

## MODEL BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL UNTUK PARA SANTRI PONDOK PESANTREN SYAFI'YAH CISAMBENG MAJALENGKA

**Yedi Supriadi**

Ponpes Syafiiyah Cisambeng Majalengka  
yedi.supriadi11@yahoo.co.id

### Abstract

*The goal of the research are to describe the development of the mental health for young students at the boarding school in the islamic school of Syafi'iyah in Cisambeng city of Palasah-Majalengka regency. Development of mental health in question is with the planting of character and morals and a healthy mental approach to the students through some method is called "shuhbah" (friendship) for the purpose of mental development can be achieved easily, accurately, effectively and efficiently. The method of the research are using descriptive method with collecting some information, by techniques gained through observation, interviews, questionnaires and documentation study. Data retrieval is derived from respondents who are seen mental health problems with a purposive sampling technique that aims to find out what the problem occurs in teenagers these students then how after he followed the guidance of mental health at boarding Syafi'iyah Cisambeng approach by "shuhbah" (friendship). Islamic conseling emphasizes spiritual solutions based on love and fear of Allah and the duty of fulfil our responsibility as the servants of Allah on this earth.*

*The results of the research illustrate that the application of mental health counseling with shuhbah (friendship) perceived benefit to the students who participated in mental health counseling because after being interviewed and completed questionnaires the students who have experienced problems of mental disorders (misconduct) after obtaining calculated the mean category average high. Based on the recognition of the students, they are feel much better after attending mental health training activities in Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng guided by Mas Nawawi (Ustd.Muhamad Nawawi Fathulloh, M.Pd.I). Thus the results of this study presented a picture of the actual conditions in the field as the information and report the study authors.*

**Keywords:** Model Guidance, Mental Health, and Pupils

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pembinaan kesehatan mental terhadap para remaja santri di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka. Pembinaan kesehatan mental yang dimaksud adalah dengan penanaman akhlak dan moral serta mental yang sehat kepada para santri melalui pendekatan shuhbah (persahabatan) agar tujuan dari pembinaan mental tersebut dapat tercapai dengan mudah, tepat, efektif dan efisien. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara, angket dan studi dokumentasi. Pengambilan data tersebut berasal dari responden yang mengalaih masalah kesehatan mental dengan teknik purposive sampling yakni bertujuan untuk mengetahui apa masalah yang terjadi pada remaja santri tersebut kemudian bagaimana setelah ia mengikuti bimbingan kesehatan mental di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng*

dengan pendekatan shuhabah (persahabatan). Konseling islam itu diorientasikan untuk memecahkan masalah-masalah yaitu : (a) pernikahan dan keluarga, (b) kesehatan mental, dan (c) kesadaran beragama.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa penerapan bimbingan kesehatan mental dengan penerapan pendekatan shuhabah (persahabatan) dirasakan bermanfaat bagi para santri peserta bimbingan kesehatan mental karena setelah diwawancarai dan mengisi angket para santri yang pernah mengalami masalah gangguan mental (perilaku menyimpang) tersebut setelah dikalkulasikan memperoleh kategori rata-rata tinggi.

**Kata Kunci:** Model Guidance, Kesehatan Mental, dan Santri

## Pendahuluan

Banyak hal yang tengah terjadi pada bangsa ini salah satunya adalah fenomena merosotnya nilai-nilai moral dalam kehidupan para remaja kita. Tawuran pelajar, maraknya peredaran narkoba di kalangan remaja, adanya remaja yang terlibat dalam tindakan kriminal, dan tindakan-tindakan tidak terpuji lainnya merupakan keprihatinan kita bersama. Tidak hanya di kalangan remaja saja, secara umum bangsa Indonesia dihadapkan pada berbagai problem dan krisis kebangsaan yang serius. Berbagai permasalahan silih berganti menyita perhatian semua anak bangsa. Jika tidak segera ditangani dan diantisipasi, maka problem dan krisis itu bisa mengarah pada bergesernya karakter (jati diri) bangsa ini, dari karakter positif menuju karakter negatif. Sehingga akhir-akhir ini muncul istilah pendidikan karakter sebagai wacana baru dalam konsep pendidikan nasional. Sebetulnya hal ini bukanlah merupakan fenomena yang mengagetkan. Sebab sejak pendidikan di negeri ini dicetuskan, perkembangan dunia

