaitan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.⁹

Menurut Abdul Aziz El-Quusy kesehatan mental adalah keselarasan atau penyatuan antara fungsi-fungsi jiwa yang beraneka ragam bersamaan dengan kinerja untuk menghadapi getaran yang kecil, yang biasa terjadi pada setiap orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.¹⁰

Buku “Psikologi Agama karya Dr. Jalaluddin” bahwa kesehatan mental merupakan suatu ihwal jiwa yang mana dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan usaha untuk menemukan kedamaian jiwa diantaranya melakukan adaptasi diri secara tawakkal kepada Allah.¹¹

⁹ “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan),” KBBI, 2012, <https://kbbi.web.id>.

¹⁰ Abdul Aziz EL-Quusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h. 38.

¹¹ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' MEDIKA* 3, no. 2 (2019):

Menurut Kartini Kartono, orang yang sehat mentalnya itu secara mudah dapat beradaptasi (menyesuaikan diri), selalu aktif berpartisipasi, dapat menerapkan diri dengan lancar pada setiap perubahan sosial dan senantiasa dapat menikmati kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.¹²

Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*)¹³

Menurut Zakiah Daradjat ada empat batasan tentang konsep kesehatan mental:¹⁴

- a. Konsep pertama atau konsep sederhana menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan mental/jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit mental/jiwa (*psychose*). Menurut definisi pertama ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit mental/jiwa.

¹² Kartini Kartono, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989) hlm 118

¹³ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar: Kesehatan Mental*, (Semarang :UPT UNDIP Press) Cetakan I : 2012

¹⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1988)

Yang dimaksud dengan gangguan mental/jiwa misalnya: sering cemas tanpa diketahui sebabnya, tidak ada kegairahan untuk bekerja, rasa badan lesu dan sebagainya.

- b. Konsep kedua, Zakiah Daradjat menjelaskan secara lebih luas tentang pengertian Kesehatan Mental yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Orang yang sehat mentalnya akan sanggup untuk menyesuaikan diri sehingga merasakan kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan dan ketidakpuasan. Dia juga akan bersemangat meraih kebahagiaan.
- c. Konsep ketiga Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa”. Intinya pada kemampuan mengembangkan bakat yang dimilikinya dan itu diarahkan pada tercapainya kebahagiaan diri dan orang lain.
- d. Konsep yang keempat, Zakiah mengungkapkan bahwa: ”kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan/ kerjasama yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Kondisi ini akan menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

Empat konsep kesehatan jiwa tersebut disempurnakan oleh Zakiah dalam pidato pengukuhan beliau sebagai guru besar untuk Kesehatan jiwa/mental di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 1984, dengan memberikan definisi Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat”.

Senada dengan definisi Zakiah Darajat, Purmansyah Ariadi mendefinisikan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.¹⁵

Pendapat dari Rozinah AS dan Nuzulul Khair tentang Relasi Iman dan Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama, menjelaskan bahwa iman dapat didefinisikan dengan pengakuan dalam hati, pengucapan dengan lisan, dan

¹⁵ Purmansyah Ariadi, Jurnal Syifa'MEDIKA, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Vol. 3 (No.2), Maret 2013)

aktivitas dengan tindakan terhadap ajaran dan akidah dari agama tertentu, khususnya agama Islam. Agama menjadi modalitas yang penting untuk memiliki mental yang sehat dan kehidupan yang sejahtera. Terdapat dua arah, di mana keberimanan dan penghayatan beragama bisa memengaruhi kesehatan mental yang dipengaruhi oleh perbedaan orientasi religius: *Pertama*, agama dapat menyediakan sumber untuk menjelaskan dan menyelesaikan situasi bermasalah. Hal ini terkait dengan orientasi religius intrinsik yang menekankan agama pada wilayah yang substansial. *Kedua*, keberimanan dan perilaku beragama dapat beroperasi pada menurunnya kepercayaan diri, menimbulkan prasangka, dan bisa menghadirkan kecemasan. Pada titik ini, dikategorisasikan dengan orientasi ekstrinsik yang menempatkan agama pada wilayah fungsional.

Orientasi keberagamaan seseorang juga berada pada situasi yang kontinum dan berkelanjutan. Artinya, kadang mengarah pada orientasi yang bersifat intrinsik dan kadang mengarah pada orientasi yang bersifat ekstrinsik. Untuk menopang kesehatan mental, maka perlu adanya ikhtiar dari setiap pemeluk agama untuk menekankan dan menguatkan orientasi iman, penghayatan, dan perilaku beragama pada ranah yang intrinsik dengan menjadikan agama sebagai aspek sentral dalam kehidupan mereka. Kaum beriman, semestinya tidak memisahkan antara iman dan keyakinan beragama dengan seluruh aspek kehidupan. Artinya, menjadikan iman sebagai pemandu dalam menjalani kehidupan. Ini penting dilakukan agar bisa memiliki mental yang sehat dan sebagai benteng dari kegelisahan dan kecemasan dalam menjalani kehidupan.¹⁶

¹⁶ Rozinah AS dan Nuzulul Khair, JPIK Vol. 1 No. 2, September 2018: 479-497

Syaifudin dalam Sebuah Model Psikoterapi Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama menjelaskan teknik penyembuhan jiwa melalui pendekatan agama dan pedomannya sesuai kaidah sumber hukum Islam yaitu Al-Qur'an dan As Sunnah. Sebagaimana rujukannya yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Fajr ayat 27-30 menerangkan bahwa jiwa dan sang penciptanya tidak dapat dipisahkan satu sama lain hingga saling berkesinambungan. Seperti yang telah dituliskan oleh Yusorn Masduki dan rekannya Idi Warsah yang memusatkan kajiannya dalam perspektif jiwa terhadap perilaku keagamaan menggunakan pendekatan psikologi. Penerapan psikoterapi sangat menentukan keberhasilan kepribadian seseorang dalam membentuk karakter yang baik untuk mengatasi reaksi emosional yang dihasilkan oleh setiap individu. Cara yang tepat dalam menghadapi orang-orang yang terserang gangguan kejiwaan berupa stress, depresi, masalah emosi dan perilaku menyimpang yaitu dengan mengambil manfaat dari ayat-ayat Al-Qur'an dan As-Sunnah, dalam konsep konseling kepada klien pada pengobatan menggunakan psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam tidak hanya memandang satu aspek saja, tetapi menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi, ada 5 hal yang bisa menyembuhkan sakit jiwa dalam bentuk psikoterapi 1) Membaca Al-Qur'an; 2) Shalat; 3) Puasa; 4) Zikir; dan 5) Doa dan munajat.

Hal menarik dari paparan beberapa definisi Kesehatan Mental, bahwa para ahli banyak yang merumuskannya dalam batasan dua hal, yaitu kemampuan individu menyelaraskan fungsi-fungsi jiwa untuk menjadi pribadi yang Bahagia secara pribadi dan sanggup beradaptasi dengan orang lain atau lingkungannya. Dalam konsep Kecerdasan Majemuk, Kesehatan Mental menyatukan antara

kecerdasan Intrapersonal (personal) dan Kecerdasan Interpersonal (sosial). Yang membahagiakan bahwa definisi Kesehatan Mental berkembang dengan melibatkan fungsi jiwa yang lain, yaitu spiritual. Kesehatan Mental bukan hanya berkaitan dengan kondisi emosional seseorang, namun juga menghadirkan unsur spiritual.

Definisi terakhir dari Zakiah Darajat dan juga definisi para ahli yang lain tentang Kesehatan Mental, untuk mendasarkan upaya mengharmoniskan fungsi-fungsi jiwa dengan keimanan dan ketaqwaan, menawarkan ibadah-ibadah dalam islam sebagai metode terapi gangguan jiwa, menjadi sebuah konsep yang utuh. Metode membantu orang dengan gangguan jiwa bersumber pada ajaran al Qur'an dan as Sunnah. Terapi jiwa yang terganggu bukan hanya didekati dengan terapi jiwa, namun menyempurnakan dengan terapi hati sebagai analisis tak terpisahkan dari jiwa. Dan itu dilakukan dengan menerapkan pedoman terapi bersumber al Qur'an dan as Sunnah. Pada akhirnya kebahagiaan yang diraih dari kondisi mental yang sehat akan wujud dalam kebahagiaan lahir dan batin, dunia dan akhirat.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat bahwa kajian Kesehatan mental senantiasa disandingkan dengan agama. Jika istilah Kesehatan mental dimaksudkan untuk menjelaskan kesehatan jiwa manusia, maka makna sehatnya menjadi *split* atau terpecah dengan konsep potensi manusia itu sendiri, karena sebenarnya eksistensi jiwa atau mental tidak mungkin dipisahkan dari eksistensi potensi manusia yang lain. Penjelasan Kesehatan Mental perlu diperluas paradigmanya dalam konsep manusia seutuhnya dan potensi agama bahkan menjadi fitrah manusia. Kesehatan Mental akan dapat diwujudkan dengan

sempurna, jika potensi-potensi Ruhani manusia diberdayakan dalam perspektif psikologi dan agama.

2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Ciri Kesehatan Mental ada yang bersifat umum, ada juga yang memasukan unsur agama. Tokoh yang menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukan unsur agama diantaranya, Daradjat menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukan unsur keimanan dan ketakwaan diantaranya: 1) Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa; 2) Terwujudnya keserasiaan antara unsur-unsur kejiwaan; 3) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu; 4) Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain; 5) Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.

Al-Ghazali menetapkan indikator kesehatan mental didasarkan kepada seluruh aspek kehidupan manusia berupa habl min Allah, habl min al-nas, dan habl min al-alam. Adapun indikator kesehatan mental diantaranya: 1) Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia; 2) Memiliki kemuliaan akhlak dan kezakiyahan jiwa, atau memiliki kualitas iman dan takwa yang tinggi; 3) Memiliki makrifat kepada Allah.

Selanjutnya menurut Az-Zahrani indikasi kesehatan jiwa diantaranya: 1) Sisi Spiritualitas; 2) Sisi Sosial; 3) Sisi biologis. Menurut Faraj indikator kesehatan mental diantaranya: 1) Merasa aman dan tentram; 2) Bila menerima diri sendiri; 3) Mampu menguasai diri secara proporsional ketika dituntut

melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu;

4) Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan pihak lain;

5) Memiliki pandangan yang realistis dalam menjalani kehidupan dan bisa menghadapi berbagai problem dengan wajar.

Pendapat Audah dan Mursa Menurut Audah dan Mursa, indikator kesehatan mental diantaranya: 1) Dimensi spiritual; 2) Dimensi Psikologis; 3) Dimensi Sosial; 4) Dimensi Biologis. Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya pada pendahuluan. Berdasarkan pendapat Audah dan Mursa bahwa orang yang sehat mentalnya, adalah individu yang sesuai dimensi spiritual, psikologis, sosial, biologis.

3. Perubahan Mental dan Prilaku

Menurut WHO perubahan perilaku itu terbagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

- a. Perubahan alamiah (natural change) Perilaku manusia dapat berubah-ubah. Sebagian dari perubahan perilaku manusia itu disebabkan oleh kejadian alamiah. Ketika dalam masyarakat sekitar terjadi suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial budaya dan ekonomi, maka anggota-anggota masyarakat di dalamnya pun akan mengalami perubahan.
- b. Perubahan terencana (planned change) Perubahan terencana terjadi karena direncanakan oleh diri individu sendiri. Contohnya, individu adalah perokok berat, suatu saat terserang batuk yang sangat mengganggu. Individu tersebut memutuskan untuk mengurangi merokoknya sedikit demi sedikit, kemudian pada akhirnya individu berhenti merokok sama sekali.

c. Kesiediaan untuk berubah (*readiness to change*) Apabila adanya inovasi atau program-program pembangunan di dalam masyarakat, maka yang terjadi adalah sebagian orang sangat cepat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut (berubah perilakunya), dan sebagian orang lagi sangat lambat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki kesiediaan untuk berubah (*readiness to change*) yang berbeda-beda. Setiap orang di dalam masyarakat memiliki kesiediaan untuk berubah yang berbeda-beda meskipun kondisinya sama.