pendidikan, sosial politik dan kebangsaan di negeri ini memang cenderung menghasilkan karakter bangsa. Namun perkembangan zaman dan kemajuan teknologi telah mengubah wajah baru perilaku manusia sehingga maraknya perilaku anarkis, tawuran antar warga, penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, korupsi, kriminalitas, kerusakan lingkungan dan berbagai tindakan patologi lainnya semakin meningkat dan hal itu merupakan indikasi masalah dalam pembangunan karakter bangsa ini. Hal tersebut telah menumbuhkan kesadaran betapa mendesaknya agenda untuk melakukan terobosan baru guna membentuk dan membina karakter para generasi muda sebagai generasi penerus bangsa yang semakin mengkhawatirkan. Sejumlah ahli pendidikan mencoba untuk merumuskan konsep-konsep tentang pendidikan karakter, dan sebagiannya lagi bahkan sudah melangkah jauh dalam mempraktekannya. Hal ini perlu dilakukan agar kita (umat Islam, yang merupakan mayoritas bangsa ini) tidak asing dengan tradisi keilmuannya

sendiri. Sedangkan, Pondok Pesantren adalah lembaga yang bisa dikatakan merupakan wujud proses sistem pendidikan keagamaan di Indonesia yang bernaung dibawah pengawasan dan pembinaan Kementerian Agama Republik Indonesia.

Oleh karena itu, lembaga pendidikan keagamaan seperti Pondok Pesantren memiliki peran dan posisi yang sangat strategis dalam membantu mencerdaskan kehidupan bangsa terutama dalam hal pendidikan keagamaan di Indonesia sebagai basis pendidikan moral yang terpadu. Sebagai salah satu lembaga pendidikan keagamaan, Pondok Pesantren mempunyai tempat yang khusus dan tersendiri dihadapan masyarakat Indonesia. Hal ini karena Pondok Pesantren telah memberikan sumbangan yang besar bagi kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara serta pengembangan nilai-nilai kebudayaan masyarakat yang luhur. Dari Pondok Pesantren inilah banyak melahirkan tokoh-tokoh masyarakat yang memiliki kharismatik yang tinggi, memiliki kedudukan yang terhormat di mata pemerintahan. Peran agama dalam kancan pembangunan telah memiliki legitimasi konstiusional dalam GBHN, yaitu dengan pernyataan bahwa agama adalah landasan etik, moral, dan spiritual bagi pembangunan. Hal ini merupakan peluang sekaligus

tantangan bagi Pondok Pesantren untuk mewujudkan cita-cita pembangunan yang lebih baik terutama dalam membangun Sumber Daya Manusia yang bermartabat, memiliki karakter dan mental yang sehat sehingga mampu menghadapi berbagai problematika kehidupan. Selain itu manusia yang memiliki mental yang sehat akan mampu melawan godaan dan tantangan zaman moderen. Sebab untuk membangun bangsa ini, maka yang perlu dibangun pertamakali adalah manusianya. Manusia sebagai penggerak pembangunan harus memiliki Sumber daya Manusia yang berkualitas, yaitu memiliki mental yang sehat dan ilmu pengetahuan yang mumpuni, menguasai IPTEK, dan memiliki moral yang baik.

Masalah kesehatan mental akhir-akhir ini juga ramai diperbincangkan oleh banyak kalangan seperti kalangan akademis, psikiater, politisi dan komisi perlindungan anak, bahkan presiden Joko Widodo pun men-cetuskan adanya revolusi mental pada bangsa ini karena mental bangsa Indonesia sudah mengalami degradasi. Hal ini ditandai dengan banyaknya kasus pelanggaran dan kekerasan yang terjadi seperti kepada anak-anak (pelecehan seks terhadap anak), pemerkosaan, pembunuhan, korupsi, peredaran Narkotika dan obat-obatan terlarang, dan tindak kriminal lainnya yang

ternyata banyak dilakukan oleh kalangan remaja. Perilaku menyimpang itu terjadi karena disebabkan oleh banyak faktor, terutama oleh pengaruh faktor lingkungan, budaya yang kurang mendidik, peran serta dari masyarakat yang kurang, dan pengaruh kemajuan teknologi informasi yang banyak menyuguhkan tayangan negatif. Sehingga dampaknya sangat berbahaya terhadap kelangsungan masa depan generasi penerus bangsa ini. Ancaman bahaya Narkoba telah mencapai status darurat pada negeri ini sehingga para pengedar, pengguna dan produsennya tidak segan-segan dihukum sangat berat seperti hukuman mati. Selain itu, kasus pergaulan bebas, pelecehan seksual baik terhadap anak di bawah umur maupun terhadap remaja sudah sangat mengkhawatirkan. Itulah sebabnya masalah kesehatan mental saat ini menjadi isu yang sangat krusial dan urgent.