Faktor pembentuk perilaku, diantaranya:

- a. Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang terwujud dalam pengetahuan sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya
- b. Faktor-faktor pendukung (*enabling factors*), yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban, dan sebagainya
- c. Faktor-faktor pendorong (*reinforcing factors*), yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

Bentuk perubahan perilaku terbagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut):

- a. Terpaksa (*compliance*)

Perubahan perilaku karena terpaksa cenderung tidak baik dan bersifat tidak tahan lama. Bentuk perubahan perilaku karena terpaksa juga sering terjadi pemberontakan pikiran pada individu.

b. Meniru (*identification*)

Perubahan perilaku karena meniru merupakan cara perubahan perilaku yang banyak terjadi. Individu cenderung meniru tindakan orang lain atau bahkan meniru apa yang dilihat tanpa mencerna apa yang dilihatnya.

c. Menghayati (*internalization*)

Manusia merupakan makhluk yang mampu berpikir tentang hidup, pandai memahami rahasia hidup, menghayati kehidupan dengan arif dan mempertajam pengalaman-pengalaman baru. Biasanya perubahan perilaku karena penghayatan ini cenderung dari pengalaman pribadi individu tersebut atau mengadopsi dari pengalaman orang lain. Individu yang merasa bahwa perilaku tersebut pantas dan harus ada pada dirinya, maka dengan terbuka individu tersebut akan melakukan perubahan perilaku dalam dirinya.

4. Kontribusi Agama terhadap Kesehatan Mental

Rifki Rosyad dalam sebuah Artikel jurnal tentang Pengaruh Agama terhadap Kesehatan Mental, menjelaskan Kontribusi Agama dalam menciptakan Kesehatan Mental bahwa dari berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan agama dan kesehatan dapat disimpulkan, salah satunya, bahwa agama, terutama yang didasarkan pada kepercayaan Judeo-Kristiani, tidak berpengaruh negatif terhadap kesehatan. Tidak satu penelitian pun yang menunjukkan bahwa perilaku peribadatan, seperti hadir di tempat ibadah, sembahyang, membaca kitab suci, atau terlibat dalam ritual peribadatan tertentu, memiliki efek negatif.

Kepercayaan, keimanan dan pengalaman keagamaan memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Secara umum dapat dikatakan bahwa orang beragama hidup lebih sehat dibanding mereka yang tidak beragama. Secara spesifik kesalahan dan seringnya orang melakukan dan mengikuti kegiatan keagamaan baik sendirian maupun berjama'ah (bersama-sama) berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik.

D a r i berbagai penelitian yang dilakukan di masyarakat Barat diketahui bahwa pengunjung tempat ibadah (gereja atau sinagog) .dapat mengurangi risiko depresi antara 40-50%, mengurangi tingkat bunuh diri, tingkat kecemasan, akoholisme dan penggunaan zat adiktif. Di sisi lain pelaksanaan praktek peribadatan dapat meningkatkan dukungan sosial, kebahagiaan, penyesuaian diri, kesejahteraan yang lebih besar, harga diri yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih tinggi; dan meramalkan perasaan positif dua belas tahun kemudian pada orang dewasa muda.

Rangkaian peribadatan yang dilakukan seorang diri seperti sembahyang membaca kitab suci memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kesehatan, kepuasan yang lebih tinggi, kecemasan terhadap kematian yang lebih rendah, tingkat alkoholisme dan penggunaan obat terlarang yang lebih rendah.

Dengan mengintegri-asikan agama dan psikoterapi terbukti lebih mempercepat proses penyembuhan depresi atau *anxiety disorder*. Sekitar 20-40% penduduk Amerika Serikat berkeyakinan bahwa agama merupakan salah satu faktor penting yang membantu mereka mengatasi situasi hidup yang penuh stress.

Hal senada diungkapkan Dadang Hawari bahwa dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan: Pertama, komitmen keagamaan dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit dan meningkatkan

kemampuan mengatasi penyakit dan mempercepat penyembuhan. Kedua, agama lebih bersifat protektif dan pencegahan. Ketiga, komitmen keagamaan mempunyai hubungan yang signifikan dan positif, dengan keuntungan klinis. Secara umum, menurut Larson, dapat dikemukakan bahwa agama merupakan faktor penting untuk mengarahkan dan membentuk kehidupan dan kesehatan manusia di tengah kompleksitas hidup yang mengitari.

Hasil penelitian Fatiman dan Dewi Asiyah dari IAI Sunan Kalijogo Malang menjelaskan bahwa berdasarkan hasil analisis data kualitatif yang didapatkan di atas, dapat disimpulkan ada kecenderungan pengaruh positif antara pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental pada remaja untuk mencapai kriteria kesehatan mental khususnya pada prinsip kesehatan mental tentang Hubungan Manusia dengan Lingkungannya dan Hubungan Manusia dengan Tuhan.

Dalam kesimpulan dijelaskan: individu anak dan remaja yang memahami ibadah dan melaksanakan ibadah keislaman, mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan yang sedang mereka alami, bersyukur, produktif, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan dengan lingkungan dan Tuhannya sehingga cenderung memiliki standar kesehatan mental baik. Pelaksanaan ibadah dalam konteks keislaman seperti pelaksanaan zikir, membaca Al-Qur'an, khususnya shalat menjadi cara untuk memperoleh pencapaian kesehatan mental dan fisik yang baik pada remaja untuk mengembangkan potensi remaja yang besar sebagai generasi bangsa dalam mengembangkan potensi daerah menuju Indonesia yang unggul dan lebih baik.

B. Psikologi Kenabian

1. Pengertian Psikologi Kenabian

Psikologi sebagai disiplin keilmuan, ternyata mengalami perkembangan terus menerus. Kajian psiko atau jiwa itu sendiri masih tetap menjadi tema kajian yang menarik. Ada satu kritikan ilmiah bahwa psikologi sebenarnya ilmu jiwa tanpa jiwa, karena yang dikaji dalam psikologi adalah gejala jiwa. Para ahli psikologi masih sangat terbatas menjelaskan hakekat jiwa. Termasuk Ketika menjelaskan Kesehatan mental, maka pengertian mental itu sendiri berfokus pada gejala-gejala kejiwaan, tidak langsung menyentuh wilayah hakekat mental.

Psikologi Kenabian adalah psikologi yang mempelajari kondisi kejiwaan orang-orang yang telah mendapatkan pengalaman kenabian atau telah berkembangnya potensi kenabian sebagai potensi fitrah.¹⁷

Psikologi Kenabian merumuskan filosofi manusia sebagai makhluk langit yang diberikan pengalaman bumi. Inti kemanusiaannya adalah pada ruhaniyahnya, karena jasad manusia Allah ciptakan dari tanah atau sario pati tanah, kemudian penciptaan manusia disempurnakan dengan tiupan Ruh dari Allah. (QS Al Hijr : 28-29) Kehidupan di dunia, adalah sebuah bentuk perjalanan manusia Kembali kepada Allah Sang Pencipta.¹⁸(Robert Frager, 2014). Jiwa dalam konsep sufistik adalah pertemuan antara ruh dan jasad. Ruh membawa sifat-sifat Iliyah yang suci, yang patuh, yang tunduk, yang mengikuti naluri kebaikan dan kebenaran. Jasad membawa sifat-sifat kemanusiaan yang kotor, yang menentang, melanggar, dan mengikuti naluri kesalahan dan kemalasan. Di sinilah perlunya para Nabi atau Rasul saw yang menyampaikan ajaran Allah berupa kitab suci, agar jiwa yang terjebak dalam jasad, tetap dapat eksis mengikuti perintah Allah. Agama yang berisi ajaran Allah, menjadi pedoman,

¹⁷ Hamdani Bakran Adz Dzakiy, *Psikologi Kenabian: menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabiana dalam Diri*, (Yogyakarta: Fajar media Press, 2010, hlm. 46

¹⁸ Robert Frager, *Psikologi Sufi: untuk Transfirmasi Hati, Jiwa dan Ruh*, Jakarta: Zaman, 2014, Hlm. 43

perjalanan ruh Kembali ke Allah. Ruh yang terjebak dalam jasad, atau yang disebut dengan jiwa, senantiasa harus berjuang menentralisir sifat-sifat insaniyah dan menggantikannya dengan sifat-sifat ilahiyah. Manusia yang disebut sempurna dan dapat Kembali kepada Allah Ketika jiwanya sudah mampu menundukan tarikan sifat jasadiyah dan menggantikannya dengan sifat Ilahiyyah yang sesungguhnya menjadi sifat asli atau fitrah dari ruh.

Perspektif Psikologi Kenabian seperti itu menghendaki paradigma ketuhanan atau spiritual menjadi paradigma wajib ketika membicarakan manusia dan kemanusiaan, termasuk tentang Kesehatan Mental manusia. Manusia disebut sehat secara mental jika mental atau jiwanya terbimbing oleh cahaya Ilahiyah, sehingga dia senantiasa berjalan dia atas dan di dalam jalan yang lurus. Jalan yang menjadikannya kholifah di bumi, yaitu memberikan sebesar-besarnya kemanfaatan bagi alam, dan menjadi hamba langit, yaitu mengabdikan seluruh aktivitasnya karena, bersama dan untuk Allah.

Untuk mencapai kesempurnaan diri, manusia diberikan paket amaliah berupa perintah beribadah baik ibadah wajib maupun sunah. Ajaran-ajaran Rasul dipenuhi dengan perintah dan tuntunan ibadah. Dan dalam perspektif Psikologi Kenabian, amal-amal ibadah tersebut sesungguhnya sebuah metode yang Allah ajarkan untuk membebaskan jiwa dari keterkungkungan sifat jasad. Agar jiwa dapat melepaskan dari tarikan sifat jasad, dia dapat menghiyasi ruhaniahnya dengan sifat-sifat Ilahiyah agar dapat Kembali kepada Allah.

Perspektif spiritual atau ketuhanan masih sangat jarang disertakan dalam paradigma psikologi. Munculnya sebuah konsep Psikologi Kenabian, memberikan wawasan baru guna mengoptimalkan manfaat psikologi bagi kehidupan manusia. Pandangan psikologi tentang manusia akan lebih utuh, menerima dan mengkaji potensi-potensi ruhani manusia yang sesungguhnya.

2. Potensi Ruhaniah

Menjelaskan tentang Kesehatan mental, beberapa ahli terbatas pada dimensi biologis, psikologis dan sosial. Namun seperti pendapat Darajat dan **Iredho Fani Reza**, dimensi agama atau spiritual mulai dimasukan. Dalam dunia psikoterapi, metode terapi yang dirancang atau digunakan untuk membantu orang-orang yang mengalami gangguan jiwa, tidak sepenuhnya dapat membantu secara tuntas, karena ada bagian potensi manusia yang tidak diterapi.

Bahwa potensi ruhaniah manusia dalam perspektif Psikologi Kenabian ada 4, yaitu hati, jiwa, akal dan panca indra. Ke-empat potensi ruhaniah itu memiliki karakteristik khas dalam fungsinya menyempurnakan kemanusiaan namun antara satu dan yang lainnya saling terhubung dan saling mempengaruhi.

Dalam buku **Psikologi Kenabian**, Hamdani Bakran Adz Dzakiy menjelaskan empat potensi ruhani tersebut sebagai berikut:

- a. Hati, atau diistilahkan dengan Qolbu, yaitu tempat menerima perasaan kasih sayang, pengajaran, pengetahuan, berita, ketakutan, keimanan, keislaman, keihlasan, ketauhidan dan ketakwaan. Ada tiga tingkatan hati, yaitu qolbu (belum mantap), shadr (sudah sadar) dan bagian yang terdalam yaitu fuad (kokoh dan mantap, Di dalam fuad inilah Allah letakan fitrah ilahiyah).
- b. Jiwa, yaitu ruh yang telah menyatu dengan jasad. Jiwa memiliki potensi membedakan salah dan benar serta mampu mendorong manusia melakukan kebaikan dan keburukan. Tiga tingkat jiwa yaitu, jiwa *hayawaniyah*, *insaniyah* dan *rabbaniyah*.
- c. Akal, dengan mengambil penjelasan Qurasy Shihab, akal adalah daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu, dorongan moral dan daya untuk mengambil pelajaran, kesimpulan serta hikmah. Ada tiga tingkatan akal, yaitu

akal awam, akal Khawas dan Akal Khawas bil Khawas. Dalam penjelasan lain, tiga tingkatan akal yaitu, *Aqal*, *Fikiran* dan *Lubb*

- d. Persepsi, yaitu potensi ruhani untuk mengenali obyek dengan bantuan indra, kesadaran dari proses organis, atau sebuah proses seseorang menjadi sadar akan segala sesuatu dalam lingkungannya melalui indera-indera yang dimilikinya, pengetahuan lingkungan yang diperoleh melalui interpretasi data indera agtua menafsirkan stimulus yang telah ada di otak.alat bantu perspesi ada dua, yaitu hati dan panca indera. Ada tiga tingkatan perpsesi: persepsi terbatas, perspepsi berkembang dan persepsi kenabian.

Dalam perspektif Psikologi Kenabian, empat potensi Ruhani tersebut dikatakan sehat (Sehat Ruhani) jika hati telah sampai pada tingkat *Fuad*, Jiwa pada tingkat *Rabbaniyah*, akal telah sampai pada tingkat *Lubb* dan persepsi mencapai derajat Kenabian. Metode atau tehnik pensucian potensi-potensi ruhani tersebut adalah dengan paket ibadah yang telah diajarkan dan dicontoh Rasulullah saw, diantaranya berupa Sholat (sholat lima waktu, membaca Al Qur'an dan menjaga wudhu.

Paket ibadah tersebut (sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu), selanjutnya akan dimanfaatkan untuk terapi penjernihan potensi ruhaniah. Melalui program pembiasaan, yang dikontrol dengan instrument kontrol amaliah ibadah keseharian, menjadi amaliah wajib yang dalam kurun waktu tertentu dilakukan para mahasiswa. Dari paket ibadah itu pula, penelitian ini mencoba merancang indikator Kesehatan Mental mahasiswa. Indikator ini diperoleh dari tafsit ayat atau makna hadist yang mengajarkan ibadah-ibadah tersebut. Ragam indikatornya dikelompokkan sesuai dengan empat potensi ruhaniyah (hati, jiwa, akal dan persepsi).

3. Paradigma Psikologi Kenabian

Orang Islam adalah orang yang telah menyaksikan bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan menyaksikan bahwa nabi MUhammad saw adalah utusan Allah. Selama ini Rasul saw menjadi insan yang diyakini memiliki kesempurnaan pada akhlaknya. Bahkan Allah pun menyatakan dalam firman-Nya bahwa Rasulullah saw berada dalam akhlak mulia. Pernyataan langsung darai Sang Maha Baik.

Yang sekarang terjadi bahwa sosok Rasulullah saw begitu dicintai, namun seakan cinta buta tanpa mengenali alasan mencintai beliau. Umat banyak yang tidak begitu peduli dengan kemuliaan-kemuliaan yang beliau miliki. Umat pun tidak banyak yang mendalami, mempelajari, menyusun dalam sebuah sistematika kajian ilmu pengetahuan, bagaimana Beliau mendapatkan posisi mulia itu disisi Allah swt.

Dalam perjalanan Beliau, Rasul saw melewati sebuah proses transformasi diri. Dilahirkan di tengah-tengah masyarakat jahiliyah, tanpa bimbingan orang tua, tetapi langsung dibimbing oleh Allah melalui malaikat Jibril. Pengalaman hidupnya menjadi inspirasi bagi umatnya bahwa untuk mencapai maqom yang mulia disisi Allah, bisa dicapai oleh seseorang dari nol, melalui proses insaniyah, yang secara scientific bisa dirunut teori pendidikannya, -meski ada beberapa peristiwa yang akal ilmu dunia tidak sanggup menguaknya. Namun dibalik peristiwa itu ada inspirasi yang dapat diimplementasikan dalam dunia pendidikan maupun terapi mental spiritual.

Eksistensi Rasul saw bukan hanya diakui sebagai utusan Allah, sebagai makhluk terbaik, tetapi juga harus menjadi inspirasi dan motivasi umat untuk meneladani perjalanan yang dilakukannya mencapai maqom mulia disisi Allah. setelah mengetahui mulainya akhlak Nabi, umat didorong untuk meneladaninya, kemudian mendalami proses Beliau mencapai kemuliaan tersebut.

Rumus untuk mencapai maqom tersebut tersirat dari jawaban siti Aisyah, bahwa sumber kemuliaan akhlak Rasul saw adalah al Qur'an. Bahkan Rasulullah saw sendiri

telah berposes dan menjadi Al Qur'an yang berjalan. Penjelasan siti Aisyah ini menjadi pedoman proses transformasi manusia menjadi hamba mulia di sisi Allah. Rasul saw bkan produk ajaran bumi yang relative. Rasul saw mengikuti jejak=jejak ajaran langit yang mutlak dan pasti benar. Al Qur'an sendiri adalah wujud napak tilas perjalanan Rasul saw menjadi hamba termulia.

Diskusi-diskusi di forum nasional maupun dunia, penelitian berbagai obyek dari para ahli di seluruh dunia yang berusaha untuk menemukan sebuah formula kurikulum Pendidikan ideal untuk menghasilkan pribadi ideal, sesungguhnya sdah tersaji dalam al Qur'an. Demikian pula, upaya mendidik para terapis manusia, bahkan terapis jaman, nilai-nilai pendidikannya sudah ada dalam al Qur'an, yang dijelaskan oleh Hadits dan langsung dibuktikan dalam biografi Rasulullah saw.

Dalam perspektif Psikologi Kenabian, paradigma ini akan mengantarkan pada satu pemahaman bahwa amaliah-amaliah Rasulullah saw, adalah amaliah penyempurnaan diri. Ilmu fiqh yang menjelaskan sejumlah perintah dan larangan Allah yang harus dipatuhi manusia, memposisikan manusia sebagai hamba. Melalui amaliah Syariah tersebut, manusia melaksanakan fungsi kehambaannya. Amaliah Syariah, adalah paket ajaran yang seakan-akan 'diperuntukan bagi kepentingan Allah'.

Akan menghasilkan pemahaman yang berbeda dari sudut pandang Psikologi Kenabian. Manusia adalah makhluk yang telah melakukan perjanjian azali dengan kesediaannya menjadi hamba Allah. Perjalanan ruh manusia yang melewati lima alam ini sebenarnya perjalanan "Kembali ke asal", yaitu ke Allah. Untuk mendapatkan jalan Kembali yang benar, Allah pun mengutus para nabi dan rasul. Mereka yang memberitahukan kepada manusia jalan-jalan kebenaran agar bisa kembali ke Allah. Jalan kebenaran itu wujud dalam ajaran agama Islam, termasuk amaliah-amaliah Syariah. Jadi seseorang melaksanakan ibadah, bukan hanya sebagai hamba, namun juga

untuk memproses dirinya agar bisa Kembali ke Allah. Jika fiqh mengajarkan adanya pahala surga yang dijanjikan atas kepatuhan melakukan amaliah Syariah, maka dalam perspektif Psikologi Kenabian, amaliah-amaliah tersebut menuntun manusia Kembali ke Allah, sebagai pemilik surga. Ada yang mengatakan bahwa seseorang mukmin bisa masuk surga itu sebuah karunia yang luar biasa. Namun jika mukmin bisa bertemu dengan Sang Pemilik surga, itu karunia yang sangat luar biasa.

Bab III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini adalah dihasilkan gambaran Kesehatan Mental mahasiswa serta perubahan kondisi mental pasca penjernihan ruhani perspektif Psikologi kenabian. Untuk mencapai tujuan tersebut digunakan pendekatan penelitian quasi eksperimen. Dipakainya metode ini karena dalam pelaksanaan penelitian, telah dirancang paket amalan yang terdiri atas sholat, membaca al qur'an dan menjaga wudhu untuk dilaksanakan para mahasiswa selama waktu 7 hari.

A. Desain Penelitian

Pada studi ini digunakan desain pre-reseach dan post reseach. Teknik yang dipakai yaitu teknik kuasi eksperimen (quasi-eksperiment) pada pengambilan data pretest dan posttest. Rancangan penelitian pretest-posttest designs only diformulasikan sebagai berikut:

Non Random	O1	X	O2
------------	----	---	----

Gambar i Desain pretest-posttest

Keterangan:

O1 = Pre-test kelompok eksperimen

O2 = post-test kelompok eksperimen

X = Kesehatan mental dan perubahannya

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 6 bulan mulai bulan Mei – November 2023. Kegiatan diawali dengan penyusunan proposal penelitian, penyempurnaan proposal penelitian, FGD penyusunan instrumen penelitian, FGD perubahan mental perspektif Psikologi kenabian., pengumpulan data, penulisan laporan, dan desiminasi. Adapun lokasi penelitian dilaksanakan di UIN Salatiga dengan melibatkan mahasiswa IAIN Salatiga program studi Psikologi Islam yang diambil secara acak.

C. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan semua unit atau elemen yang dapat dimasukkan sebagai sampel. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Salatiga Tahun akademik 2020/2021, yang berasal dari program studi yaitu Psikologi Islam, Pengambilan sampel dari populasi di atas untuk tujuan profiling kondisi Kesehatan mental mahasiswa dan perubahan pasca penjernihan ruhani dilakukan dengan survey menggunakan random sampling. Sementara untuk uji coba paket ibadah sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu dipilih dengan cara random. Uji coba dilakukan pada 28 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen. Mereka akan mendapatkan penjelasan singkat tentang penelitian ini secara teori maupun teknis pelaksanaan penjernihan potensi ruhani mencapai Kesehatan Mental sesuai perspektif Psikologi Kenabian dalam forum kelas dan FGD yang mendatangkan ahli.

Pengumpulan data dilakukan secara harian melalui laporan kegiatan harian setiap mahasiswa, yang berisi tentang kegiatan yang dilakukan dan pengalaman emosional, intelektual dan spiritual yang dialami.

Semua data itu dipilah-pilah sesuai dengan indikator Kesehatan Mental dalam perspektif Psikologi Kenabian.

Data yang terkumpul bersifat terbuka, artinya indikator data kualitatif yang telah disusun sebelumnya tetap membuka munculnya pengalaman-pengalaman praktis lainnya. Hal ini sesuai dengan keluasan makna manfaat atau fadhilah masing-masing amaliah ibadah yang telah dijelaskan di dalam al Qur'an maupun al Hadist. Pengalaman di luar indikator, menjadi proyeksi fadhilah amal yang lebih luas.

Pelaksanaan Penelitian, berupa pemberian tugas praktek amaliah ibadah wajib dan sunah, dengan menggunakan porto folio kegiatan ibadah bagi setiap mahasiswa sebagai bagian yang harus dilaporkan. Penyusunan laporan dilakukan berdasarkan data kualitatif dari seluruh mahasiswa, dengan mengikuti langkah-langkah kualitatif,

D. Pengembangan Instrumen

Untuk mengetahui kondisi Kesehatan mental para mahasiswa, disusun sebuah instrument yang berisi tentang proyeksi kondisi mental dari tiga amaliah islam, yaitu sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu.

Beberapa langkah yang telah dilakukan dalam penyusunan instrumen kepercayaan diri imani antara lain : (1) penentuan tiga amal ibadah yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman para mahasiswa dan kelayakan paket amaliah itu jika diwajibkan bagi mahasiswa untuk melaksanakannya.(2) Menyusun indikator-indikator Kesehatan mental dari masing-masing amaliah ibadah yang ditetapkan, dengan merujuk pada berbagai ayat atau hadist. Kemudian disusun dalam sebuah angket sederhana yang akan diisi mahasiswa hanya dengan melingkari atau memberi tanda silang pada indikator prtoyeksi ibadah tersebut sesuai dengan kondisi mental para mahasiswa saat penelitian ini dilaksanakan. definisi operasional, (3) penyusunan refleksi terkait indikator paket amaliah penjernihan ruhani, berdasarkan pengalaman para mahasiswa, (4) validitas dan reliabilitas, dan (7) pengadministrasian instrumen.

Variabel dalam penelitian ini terkait dengan potensi Ruhaniyah, sebagai proyeksi Kesehatan Mental dalam perspektif Psikologi Kenabian. Masing-masing potensi ruhaniyah tersebut memiliki perwujudan dalam sikap dan perilaku yang didasarkan pada tafsir sebuah ayat atau makna sebuah hadits. Proyeksi sikap dan perilaku tersebut menjadi indikator Kesehatan Mental, yang akan menjadi instrument pengukur perubahan yang terjadi pada mahasiswa, sebelum melakukan metode penjernihan dan sesudahnya.

Mengingat indikator yang disusun merupakan tafsir sebuah ayat atau makna sebuah hadits, maka indikator-indikator perubahan ini bersifat terbuka dan fleksibel dalam perwujudannya. Artinya bahwa pengalaman para mahasiswa dalam menerapkan metode penjernihan Potensi Ruhaniyah ini akan mungkin berbeda dengan batasan indikator yang telah ditetapkan, namun akan memiliki nuansa sikap dan perilaku yang mencerminkan tafsir ayat atau makna hadits tersebut.