Di lain pihak, para pengamat pendidikan juga berpendapat bahwa pendidikan di Indonesia saat ini telah salah arus, hal tersebut terjadi baik dalam tataran konsep dasar maupun dalam konsep pengajaran yang tidak sejalan atau searah dengan tujuan pendidikan nasional. Padahal jika kita simak konsep dasar pendidikan nasional adalah “membentuk manusia Indonesia seutuhnya”. Kata seutuhnya dapat ditafsirkan sebagai manusia yang memiliki

kecukupan eksistensi diri, kecakapan hidup (*life skill*), kata hati (nalar), moral (etika) dan budi pekerti yang luhur. Hal ini dibuktikan dengan penerapan kurikulum yang terus mengalami perubahan menunjukkan bahwa penyusunan kurikulum tidak mencapai ideal dan tidak ada kepastian. Sepertihalnya kurikulum 2006 (KTSP) yang sekarang diganti menjadi kurikulum 2013 ternyata banyak menuai pro dan kontra. Kurikulum 2013 pun dinilai tidak banyak membantu meningkatkan kualitas pendidikan di negeri ini, akhirnya sebagian bentuk penyempurnaan dari kurikulum 2013 muncul kembali perubahan kurikulum yaitu kurikulum nasional. Lembaga pendidikan formal seperti sekolah kembali menuai pro-kontra seolah-olah kurikulum pendidikan di negeri ini tidak memberikan arah yang jelas dan terus mengalami perubahan. Tidak seperti halnya di Pondok Pesantren, kurikulum yang diterapkan adalah kurikulum berbasis agama sehingga sampai kapanpun dan dimanapun akan tetap sama. Padahal jika ingin membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermoral, maka Pondok Pesantren adalah jawaban yang tepat, sebab lembaga pendidikan keagamaan ini dibangun dengan tujuan utamanya adalah ingin membentuk manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah

SWT, memiliki akhlak yang luhur dan mulia.

Di dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa (Hamid. 2003 : 5).

Bila amanat dalam undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tersebut dilaksanakan dengan baik oleh segenap elemen pendidikan dari mulai pemerintah sampai kalangan guru, maka dapat dipastikan bahwa tujuan tersebut akan terwujud. Berdasarkan fungsi pendidikan nasional di atas, maka peran guru menjadi kunci utama keberhasilan dalam visi dan misi pendidikan serta pembelajaran di sekolah. Selain itu, tugas guru adalah bertanggungjawab untuk mengatur, mengarahkan, dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar di kelas. Didukung pula oleh keberadaan guru BK/BP di sekolah mestinya dapat membantu permasalahan di sekolah berkaitan dengan problema siswa di sekolah. Namun kenyataannya keberadaan guru BP/BK di sekolah juga belum dapat membantu secara maksimal terhadap permasalahan remaja saat ini. Maka, menempatkan anak si Pondok Pesantren

adalah menjadi solusi yang terbaik selain ia juga di sekolahkan di lembaga pendidikan formal. Sehingga seorang anak yang mengikuti dua kegiatan belajar sekaligus yakni di sekolah formal dan mengaji di Pondok Pesantren akan menjadikan ia padat kegiatan dalam kesehariannya. Maka dengan demikian celah untuk bergaul atau bermain akan semakin sempit. Karena waktu-waktunya dalam sehari dihabiskan untuk belajar dan terus belajar.

Permasalahan lain yang sering muncul saat ini adalah kenakalan remaja dan pergaulan bebas yang semakin terang-terangan, seolah-olah mereka tidak merasa malu atau berdosa karena sudah menjadi hal yang biasa. Sepasang remaja yang statusnya pelajar sudah berani melakukan perbuatan yang seperti layaknya sudah menjadi suami-istri. Padahal mereka belum menikah secara sah dan masih berstatus sekolah. Fenomena seperti ini yang sudah menjamur di tengah-tengah kehidupan masyarakat akhir-akhir ini. Siapakah yang salah ? apakah pendidikan yang salah, orang tua yang salah, atau guru di sekolah ?. Sungguh memprihatinkan kondisi kehidupan remaja di negeri kita saat ini. Mereka sudah tidak punya rasa malu atau bahkan menganggapnya sebagai hal yang biasa, seperti tidak ada dosa. Naudzubillah. Sadar akan hakikatnya, setiap manusia di muka

bumi ini selalu berbuat untuk hal yang lebih baik. Untuk mengubah perilaku menuju ke hal yang lebih baik itu tidaklah semudah yang dibayangkan. Perubahan itu melalui proses dan perjalanan yang panjang, berjenjang, dan berkesi-nambungan. Satu-satunya jalur yang dapat ditempuh untuk mengubah moral dan mental generasi muda adalah dengan pendidikan keagamaan.