Semua bentuk pengalaman dan perubahan yang dirasakan akan menjadi data penting guna menggambarkan sebuah proses perubahan mental mahasiswa. Hal-hal yang sejak awal disadari adalah bahwa proses perubahan dalam konteks mental, sesungguhnya tidak mungkin bersifat instant, karena berkaitan dengan sekian banyak fungsi-fungsi jiwa yang abstrak dalam kacamata Psikologi Barat. Keterbatasan waktu ini juga diperhitungkan dengan kemampuan umum mahasiswa yang focus utama mereka bukan pada aktivitas proses penjernihan ruhaniyah saja, karena banyak tugas-tugas mahasiswa yang harus diselesaikan. Oleh karenanya, perubahan yang diharapkan muncul bukan perubahan ideal sebagaimana banyak dijelaskan dalam ayat maupun hadits. Perubahan yang menunjukkan hasil dari sebuah proses dalam penelitian bersifat sederhana, misalnya dari yang sebelumnya malas menjadi agak semangat, dari yang tadinya tidak senang membaca al Qur'an menjadi mau membuka al Qur'an dan

seterusnya. Perubahan sederhana ini menjadi star point yang akan memotivasi penelitian-penelitian lanjutan. Dan bagi mahasiswa sendiri,. Perubahan tersebut minimal memberikan bukti pada efektivitas ajaran agama yang mengantarkan mereka menjadi pribadi yang lebih baik.

E. Definisi Operasional

Definisi Kesehatan Mental sebagaimana dikemukakan oleh Zakiah Darajat dalam definisi yang paling sederhana yaitu Konsep pertama atau konsep sederhana menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan mental/jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit mental/jiwa (psychose).Sementara Metode Penjernihan Ruhani adalah sebuah metode untuk meningkatkan kualitas ruhai manusia yang di dalamnya ada unsur mental melalui paket ibadah yang diajarkan oleh Rasulullah saw. Psikologi kenabian adalah psikologi yang mempelajari kondisi kejiwaan orang-orang yang telah mendapatkan pengalaman kenabian atau telah berkembangnya potensi kenabian sebagai potensi fitrah.

Dari ketiga pengertian tersebut, yang dimaksud dengan Pembentukan Kesehatan Mental mahasiswa melalui metode Penjernihan Potensi Ruhani Perspektif Psikologi Kenabian adalah sebuah upaya mengubah kualitas mental mahasiswa yang 'sakit' menjadi mental yang sehat dengan melaksanakan praktek amaliah ibadah (sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu) yang perubahannya dilihat dalam perspektif Psikologi Kenabian

F. Indikator proyeksi amal ibadah penjernihan hati

A. Indikator Perubahan Kesehatan Mental Mahasiswa (*pre-research*):

1. (*Proyeksi SHOLAT*):

- a. Masih suka melakukan perbuatan mungkar

- b. Lebih suka bergaul/ berkumpul dengan teman-teman yang nakal/ tidak baik
- c. Tidak disiplin waktu
- d. Sulit mengatur waktu

2. *(Proyeksi Membaca al Qur'an)*

- a. Sulit menerima nasehat
- b. Sulit memahami penjelasan dosen
- c. Tidak fokus dan sulit memahami isi sebuah buku
- d. Malas mengikuti kegiatan pengajian
- e. Hati tidak tenang
- f. Sering merasa was-was/ ragu

3. *(proyeksi Wudhu)*

- a. Merasa sulit menghindari perbuatan buruk
- b. Mudah terpancing hal-ha negative
- c. Tidak peduli dengan kondisi rumah/ kost yang semrawut/ kotor
- d. Merasakan tubuh tidak sehat
- e. Merasa banyak dosa

B. Indikator Perubahan Kesehatan Mental Mahasiswa (*post-research*):

1. *(Proyeksi SHOLAT):*

- a. Enggan melakukan perbuatan mungkar
- b. Sudah mulai senang berbuat baik.
- c. Mulai meninggalkan teman-teman yang nakal dan memilih teman yang baik.

- d. Sudah mulai muncul perilaku disiplin waktu dalam melakukan kegiatan apapun.
- e. Mulai dapat mengatur waktu sehari-hari dengan baik.

2. *(Proyeksi Membaca al Qur'an)*

- a. Merasa lebih mudah menerima nasehat
- b. Merasa senang/ semangat dalam mengikuti kegiatan keagamaan/ pengajian.
- c. Rasa was-was/ ragu mulai berubah menjadi yakin/ mantep dalam melakukan sebuah kegiatan/ ibadah.

3. *(proyeksi Wudhu)*

- a. Merasa lebih mudah mengontrol diri terhadap perbuatan buruk dan berganti dengan semangat berbuat baik.
- b. Merasakan tubuh lebih sehat/ segar
- c. Merasakan ampunan Allah senantiasa meliputi jiwanya/ mengampungi dosa-dosa.

Bab IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Perubahan Kesehatan mental mahasiswa Pra dan pasca eksperimen dalam dilihat dalam table sebagai berikut:

No	NIM	Pre-	Post
1	128	a. Tidak disiplin waktu, sulit mengatur waktu b. Sulit menerima manesht, malas mengikuti kegiatan, hati tidak tenang c. Sulit menghindari perbuatan buruk, merasa tubuh tidak sehat	a. Mulai dapat mengatur waktu b. Merasa udah menerima nasehat c. Merasa tubuh lebih sehat
2	129	a. Tidak disiplin waktu b. Sulit menerima nasehat, hati tidak tenang c. Sulit menghindari perbuatan buruk, merasa banyak dosa	a. Mulai disiplin b. Lebih mudah menerima naseht c. Lebih mudah mengontrol diri dari perbuatan buruk
3	133	Hamper semua indicator pre-research diakui	a. Diindikator sholat semua berubah secara postif, b. meresa lebih mudah menerima naseht

			c. proyeksi wudhu, semua berubah
4	119	a. Masih suka berbuat munkar, tidak disiplin waktu, sulit mengatur waktu b. Tidak focus, hati tidak tenang, was-was c. Sulit menghindari perbuatan buruk, tubuh tidak sehat, merasa banyak dosa	a. Enggan berbuat munkar, mulai dapat mengatur waktu b. Rasa was-was berubah yakin c. Mudah mengontrol diri dari perbuatan buruk, tubuh terasa sehat
5	136	a. Sulit mengatur waktu b. Hati tidak tenang mudah terpancing hal negative	a. Mulai dapat mengatur waktu b. Was-was menjadi yakin c. Tubuh terasa sehat
6	121	a. Suka berbuat munkar, sulit membagi waktu b. Tidak focus, hati tidak tenang, was-was c. Sulit menghindari keburukan, mudah terpancing hal negative, tidak peduli kondisi rumah	a. Enggan bermaksiat, dapat mengatur waktu b. Was-was menjadi yakin c. Lebih mudah mengontrol diri dari keburukan

7	133	a. Tidak disiplin waktu b. Sulit menerima nasehat c. Mudah tergoyang hal negative	a. Muncul perilaku disiplin waktu b. Lebih mudah menerima nasehat c. Lebih mudah mengontrol diri dari keburukan
8	123	a. Suka berbuat maksiat, b. Hati tidak tenang c. Sulit menghindari dari keburukan	a. Senang berbuat baik b. Was-was menjadi yakin c. Mudah mengontrol diri
9	127	Sulit mengatur waktu Hati tidak tenang Tubuh terasa tidak sehat	Indikator perubahan dari amaliah semua diraskan, yang belum adalah merasakan punan Allah
10	140	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, Sulit menerima nasehat, malas, hati tidak tenang, was-was Tidak peduli dengan kondisi rumah, merasa banyak dosa	Muali senang berbuat baik, disiplin dan dapat mengatur waktu Lebih mudah menerima nasehat Lebih mudah mengontrol diri dari keburukan, tubuh terasa sehat
11	145	Sulit mengatur waktu, Sering was-was Sulit menghindari perbuatan buruk, mudah terpancing hal negative	Mulai disiplin waktu, was-was berubah yakin, lebih mudah mengontrol diri dari keburukan

12	126	Sulit mengatur waktu, tidak focus, tuuh tersa tidak sehat	Mulai disiplin waktu, was-was menjadi yakin, tubuh terasa sehat
13	147	Sulit mengatur waktu, tidak focus, tuuh tersa tidak sehat	Muali dapt mengatur waktu, .lebih mudah menerima nasehat, merasakan ampunan Allah
14	152	Semua indikataor perubahan dikatakan atidak sesuai, kecuali proyeksi wudhu, yaitu tidak peduli dengan kondisi rumah	Semua indikatr perubahan adalah apa yang sudah lama dirasakan. Namun dalam uji coba amaliah satu minggu ini, kebiasaan untuk tidak peduli ;pada kondisi rumah masih tetap. Yang dipahami bahwa penyebab belum berubahnya itu karena masih belum bisa menjaga wudhu
15	142	Indicator proyeksi sholat dirasakan semua,, proyeksi membaca al quran kecuali malas dan hati tidak tenang, proyeksi wudhu yang tidak dirasakan adalah tubuh tidak sehatb dan merasa banyak dosa	Terjadi semua perubahan yang tidak muncul pada prte research
16	143	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, hati tidak tenang, sering was-was, merasa tubuh tidak sehat, merasa banyak dosa	Sudah mulai dapat mengatur waktu, mudah menerima masehat, merasakan tubuh sehat,

17	137	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, hati tidak tenang, tidak focus, sering was-was, merasa sulit menghindari keburukan, mudah terpancing hal negative, merasa tubuh tidak sehat, merasa banyak dosa	Sudah mulai dapat mengatur waktu, mudah menerima nasehat, rasa was-was menjadi yakin, mudah mengontrol diri dari perbuatan buruk, merasakan tubuh sehat,
18	124	Tidak disiplin , hati tidak tenang, sering was-was, sulit menghindari perbuatan buruk	Muncul mudah disiplin waktu, hati tenang, mudah mengontrol diri
19	135	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, hati tidak tenang, sering was-was, merasa tubuh tidak sehat, merasa banyak dosa	Muncul mudah disiplin waktu, hati tenang, mudah mengontrol diri
20	148	Semua indikator proyeksi ibadah dirasakan ada.	Muncul perilaku disiplin waktu, senang mengikuti pengajian, merasakan ampunan Allah atas dirinya.
21	144	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, hati tidak tenang, sering was-was, mudah terpancing hal negative	Sudah mulai dapat mengatur waktu, rasa was-was menjadi yakin, mudah mengontrol diri dari perbuatan buruk,
22	146	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, suka berbuat mungkar, sulit menerima nasehat, malas mengikuti kegiatan agama,	Muali bisa disiplin dan dapat mengatur waktu, enggan berbuat mungkar, mudah menerima nasehat,

		merasa tubuh tidak sehat, merasa banyak dosa	senang mengikuti kegiatan agama, merasa tubuh sehat,
23	141	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, sulit menerima nasehat, was-was, sulit mengontrol diri dari keburukan,	Muali mudah disiplin dan bisa mengatur waktu, mudah menerima nasehat, was-was menjadfi yakin, dapat mengontrol diri dari keburukan,
24	139	Tidak disiplin dan sulit mengatur waktu, hati tidak tenang, was-was, merasa tubuh tidak sehat,	Mulai dapat disiplin dan bisa mengatur waktu, hati tenang, was-was menjadi yakin, merasa tubuh sehat,
25	149	Hampir semua proyeksi ibadah dirasakan	Perubahan maksimal, tersisa dalam pengaturan waktu.
26	120	Enggan berbuat baik, malas mengikuti pengajian, sulit mengontrol diri dari perbuatan buruk	Mulai senang berbuat baik, bersemangat menghadiri pengajian, lebih mudah mengontrol diri dari keburuikan
27	116	Mudah melakukan kemungkaran, enggan berbuat baik, sulit menerima nasehat, malas pengajian, merasakan tubuh tidak sehat, merasakan banyak dosa	enggan melakukan kemungkaran, senang berbuat baik, mudah menerima nasehat, senang pengajian, merasakan tubuh sehat, merasakan ampunan Allah turun kepadanya
28	125	Sulit mengatur waktu, was-was, sulit mengontrol diri dari keburukan	Mulai mudah mengatur waktu, rasa was-was berubah menjadi yakin,

			lenih mudah mengontrol diri dari perbuatan buruk.
--	--	--	---

Pendapat tentang ibadah

1	128	Yang paling dirasakan adalah ketenangan hati, terutama ,Ketika melakukan ibadah. Yang belum berubah adalah kebiasana berkata tidak baik. Belum berubah karena belum konsisten dalam beribadah
2	129	yang paling dirasakan yaitu sedikit demi sedikit meninggalkan perbuatan maksiat. Perilaku negative masih ada karena belum konsisten beribadah
3	133	Yang paling dirasakan berubah hati menjadi lebih tenang, hiduo lebih tertata, merasakan mendapat petunjuk Allah Belum berubah hal negagtif, karena belum konsisten
4	119	Lebih udah mengontriol diri dari perbuatan buruk, penyakit sesak nafas berangsur-angsur membaik. Poenyebab belum berubah secara total karena masih memiliki pikiran sebagai makhluk yang banyak dosa
5	136	Perubahan wajah yang berseri-seri karena mendawamkan wudhu
6	121	Hati menjadi tenang Sebab belum berubah total karena pengaruh pertemanan (teman nakal)
7	133	Yang dominan berubah, lebih mudah menerima nasehat atau saran dan kritik Sebab belum berubah total, karena belum konsisten

8	123	Belum berubah total karena semua membutuhkan proses, belum konsisten, membutuhkan dukungan sosial, perlunya refleksi diri
9	127	Perubahan yang paling dirasakan pada ola hidup, kesenangan mendengar ceramah agama. Penyebab terjerumus ke maksiat karena belum menjaga wudhu secara konsisten
10	140	[erubahan paling gterasa dapat mengatur waktu. Penyebab belum berubaah total, belum konsisten dalam beribadah dan pengaruh lingkungan teman
11	145	Hati lebih tenang Belum berubah total karena belum konsisten dan baru dilakukan 1 minggu
12	126	Karena menjaga wudhu, hati menjadi tenang, belum total berubah karena sholat nbelum tepat waktu secara konsisten
13	147	Hati merasa tenang, seperti pulang ke rumah yang tepat, adem, ayem. Belu berubah karena belum konsisten dalam beribadah, dan Ketika membaca al Qur'an terburu-buru.
14	152	Semua indikatr perubahan adalah apa yang sudah lama dirasakan. Namun dalam uji coba amaliah satu minggu ini, kebiasaan untuk tidak peduli ;pada kondisi rumah masih tetap. Yang dipahami bahwa penyebab belum berubahnya itu karena masih belum bisa menjaga wudhu
15	142	Yang paling dirsakan berubah adalah semangat mengikuti kegiatan keagamaan/ pengajian. Belum berubah secara total karena belum ihlas katrena Allah, masih karena tugas UAS.

16	143	Perubahan yang paling dirasakan: mulai bisa mengatur waktu, menjaga kata-kata, dapat mengendalikan emosi. Penyebab belum berubah total karen masih belum konsisten dalam beribadah
17	137	Perubahan yang paling dirsakan: lebih mudah mengontrol diri. Penyebab tidak berubah, bukan karena tidak konsisten, namun niat individunya yang kurang kuat untuk berubah
18	124	Perubahan yang paling dirasakan: nhati menjadi tenang. Sebab tidak beurubah karena kurang kesungguhan dan bersegera beribadah.
19	135	Perubahan yang paling dirasakan: ketenangan jiwa, merasa was-was Ketika berbuat buruk, diri selalu merasa doi jaga dan ayem.
20	148	Mulai muncul disiplin waktu. Perubahan belum total karena membutuhkan rentang waktu yang cukup lama, tidak dalam waktu sekejap.
21	144	Perubahan yang paling dirasakan: lenih tenang dslam mensikapi apapun dan mudah mengontroil emosi. Tidak adanya perubahan total karena kurang konsisten dalam beribadah.
22	146	Perubahan yang paling dirasakan sebagaimana perubahan pada [royeksi sholat, membaca al quran dan wudhu. Penyebab perubahan yang belum maksimal karena belum adanya kesungguhan individu untuk merubah pola hidupnya dan perilaku, diiringi tidak konsistennya dalam melakukan ibadah yaumiyah.
23	141	Perubahan yang paling dirasakan adalah mudah mengontrol diri terhadap perbuatan buruk dan semangat berbuat baik. Perubahan yang belum maksimal karena belum konsisten =dalama beribadah, dan kalau

		pun dilaksanakan, ibadah tersebut belum mencapai target yang ditetapkan, seperti masih kurang dari 1 juz dalam membaca al Qura'an.
24	139	Perubahan menonjol: makin bisa membagi waktu, penyebab perubahan belum maksimal karena belum disiplin waktu dalam beribadah dan kurang konsisten.
25	149	Perubahan yang paling dirasakan dari mendawamkan wudhu, sehingga merasa sejuik, pikiran lebih stabil, bahkan untuk kentut saja, rasanya aman (bersemangat menjaga kesucian diri)
26	120	Perubahan yang sangat dirasakan adalah selalu ingin berbuat baik kepada sesama dan ingin bermanfaat bagi sesama. Penghalang perubahan adalah rasa berat melakukan sholat tepat waktu.
27	116	Perubahan dominan adalah mudah mengatur waktu, hati menjadi tenang, ingat Allah dimanapun dan kapanpun, iungat surga yang indah. Penghalang perubahan adalah karena singkatnya waktu beribadah secara konsisten. 7 hari masih belum cukup untuk mengubah mental menjadi positif.
28	125	Perubahan paling dominan adalah perubahan was-was menjadi yakin dalam hal kebaikan. Penghalang perubahan adalah kurang konsisten dalam beribadah (belum istiqomah), masih melakukan karena tugas UAS bukan lillahi ta'ala, masih merasa senang dalam melakukan keburukan (ghibah teman)

Mencermati table perubahan dan pendapat mahasiswa tentang paket penjernihan ruhani melalui ibadah dari [para mahasiswa sebagai subyek penelitian dapat diperoleh beberapa catatan::

1. Bagaimana gambaran kondisi mental tidak sehat sebagai tafsir/ proyeksi ibadah:

Dari 28 informan, sebenarnya telah menggambarkan kondisi mental para mahasiswa yang memiliki catatan mental sakit, terkait dengan indikator proyeksi amaliah yang menjadi focus penelitian. Hal itu bisa saja bukan karena akibat langsung dari belum dilaksanakannya amaliah-amaliah tersebut oleh para mahasiswa. namun berdasarkan pemahaman ayat atau hadits pada landasan teori, proyeksi sikap dan perilaku mental dari masing-masing amaliah tersebut bisa menjadi ukuran nyata dari ditinggalkannya ibadah-ibadah tersebut. Keterkaitan antara amal dan kondisi mental, bisa dijelaskan keterkaitannya dengan memperhatikan perubahan yang dirasakan dan dijelaskan oleh para mahasiswa. Frame berfikir mereka Ketika menjelaskan perubahan, adalah frame kondisi mental setelah mereka melakukan amaliah-amaliah tersebut.

2. Bagaimana gambaran perubahan pada mahasiswa

Perubahan-perubahan yang terjadi pada mahasiswa pasca melakukan amaliah-amaliah yang diprogramkan memberikan gambaran positif bahwa ada pengaruh langsung yang dirasakan, berupa perubahan positif dari kondisi mental mereka. Jika mencermati penjelasan para mahasiswa, maka perubahan tersebut masih bersifat awal. Artinya kekuatan perubahan itu belum bisa dikatakan sebagai perubahan tetap. Misalnya dari perubahan sulitnya mengatur waktu menjadi bisa mengatur waktu, bisa saja akan Kembali pada kondisi mental awal (yaitu sulit mengatur waktu), Ketika mahasiswa berhadapan dengan sejumlah tugas yang berbarengan. Artinya Ketika mahasiswa menjelaskan perubahan ini, bisa saja karena sedang tidak banyak tugas. Dan mereka memang merasakan bahwa perubahan bisa mengatur waktu ini, nyata dirasakan.

Perubahan yang bersifat tetap akan diuji dengan banyak hal, diantaranya adalah rentang waktu yang lama dalam menjaga konsistensi beribadah/ melakukan amaliah-amaliah yang diprogramkan, karena dalam rentang waktu akan banyak kemungkinan terjadi.

3. Temuan unik, yang menunjukkan bahwa ibadah itu memberi pengaruh positif:

Ada satu temuan penting dari satu subyek penelitian, bahwa ketika melihat kondisi mental mahasiswa tersebut saat *pre reseach*, maka hanya satu hal yang dilingkarinya, yaitu satu indicator proyeksi wudhu, yaitu tidak menghiraukan kondisi lingkungan sekitar. Namun indikator yang lainnya dia akui tidak ada dalam dirinya. Maka ketika kondisi mentalnya dicocokkan dengan indicator proyeksi ibadah saat *post research*, terlihat mahasiswa tersebut melingkari hampir semua indicator proyeksi amal yang dituliskan. Hanya satu hal yang belum berubah, yaitu masih belum peduli dengan kondisi rumahnya. Dia mengau hal ini terjadi karena belum bisa menjaga wudhunya. Pendapat satu informan ini menjadi penting karena sebenarnya sebelum eksperiment ini dilakukan, ternyata sudah ada mahasiswa yang membuktikan secara pribadi tentang manfaat amal yang sudah lama dilaksanakan.

4. apa perubahan yang paling dirasakan oleh mahasiswa:

Ada beberapa hal terkait dengan perubahan yang paling dirasakan, dan dapat dieklompokan kepada tiga bentuk perubahan:

a. Sikap

- 1) Ketenangan hati
- 2) Merasakan mendapat petunjuk Allah
- 3) Wajah berseri-seri
- 4) Lebih mudah menerima nasehat

- 5) Merasa was-was Ketika melakukan keburukan
- 6) Ingat Allah dimana pun dan kapan pun
- 7) Perubahan was-was menjadi yakin dalam hal kebaikan

b. Prilaku

- 1) Lebih bisa mengontrol diri dari perbuatan buruk
- 2) Sedikit demi sedikit meninggalkan perbuatan maksiat
- 3) Hidup lebih tertata
- 4) Senang mengikuti kegiatan pengajian
- 5) Lebih bisa mengatur waktu
- 6) Bis amejaga kata-kata dan mengelola emosi
- 7) Ingin selalu dalam kondisi suci bahkan kentut saja merasa eman
- 8) Ingin selalu berbuat baik kepada sesame

c. Fisik

- 1) Wajah berseri-seri
- 2) Merasakan badan lebih sehat
- 3) Penyakit sesak nafs berangsur-angsur membaik

5. Bagaimana keyakinan mahasiswa terhadap manfaat ibadah bagi perubahan karakter:

- a. Meyakini ibadah bisa mengubah sifat dan prilaku, dari pengalaman pribadi.
- b. Ibadah yang dilakukan terus menerus sebenarnya mendidik konsisten, dan dari sifat konsisten itulah akan memunculkan perubahan

- c. Dengan ibadah yang ihlas, batin akan tenang, pikiran fres dan sifat buruk berubah menjadi baik
- d. Ibadah sendiri adalah gambaran diri akan kepatuhan pada perintah Allah dan hal itu akan membentuk karakter, sifat dan kepribadian seseorang
- e. Dari pengalaman lingkungan keluarga, ternyata kualitas religious dari satu lingkungan akan membentuk karakter, sifat dan prilaku yang berbeda dengan lingkungan yang kurang religious
- f. Sesuai dengan sura tar Ra'd :28, bahwa ibadah itu bisa membantu manusia mengubah perilakunya
- g. Bahkan memaksakan diri ketika malas, untuk melakukan ibadah adalah bentuk mengubah sifat negative menjadi positif
- h. Ibadah adalah awal dari sebuah perubahan. Jika dilakukan terus menerus maka akan terjadi perubahan sifat dan prilaku
- i. Ibadah adalah benteng diri dari kemaksiatan dan kejahatan
- j. Ibadah menjadikan diri menyadari dan menerima sebagai hamba tanpa kuasa, ini meningkatkan *self awarness*
- k. Ibadah itu sarana mendekat kepada Allah, sehingga ia akan selalu ingat kepada Allah dan dari sinilah akan banyak terjadi perubahan sifat, sikap dan prilaku karena dia akan jauh dan menjauh dari sifat dan prilaku mungkar dan jahat.

Dari pertanyaan penelitian yang disebarkan kepada para informan, seluruhnya memberikan jawaban yakin bahwa ibadah bisa mengubah mental seseorang. Pendapat mereka didasarkan pada banyak hal:

1. Ada yang berdasakan kata-kata indah, seperti “perbaikilah sholatmu. Maka Allah akan memperbaiki hidupmu.

2. Ada yang bersumber pada ayat, sura tar Ra'd:28, yang artinya “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.
3. Ada yang membuat sebuah hubungan secara rasional antara ibadah dan perubahan:
 - a. Ibadah yang terus menerus akan mendidik konsisten, dan perilaku konsisten inilah yang akan mengubah perilaku
 - b. Ibadah itu gambaran diri tentang kepatuhan manusia kepada perintah Allah dan itu akan membentuk sifat, karakter dan kepribadian seseorang
 - c. Bahkan memaksakan diri mengalahkan malas untuk sholat adalah sebuah proses mengubah diri dari sifat buruk menjadi baik
 - d. Ibadah itu mengubah perilaku. Misal jika sejak kecil dibiasakan sholat tepat waktu, maka dia akan menjadi orang yang dapat mengatur waktu dengan baik. Dengan menjaga wudhu, maka dia akan terjaga dari kemaksiatan karena ia dalam kondisi suci, individu yang senantiasa menaati perintah Allah maka dia selalu mengingat Allah sehingga merasa selalu diawasi Allah
 - e. Ibadah adalah benteng dari kemaksiatan dan kejahatan
 - f. Ibadah mendidik manusia menyadari dan menerima sebagai hamba yang tanpa kuasa, sehingga dia mengenali Allah sang maha segalanya. Di sini terbentuk mental mulia.
4. ada pula yang didasarkan pada pengalaman.
 - a. Lingkungan keluarga religious membentuk karakter yang lebih baik dibanding yang kurang religious

b. Seorang informan menjelaskan keyakinannya dengan pengalamannya bahwa sejak kelas 11 SMA dia merasakan hidup teratur dan damai, jauh dari was-was, merasa tenang, mudah memaafkan, rasa syukur. Namun tahun 2000 akhir sd pertengahan 2022 dia berada dalam kemerosotan iman, hati tidak tenang, misah merasa kesepian, hidup berantakan, karena saya membiarkan Allah perlahan hilang dari hidup dia dan dia mulai kehilangan dunia seisinya. Tahun 2022 akhir Allah Maha Penyayang. Allah menyelamatkan saya yang sudah begitu banyak melupakannya. Dia mulai mendekat ke Allah alhamdulillah sejak tahun 2023, dia menyatakan bahwa Allah bertubi-tubi memberikan rizki, kemudahan dalam semua aktivitas, dan semua keajaiban di luar rasional terjadi dalam hidupnya. Allah mendatangkan dunia dan mengaturnya untuknya sehingga tidak perlu tertatih-tatih mengejar dunia. Sifat dia menjadi tenang kembali, tentram, jauh dari kesepian, dan mudah mengatur waktu yang semuanya itu sesungguhnya karena Allah

6. Bagaimana gambaran sikap dan perilaku mental yang tidak berubah:

Sebagaimana penjelasan dari para informan bahwa ada beberapa perubahan yang mereka rasakan, namun ada perubahan yang paling menonjol. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang coba diidentifikasi memiliki kualitas rasa yang berbeda. Ada perubahan awal atau sementara, namun ada pula yang dirasakan seperti perubahan lebih dalam dari yang lainnya. Untuk perubahan awal ini, jika menengok pendapat para informan, akan dipengaruhi kekuatan tetapnya dari konsistensi dan rentang waktu mengamalkan ibadah-ibadah yang diprogramkan.

7. Apa pendapat informan terkait penyebab tidak atau belum terjadinya perubahan secara maksimal

Ada banyak pendapat terkait penyebab belum adanya perubahan secara maksimal:

- a. Belum konsisten/ istiqomah dalam melakukan ibadah
- b. Baru berlangsung dalam waktu yang pendek
- c. Adanya pengaruh pertemanan atau lingkungan
- d. Perubahan itu membutuhkan proses, dukungan sosial dan refleksi diri
- e. Tidak khusyu atau bersungguh-sungguh ketika melakukan amaliah
- f. Kurang kesungguhan dalam niat beribadah untuk berubah, kesungguhan menepati waktu, kesungguhan memenuhi syarat rukun ibadah,
- g. Terjadi secara bertahap
- h. Dipengaruhi oleh niat yang sungguh-sungguh untuk berubah dalam tataran pola pikir dan perilaku
- i. Belum ihlas karena Allah tapi karena memenuhi tugas UAS

Dari pendapat para informan ini sebenarnya tergambar pemahaman mereka pada makna ‘perubahan mental’. Ada analisis syarat perubahan, ada analisis proses perubahan yang kedua hal tersebut terangkum dalam pendapat-pendapat di atas. Namun yang menarik dalam eksperimen tersebut, pengalaman-pengalaman langsung yang mereka rasakan memberikan banyak penjelasan rasional bahwa ibadah itu mampu mengubah kondisi mental seseorang dari negative menjadi positif. Keyakinan bahwa ibadah bisa mengubah kualitas pribadi seseorang, dipadukan dengan pengalaman langsung saat dan sesudah berproses dalam eksperimen selama 7 hari, memberikan ruang pada pemikiran mereka untuk meletakkan makna ‘perubahan mental’ pada proses yang bersyarat.

B. PEMBAHASAN

1. Perubahan Kesehatan Mental Mahasiswa pasca penjernihan ruhani

Pada awalnya ketika mengukur kondisi Kesehatan mental para mahasiswa di prodi Psikologi Islam sebagai subyek penelitian, dengan mendasarkan pada indicator proyeksi tiga amaliah: sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu, maka bisa dikatakan kondisi Kesehatan mahasiswa memiliki banyak catatan negative. Kondisi tersebut diakui secara jujur oleh mahasiswa dengan melingkari indicator yang sesuai. Namun kondisi sakitnya mental mereka itu tersebar pada indicator tiga amaliah, tidak terkumpul dalam satu amal. Dan sangta jarang mahasiswa melingkari lebih dari dua indicator dalam proyeksi satu amal. Bahkan ditemukan ada satu mahasiswa yang tidak melingkari indicator "sakitnya mental", kecuali hanya satu indicator di proyeksi wudhu.

Artinya secara umum, sebenarnya dari prosentase jumlah indicator yang dilingkari/ dirasakan ada pada diri mahasiswa. Kondisi Kesehatan mental mahasiswa belum bisa dikatakan parah. Bahkan kejujuran ada pilihan indicator itu pun menunjukkan kualitas Kesehatan mental yang bagus, karena tersirat adanya rasa tidak yaman dengan kondisi tersebut dan ada keinginan untuk diubah dengan yang lebih baik.

Selanjutnya ketika mencermati data perubahan pasca melakukan penjernihan ruhani melalui ibadah yang ditetapkan, mereka dapat langsung merasakan perubahan yang terjadi dengan berpedoman pada proyeksi positif tiga amaliah dalam eksperimen ini. Ini menunjukkan kesungguhan mereka dalam melaksanakan eksperimen ini. Ada tekad yang cukup kuat untuk bisa berubah, sebagaimana dijelaskan menurut WHO bahwa salah satu faktor yang menguatkan terjadinya perubahan adalah niat kuat untuk berubah dari individu yang bersangkutan.

Kekuatan perubahan yang dialami para mahasiswa menjadi terbagi dalam dua kelompok, perubahan sementara dan perubahan kuat. Dalam hal ini belum muncul kriteria perubahan yang permanen. Saat mahasiswa bertanya tentang perubahan yang paling dirasakan, mereka menyebut satu hal, meski dalam melingkari indikator perubahan, mereka memilih lebih dari satu. Perubahan yang paling dirasakan bisa jadi dipicu oleh kondisi negative dari mental mereka yang juga dirasakan paling tidak nyaman. Hanya ada satu mahasiswa yang sebelum dan sesudah melakukan eksperimen penjernihan ruhani, tidak ada perubahan yang dirasakan. Mahasiswa tersebut justru menjadi bukti penguat bahwa praktek ibadah secara konsisten akan bisa memberikan pengaruh positif pada perubahan mental seseorang. Dan diakui olehnya dari sekian indikator kondisi mental mahasiswa yang terilis dalam instrument, ada satu masalah mental dia yaitu tidak peduli dengan kondisi tempat yang semrawut. Dan setelah praktek dilakukan sifat itu masih ada pada dirinya karena dia mengaku tidak konsisten menjaga wudhu selama waktu yang ditetapkan.

Menurut Rifqi Rosyad, bahwa Kepercayaan, keimanan dan pengalaman keagamaan memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Secara umum dapat dikatakan bahwa orang beragama hidup lebih sehat dibanding mereka yang tidak beragama. Secara spesifik kesalahan dan seringnya orang melakukan dan mengikuti kegiatan keagamaan baik sendirian maupun berjama'ah (bersama-sama) berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Penelitian ini sebenarnya diarahkan pada perubahan Kesehatan Mental, namun capaian perubahan para mahasiswa juga mencakup kesehatan fisik. Kesadaran akan perubahan fisik bisa saja dipengaruhi oleh identifikasi masalah

mental mahasiswa melalui proyeksi ibadah yang diprogramkan, terutama menjaga wudhu. Banyak diskusi atau penelitian yang sering mengaitkan anatar amaliah agama dengan kondisi mental spiritual, namun sesungguhnya tidak sedikit pengalaman dan penelitian yang menunjukkan pengaruh kuat amaliah agama terhadap Kesehatan fisik. Dadang Hawari menjelaskan bahwa dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan: *pertama*, komitmen keagamaan dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit dan meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit dan mempercepat penyembuhan. *Kedua*, agama lebih bersifat protektif dan pencegahan. *Ketiga*, komitmen keagamaan mempunyai hubungan yang signifikan dan positif, dengan keuntungan klinis

Jadi dimensi perubahan Kesehatan mental mahasiswa pasca mempraktekan penjernihan ruhaniah melalui paket ibadah yang diprogramkan , sesuai dengan pendapat Audah dan Mursa, perubahan yang terjadi ada pada empat dimensi, spiritual, psikologis, sosial dan biologis. Hal khas yang menjadi focus penelitian ini adalah perubahan pada dimensi spiritual yang dianalisis dengan perspektif psikologi kenabian.

Tentang bentuk perubahan perilaku dan mental, menurut WHO, perubahan pada mahasiswa ini masuk pada katagori perubahan yang terencana dan kesediaan untuk berubah. Terencana, karena perubahan Kesehatan mental mahasiswa direncanakan dalam format penelitian eksperimen, dengan pendekatan *pre-test* dan *post test*. Perencanaan ini memungkinkan perubahan mental mahasiswa menjadi fokus dan terukur. Namun dari hasil perubahan yang terbaca, perubahan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh *readiness to change* atau tingkat kesediaan

para mahasiswa untuk berubah. Ada kesediaan yang kuat ada pula yang sekedar memenuhi tugas mata kuliah. Hal ini terbaca dari data perubahan yang dicapai dan kesungguhan mahasiswa memberikan pendapat terkait data kualitatif eksistensi ibadah dan pemecahan masalah yang dihapai mahasiswa. Ada mahasiswa yang hanya menjawab yakin, bahwa ibadah bisa mengubah sifat dan perilaku, serta memberikan solusi. Ada yang menjelaskan dalam logika psikologi, ada yang menjelaskan dalam logika keimanan.

Dua hal, antara *terencana* dan *kesediaan berubah* adalah factor pendukung untuk mencapai perubahan secara maksimal. Perencanaan detail dengan instrument bagus, disertai semangat intrinsic yang kuat para mahasiswa untuk berubah akan menghasilkan perubahan maksimal. Dalam praktek Pendidikan, perubahan mental mahasiswa atidak cukup dibiarkan secara alami, namun perlu perencanaan terbaik dan didukung oleh kesediaan peserta didik untuk berubah yang diawali dengan pemahaman logis sistimatis tentang urgensi perubahan mental bagi peserta didik.

Yang menarik adalah bahwa penjelasan sesudah melakukan eksperimen, mahasiswa mengaitkan hubungan yang kuat antara ibadah dan perubahan Kesehatan mental. Penjelasan mereka tentang penyebab belum terjadinya perubahan secara maksimal, dikaitkan karena belum konsistennya mahasiswa melaksanakan amaliah yang telah ditetapkan. Meskipun banyak factor lain yang menjadi penghalang perubahan diantaranya, (1) durasi eksperimen yang masih kurang lama, (2) niat berubah individu yang kurang kuat, (3) factor lingkungan yang tidak mendukung. Ternyata yang paling banyak dikatakan mahasiswa adalah karena tidak konsistennya individu melaksanakan amal ibadah yang ditetapkan.

Lingkup perubahan yang dirasakan para mahasiswa, menjelaskan bahwa ibadah sebenarnya tidak hanya berkaitan dengan perubahan mental *an sich*, bahkan sampai ke perubahan perilaku dan fisik. Perilaku dan fisik itu, sebenarnya menjadi bukti yang akan membentuk kualitas mental yang sehat, terutama membentuk motivasi *intrinsic* untuk menjadikan paket ibadah Islam menjadi alternatif penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental mahasiswa.

Pendapat-pendapat mahasiswa tentang keyakinan mereka terhadap manfaat ibadah yang dapat mengubah sifat dan perilaku seseorang, maka ditemukan tidak ada satu pun mahasiswa yang meragukan. Yang berbeda adalah pada tataran argumentasi yang dibangun untuk menjelaskan keyakinan mereka: (1) ada keyakinan yang cenderung bersifat doktrinal, bahwa ajaran Allah itu pasti memberi manfaat dan ini dikuatkan dengan ayat al Qur'an, (2) ada yang menjelaskan kausalitas logis antara ibadah dan perubahan sifat serta perilaku individu dan (3) ada pula yang mengajukan argument berdasarkan pengalaman.

2. Perubahan Kesehatan Mental Mahasiswa pasca penjernihan ruhani perspektif Psikologi Kenabian

Untuk analisis Kesehatan Mental perspektif Psikologi Kenabian, perlu sekali menggaris bawahi beberapa hal, diantaranya:

- a. Psikologi Kenabian merumuskan filosofi manusia sebagai makhluk langit yang diberikan pengalaman bumi. Inti kemanusiaanya adalah pada ruhaniahnya, karena jasad manusia Allah ciptakan dari tanah atau sario pati tanah, kemudian penciptaan manusia disempurnakan dengan tiupan Ruh dari Allah. (QS Al Hijr : 28-29)
- b. Ruh manusia berasal dari Allah dan memiliki sifat-sifat kesempurnaan Ilahiyyah. Ruh manusia melakukan perjalanan dari satu alam ke alam lain,

termasuk kehidupan di alam dunia, hanyalah satu terminal dari kehidupan berikutnya, sehingga ruh harus tetap dibimbing agar focus pada misi ketuhanannya, yaitu bahwa ruh selalu mencari jalan Kembali kepada Allah. Masuknya ruh dalam jasad manusia menjadikan ruh terkungkung oleh sifat jasadiyah, sehingga mengalami kesulitan untuk selalu memanifestasikan sifat ilahiyahnya, dan ini menjadi penyebab terhalangnya ruh Kembali kepada Allah. Cara menghidupkan sifat-sifat Ilahiyah itu adalah dengan mematuhi semua perintah Allah. Dan amaliah ibadah yang diajarkan dalam agama adalah bentuk tuntunan Allah kepada ruh agar bisa Kembali kepada-Nya. **(makna ibadah sebagai jalan Kembali ke Allah)**

- c. **Pespektif** Psikologi Kenabian seperti itu menghendaki paradigma ketuhanan atau spiritual menjadi paradigma wajib ketika membicarakan manusia dan kemanusiaan, termasuk tentang Kesehatan Mental manusia. Manusia disebut sehat secara mental jika mental atau jiwanya terbimbing oleh cahaya Ilahiyah, sehingga dia senantiasa berjalan di atas dan di dalam jalan yang lurus. dan menjadi hamba langit, yaitu **mengabdikan seluruh aktivitasnya karena, bersama dan untuk Allah**
- d. Perspektif Psikologi kenabian meletakkan manusia yang sehat mentalnya akan berada di jalan ketuhanan yang menjadikannya kholifah di bumi, yaitu **memberikan sebesar-besarnya kemanfaatan bagi alam,,**
- e. Dalam perspektif Psikologi Kenabian, empat potensi Ruhani tersebut dikatakan sehat (Sehat Ruhani) jika hati telah sampai pada tingkat *Fuad*, Jiwa pada tingkat *Rabbaniyah*, akal telah sampai pada tingkat *Lubb* dan perspsi mencapai derajat Kenabian.

Perspektif spiritual atau ketuhanan masih sangat jarang disertakan dalam paradigma psikologi. Munculnya sebuah konsep Psikologi Kenabian, memberikan wawasan baru guna mengoptimalkan manfaat psikologi bagi kehidupan manusia. Pandangan psikologi tentang manusia akan lebih utuh, menerima dan mengkaji potensi-potensi ruhani manusia yang sesungguhnya.

Perspektif Psikologi kenabian di atas sesungguhnya bisa menjadi pisau analisis terhadap kualitas Kesehatan mental mahasiswa yang dilihat dalam perspektif kenabian.

Data yang dapat dianalisis adalah pendapat para mahasiswa yang menjelaskan tentang manfaat ibadah (paket penjernihan ruhani) untuk mendapatkan solusi dari masalah-masalah yang dihadapi manusia. Akan terlihat keragaman mahasiswa menyampaikan pendapatnya. Kualitas Kesehatan Mental mahasiswa akan terlihat dari bagaimana mereka memaknai MASALAH dan SOLUSI.

Banyak logika indah yang tersirat dalam uraian pendapat para mahasiswa, yang itu menunjukkan kelas atau tingkatan berbeda dalam perspektif Psikologi Kenabian-nya. Ukuran kenabiannya ada pada pemahaman asal semua yang ada dari Allah, memecahkan masalah dengan cara Allah, kebersamaan dengan Allah menjadi kunci turunnya solusi dari Allah. Jika dirumuskan dalam satu rangkaian kata, paradigma psikologi kenabian adalah sampainya pemahaman seseorang bahwa *aktivitas kehidupan manusia berjalan pada satu hukum dari Allah, Bersama Allah dan untuk Allah*. Jika terkait masalah, maka memahami masalah itu berasal dari Allah, menyelesaikan Bersama (dengan cara yang diajarkan) Allah dan semua dikembalikan akhirnya kepada/ untuk Allah.

Berikut ini pendapat para mahasiswa yang secara tersirat memiliki nilai-nilai kenabian”

1. Saya meyakini satu kalimat, “Sholat adalah solusi semua masalah”. Dengan sholat kita dapat berkomunikasi dan mengadukan semua masalah kepada Allah. Kita dapat minta pertolongan kepada Yang Maha segalanya. Bahkan saya yakin jika kita melaksanakan sholat dengan baik dan terjaga otomatis kewajiban yang lainnya pasti ikut terjaga dengan baik. Oleh karena itu ibadah yang kita lakukan akan membantu kita di dunia dan di akhirat. (pandangan sholat sebagai media mengadu untuk mendapatkan solusi, bahkan sholat menjasi star point/ point awal terselesaikannya semua masalah hidup dunia akhirat)
2. “Ya tentu saja, saya mengalami masalah bertubi-tubi, kemudian saya selalu menyerahkannya kepada Allah, kemudian saya mendapati hati yang tenang dan munculah berbagi ragam solusi dari masalah saya SECARA OTOMATIS”. Sebuah pendapat yang menggambarkan keyakinan irrasional.
3. “Masalah itu dari Allah. Mengapa manusia diuji dengan masalah, karena Allah rindu dengan suara rintihan hamba-hamba-Nya. Sebagain besar manusia akan meminta pertolongan kepada Tuhannya saat berada pada posisi terendah. Jadi Allah ingin melihat ketika kita mendapat sebuah masalah apakah meminta pertolongan ke Allah atau tidak. Saya pernah baca bahwa ketika seorang punya masalah kemudian meminta sesuatu ke Allah, maka Allah tidak akan membiarkan hambanya Kembali dengan tangan kosong, jadi saya yakin jika punya masalah, kemudian beribadah dan minta solusi kepada Allah, Allah akan bakal kasih solusi. Ini penjelasan logis tentang makna atau hakekat ibadah sebagai cara Allah memanggil/ menguji kesetiaan manusia. Kemudian hakekat ini digabungkan dengan sebuah keyakinan bahwa Allah tidak membiarkan

tangan kosong bagi yang meminta solusi. Dan cara meminta solusi adalah diawali dengan ibadah.

4. Ada logika **balasan ibadah** sebagai bentuk solusi. Ketika seorang bersedekah maka Allah akan membalas dengan berlipat ganda. (al Baqorih: 261). Bahwa ada keterikatan kausalitas bahwa di balik sebuah ibadah, menempel kuat solusi dari Allah.
5. Permasalahan dan solusi itu SATU PAKET. Permasalahan menjadi pelik hanya karena manusia begitu mengandalkan diri sendiri pada masalah itu, seolah lupa terhadap keimanannya yang meyakini adanya Allah. Ibadah menguatkan keimanan kita kepada Allah, sehingga dengan itu kita beriman dan yakin bahwa Allah selalu menyertai setiap hal dalam hidup kita dan kita pun menjadi mengandalkan-Nya untuk semua situasi. Saat kita begitu besar meyakini itu, sesungguhnya tidak akan ada rasa cemas atau takut untuk semua permasalahan.
6. Manusia itu ciptaan bukan pencipta. Masalah pun dari Allah. Jadi masalah apapun yang datang ke manusia solusinya adalah dengan mendekatkan diri ke Allah melalui ibadah.
7. Ibadah mendatangkan solusi karena ada bacaan yang baik, doa yang baik, maka dengan selalu mengingat Allah dengan memanjatkan doa akan membuat masalah sulit menjadi mudah. (penjelasan mahasiswa tentang isi ibadah yang mendatangkan solusi, yaitu bacaan dalam ibadah akan menuntun pada ingat ke Allah, dan dari ingat inilah, akan mengubah kesulitan menjadi mudah.
8. Ibadah adalah cara menghubungkan diri dengan Allah, mencari keberkahan serta petunjuk-Nya dalam menghadapi masalah. Ibadah adalah jalan untuk meredakan kegelisahan, menemukan ketenangan batin, mendapatkan dukungan spiritual dalam memecahkan masalah. Praktek ibadah sholat misalnya dapat

menenangkan pikiran, mengingatkan seseorang pada ketergantungan ke Allah dan membantu menjaga focus pada solusi bukan pada masalah.

9. Dengan menjalankan ibadah, bersabar, berdoa dan berikhtiar kepada Allah dapat mendatangkan ketenangan dan ketentraman jiwa yang membuat diri kita lebih focus, berfikir jernih untuk melakukan apapun termasuk mencari atau mendapatkan solusi dari masalah yang terjadi.

Yang menjadi catatan adalah bahwa pendapat para mahasiswa tersebut sebenarnya bukan hasil sepenuhnya dari proses mempraktekan paket ibadah sebagai upaya penjernihan ruhani, namun melalui karena proses yang panjang. Bahkan ada satu tanggapan yang membuktikan kebenaran pengaruh ibadah terhadap perubahan sifat, dan perilaku seseorang karena dia telah melakukan ;praktek ibadah tersebut sekian tahun yang lalu.

Namun intinya pendapat mereka tentang makna ibadah menyiratkan kualitas Kesehatan mental mereka yang membedakan dari pendapat yang lain dari perspektif Psikologi Kenabian. Mencermati pendapat-pendapat para mahasiswa terkait makna ibadah sebagai paket penjernihan ruhani, maka akan terlihat beberapa tingkatan memaknai ibadah, yang menggambarkan kualitas Kesehatan Mental:

- a. Ada pendapat yang memahami ibadah secara irrasional, yang menyatakan dengan melakukan ibadah otomatis akan datang solusi.
- b. Ada pendapat yang memahami ibadah secara rasional, bahwa ibadah adalah media komunikasi manusia ke Allah menyampaikan masalahnya ke Allah dan dalam ibadah ada bacaan yang membuat hati menjadi tenang dan mendatangkan keyakinan pada datangnya pertolongan Allah.

- c. Ada pendapat yang memahami bukan hanya ibadahnya yang berasal dari Allah, bahkan cara mendapatkan solusi termasuk solusinya bersal dari Allah (no.3)
- d. Ada pendapat yang memahami di dalam ibadah ada pahala, yang di dalam pahala itu terkandung solusi.
- e. Ada pendapat bahwa ibadah dan solusi itu satu paket sehingga seorang yang beribadah pasti mendapat solusi.
- f. Ada pendapat solusi itu bersumber dari keimaman. Rasa percaya diri manusia bahwa dia bisa menyelesaikan masalah, fungsi ibadah adalah membangun keimanan itu kepada Allah sehingga muncul pengenalan diri, kelemahan diri dan mengenali kekuatan dan kuasa Allah, sehingga berlanjut pada kebergantungan kepada Allah, sehinggamuncul rasa yakin dan dijauhkan dari rasa cemas dan takut menghadapi semua masalah.

Meskipun ada perbedaan pemahaman, namun jika ditarik pada potensi ruhaninya, pendapat para mahasiswa ini menunjukkan kualitas Kesehatan Mental yang bagus dalam perspektif Psikologi Kenabian. Mereka menggunakan penjelasan akal yang berbasis pada sifat mulia Allah. Begitu pun untuk mahasiswa yang tidak bisa menjelaskan, diyakini itu berasal dari Allah, dan pendapat ini yang paling banyak.

Ada satu pendapat yang jelas menunjukkan tingkat yang sangat bagus kesehtaanmental dalam perspektif Psikologi kenabian, bahwa dimulai dari makna ujian/ masalah, cara yang ditawarkan oleh Allah untuk menyelesaikan masalah (pakaet ibadah) dan solusi yang didapatkan manusia, semua itu ciptaan Allah. Semua itu berasal dari Allah. Pendapat ini bahkan menolak adanya rasa percaya

diri manusia yang merasa dapat menyelesaikan masalah. Perasaan ini justru menjadi penghalang ditemukannya solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada paradigma yang berbeda dalam pikiran mahasiswa tentang makna ibadah. Mereka tidak sekedar memaknai ibadah sebagai paket amaliah yang wajib dilakukan sebagai bentuk pelaksanaan perintah. Ketika ditanyakan hubungan ibadah dengan perubahan sifat dan perilaku manusia, mahasiswa menyatakan keyakinannya dengan berbagai argument. Begitu pula Ketika ditanyakan hubungan ibadah dengan solusi sebuah masalah, mahasiswa pun memiliki penjelasan kongrit yang menegaskan bahwa melalui ibadah seseorang bisa mendapatkan solusi dari sebuah masalah yang dihadapi.

Dalam perspektif Pendidikan, hasil penelitian ini memberikan tambahan wawasan sebuah metode atau media mengembangkan mental mahasiswa yang sehat bisa dilakukan dengan mengamalkan perintah ibadah tersebut sebagai bentuk terapi mental. Ibadah bukan hanya ajaran pengabdian kepada Tuhan, sehingga terkesan sebagai kewajiban. Ibadah menjadi beban bagi manusia dan hanya mengutungkan Tuhan. Namun hasil penelitian ini membuktikan bahwa eksistensi ibadah adalah sebuah cara atau metode yang ditawarkan Allah kepada hamba yang beriman ketika berharap datangnya sebuah perubahan positif dan terselesaikannya masalah.

Ibadah menjadi kebutuhan individu, terbukti dari pengalaman langsung para mahasiswa yang mendapatkan hal beragam, yang menguatkan pentingnya setiap individu beribadah.

Penelitian ini menyajikan bukti bahwa makna ibadah sebagai paket perintah, adalah makna termudah sebagai bentuk pengajaran Allah kepada manusia. Ibarat belajar bagi anak-anak, maka program yang dicanangkan adalah

“Wajib Belajar”. Program ini pun terkesan memaksa atau membebani. Namun Ketika secara konsisten setiap individu melakukan kewajiban belajar selama 9 tahun, barulah terasa bahwa belajar bukan lagi kewajiban tetapi telah berubah menjadi kebutuhan.

Lebih dari itu, fungsi ibadah bukan sekedar menggugurkan kewajiban manusia untuk menyembah Allah, namun kemanfaatan dari ibadah itu sebenarnya Kembali kepada setiap individu manusia yang melaksanakannya. Dalam frame besar, ibadah menjadi metode terapi mental, dari kondisi sakit menjadi sehat.

Selanjutnya ketika data dianalisis dalam perspektif Psikologi Kenabian, ternyata pendapat para mahasiswa menyiratkan satu kondisi spiritual yang tinggi. Ada mahasiswa yang memahami eksistensi ibadah dalam logika kenabian, ada yang memahami dalam ruang spiritual doctrinal, dan ada pula yang seutuhnya menggambarkan kualitas tauhid kenabian. Bahwa ujung dari perspektif Psikologi Kenabian adalah semua yang wujud itu berasal dari Allah, melakukan aktivitas apapun **bersama Allah**, dan diarahkan niat serta **tujuannya karena/ untuk Allah**. Satu penjelasan mahasiswa bahwa hubungan antara masalah, ibadah dan solusi sebenarnya semua berasal dari Allah, adalah logika iman yang tinggi dalam pemahaman Tauhid kenabian. Logika ini sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang tengah berproses mencari jati diri. Pribadi yang penuh dengan ujian agtau masalah-masalah kehidupan, pribadi yang penuh dengan semangat dan aktivitas kuat menyelesaikan masalah, serta pribadi yang sedang bersemangat menggear dan meraih cita-cita diri. Dalam rumusan mudah, bahwa mahasiswa tengah bergelut dengan planning – actuating – performing. Proses itu akan menjadi indah Ketika dilakukan dengan satu paradigma tauhid bahwa semua berasal dari Allah, berproses Bersama Allah dan diraih karena dan untuk Allah. Inilah mental sehat dalam

perspektif Psikologi Kenabian yang disitilahkan bi Hamdani sebagai Sehat Ruhani.

Bab V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Pada awalnya ketika mengukur kondisi Kesehatan mental para mahasiswa di prodi Psikologi Islam sebagai subyek penelitian, dengan mendasarkan pada indicator proyeksi tiga amaliah: sholat, membaca al Qur'an dan menjaga wudhu, maka bisa dikatakan kondisi Kesehatan mahasiswa memiliki banyak catatan negative. Kondisi tersebut diakui secara jujur oleh mahasiswa dengan melingkari indicator yang sesuai. Namun kondisi sakitnya mental mereka itu tersebar pada indicator tiga amaliah, tidak terkumpul dalam satu amal. Dan sangta jarang mahasiswa melingkari lebih dari dua indicator dalam proyeksi satu amal. Bahkan ditemukan ada satu mahasiswa yang tidak melingkari indicator "sakitnya mental", kecuali hanya satu indicator di proyeksi wudhu. Artinya secara umum, sebenarnya dari prosentase jumlah indicator yang dilingkari/ dirasakan ada pada diri mahasiswa. Kondisi Kesehatan mental mahasiswa belum bisa dikatakan parah. Bahkan kejujuran ada pilihan indicator itu pun menunjukkan kualitas Kesehatan mental yang bagus, karena tersirat adanya rasa tidak yaman dengan kondisi tersebut dan ada keinginan untuk diubah dengan yang lebih baik. Selanjutnya ketika mencermati data perubahan

pasca melakukan penjernihan ruhani melalui ibadah yang ditetapkan, mereka dapat langsung merasakan perubahan yang terjadi dengan berpedoman pada proyeksi positif tiga amaliah dalam eksperimen ini. Ini menunjukkan kesungguhan mereka dalam melaksanakan eksperimen ini. Ada tekad yang cukup kuat untuk bisa berubah, sebagaimana dijelaskan menurut WHO bahwa salah satu faktor yang menguatkan terjadinya perubahan adalah niat kuat untuk berubah dari individu yang bersangkutan.

2. Berdasarkan pendapat mahasiswa tentang hubungan ibadah dan solusi dari sebuah masalah, mereka mengajukan banyak ulasan yang menarik. pendapat mereka tentang makna ibadah menyiratkan kualitas Kesehatan mental mereka yang membedakan dari pendapat yang lain dari perspektif Psikologi Kenabian. Mencermati pendapat-pendapat para mahasiswa terkait makna ibadah sebagai paket penjernihan ruhani, maka akan terlihat beberapa tingkatan memaknai ibadah, yang menggambarkan kualitas Kesehatan Mental:
 - a. Ada pendapat yang memahami ibadah secara irrasional, yang menyatakan dengan melakukan ibadah otomatis akan datang solusi.
 - b. Ada pendapat yang memahami ibadah secara rasional, bahwa ibadah adalah media komunikasi manusia ke Allah menyampaikan masalahnya ke Allah dan dalam ibadah ada bacaan yang membuat hati menjadi tenang dan menenangkan keyakinan pada datangnya pertolongan Allah.
 - c. Ada pendapat yang memahami bukan hanya ibadahnya yang berasal dari Allah, bahkan cara mendapatkan solusi termasuk solusinya berasal dari Allah (no.3)
 - d. Ada pendapat yang memahami di dalam ibadah ada pahala, yang di dalam pahala itu terkandung solusi.

- e. Ada pendapat bahwa ibadah dan solusi itu satu paket sehingga seorang yang beribadah pasti mendapat solusi.
- f. Ada pendapat solusi itu bersumber dari keimanan. Rasa percaya diri manusia bahwa dia bisa menyelesaikan masalah, fungsi ibadah adalah membangun keimanan itu kepada Allah sehingga muncul pengenalan diri, kelemahan diri dan mengenali kekuatan dan kuasa Allah, sehingga berlanjut pada kebergantungan kepada Allah, sehinggamuncul rasa yakin dan dijauhkan dari rasa cemas dan takut menghadapi semua masalah.

Meskipun ada perbedaan pemahaman, namun jika ditarik pada potensi ruhaninya, pendapat para mahasiswa ini menunjukkan kualitas Kesehatan yang bagus dalam perspektif psikologi kenabian. Mereka menggunakan penjelasan akal yang berbasis pada sifat mulia Allah. Begitu pun untuk mahasiswa yang tidak bisa menjelaskan, diyakini itu berasal dari Allah, dan pendapat ini yang paling banyak.

Ada satu pendapat yang jelas menunjukkan tingkat yang sangat bagus kesehatan mental dalam perspektif Psikologi kenabian, bahwa dimulai dari makna ujian/ masalah, cara yang ditawarkan oleh Allah untuk menyelesaikan masalah (paket ibadah) dan solusi yang didapatkan manusia, semua itu ciptaan Allah. Semua itu berasal dari Allah. Pendapat ini bahkan menolak adanya rasa percaya diri manusia yang merasa dapat menyelesaikan masalah justru menjadi penghalang ditemukannya solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah.

B. SARAN

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan akan lebih banyak penelitian lanjutan yang memberikan bukti nyata, dalam perspektif keilmuan yang beragam tentang urgensi serta manfaat ibadah sebagai paket ajaran Allah untuk kesempurnaan hidup manusia.

Implementasi praktek ibadah sebagai bentuk terapi kesehatan mental dalam penelitian ini pun bisa menjadi inspirasi bagi para pendidik agar bisa dilakukan juga di ruang-ruang Pendidikan, sehingga agama kembali hidup menjadi solusi untuk mengatasi masalah apapun dalam kehidupan manusia, dengan dimulai dari sekolah atau kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, dalam Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1, Januari 2017 FKIP Universitas Tadulako)
- Abdul Aziz EL-Quusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h. 38.
- Purmansyah Ariadi, “*Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*”, Syifa' MEDIKA 3, no. 2 2019
- Destiara Kusuma, Jurnal Kewarganegaraan Vol. 2 No. 2 Desember 2018
- Hepy Kusuma Astuti, Penanaman Nilai-nilai Ibadah di Madrasah Ibtidaiyah Membentuk Karakter Religius, MUMTAZ: Jurnal Pendidikan Agama Islam Volume 1 Nomor 2 Tahun 2022
- Hamdani Bakran Adz Dzakiey, *Psikologi Kenabian: menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabiana dalam Diri*, (Yogyakarta: Fajar media Press, 2010
- Heru Setiawan, dkk, STAIN An-Nadwah Kuala Tungkal, AKTUALITA Jurnal penelitian sosial dan keagamaan e-ISSN:2656-7628, p-ISSN: 2338-8862 Volume 12, Edisi 1 (Juni 2022)
- “*Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*,” KBBI, 2012, <https://kbbi.web.id>.
- Kartini Kartono, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989)
- Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar: Kesehatan Mental*, (Semarang :UPT UNDIP Press) Cetakan I : 2012
- Moh Ahsanul Khaq, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 2 No. 1, Juni 2019
- Purmansyah Ariadi, Jurnal Syifa'MEDIKA, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Vol. 3 (No.2), Maret 2013)
- Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi IAIN Batusangkar, Sumatera Barat, Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya, Vol. 3 (1), 2021, (Januari-Juni).
- Robert Frager, *Psikologi Sufi: untuk Transfirmasi Hati, Jiwa dan Ruh*, Jakarta: Zaman, 2014
- Rifqi Rosyad, dalam Syifa al Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik [Vol 1, No 1 \(2016\)](#)
- Rozinah AS dan Nuzulul Khair, JPIK Vol. 1 No. 2, September: 2018
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1988)