Pendidikan di seluruh dunia kini sedang mengkaji kembali perlunya pendidikan moral atau pendidikan budi pekerti atau pendidikan karakter. Hal ini bukan hanya dirasakan oleh bangsa dan masyarakat Indonesia tetapi juga oleh Negara-negara maju. Bahkan di negara-negara industri di mana ikatan moral sudah semakin longgar, masyarakatnya sudah mulai merasakan perlunya pendidikan moral yang pada akhir-akhir ini mulai ditelantarkan.

Masalah pendidikan karakter tidak lepas kaitannya dari keberadaan siswa dan orang tua yaitu orang yang terlibat langsung dalam pendidikan moral dan karakter. Dalam perkembangannya banyak orang tua yang ternyata sibuk dengan persoalan pekerjaan, mencari nafkah dan lain sebagainya. Sehingga beban pendidikan harus diemban oleh guru melalui proses belajar di sekolah. Namun nampaknya hal itu pun belum maksimal, sebab dalam kurun

waktu sehari 24 jam, kebanyakan siswa menghabiskan waktunya adalah di lingkungan keluarga atau masyarakat. Di sekolah hanya berkisar antara 8 sampai dengan 10 jam saja tiap harinya. Maka sisa waktu 14 jam lebih terbuka lebar digunakan oleh siswa untuk bercengkerama dengan lingkungan masyarakat atau keluarga. Tidak halnya dengan di Pondok pesantren, siswa atau santri selama seharian penuh menghabiskan waktunya di lingkungan Pondok Pesantren sehingga 24 jam terawasi dan terkendalikan.

Oleh karena itu, betapa besar peranan lembaga Pondok Pesantren dalam membentuk karakter dan membangun mental yang sehat bagi para remaja. Orang tua seharusnya menyadari betapa pentingnya menitipkan anak-anaknya untuk dididik ilmu agama dan ilmu pengetahuan lainnya di lingkungan Pondok Pesantren. Karena pondok pesantren jelas memberikan perlindungan 24 jam bagi para santri.

Menyimak dan menyaksikan pemberitaan di media massa dan elektronik akhir-akhir ini menggam-barkan bahwa tingkat kenakalan siswa umumnya masih tergolong mempriha-tinkan. Kuantitas pelanggaran yang dilakukan oleh siswa semakin bertambah dari waktu ke waktu. Beberapa masalah yang kerap terjadi di sekolah, dan barangkali hal ini juga terjadi

hampir di semua sekolah diantaranya: (1) mengabaikan atau pelanggaran tata tertib sekolah, khususnya tentang berpakaian dan berpenampilan yang mencolok; (2) membolos pada mata pelajaran tertentu; (3) merokok di lingkungan sekolah; (4) terlambat masuk sekolah; (5) berpacaran di lingkungan sekolah yang cenderung agresif, ditempat terbuka, tanpa ada perasaan malu atau risih; (6) geng, atau kelompok siswa dengan tanpa identitas jelas; (7) pertikaian antar siswa; (8) perkelahian antar sekolah; (9) hegemoni siswa senior; (10) provokasi cenderung negatif dari alumni; (11) tidak peduli terhadap kebersihan dan keindahan lingkungannya, termasuk coret mencoret dinding sekolah dan fasilitas sekolah; (12) penggunaan psikotropika dan narkotika; (13) nongkrong di luar area sekolah, seperti tempat game atau internet; (14) pencurian barang siswa lain saat lengah; (15) malas belajar; (16) tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru. Dan sebagainya.

Hasil penelitian terhadap kenakalan remaja (Masngudin HMS, 2007) pada umumnya dikategorikan sebagai anak bersekolah di kota besar dilihat dari bentuk dan persentasenya adalah sebagai berikut: (1) berbohong 100%; (2) pergi keluar rumah tanpa pamit 100%; (3) keluyuran 93.3%; (4) begadang 98.3%; (5) minum-minuman keras 83.3%; (6) penyalahgunaan narkotika

73.3%; (7) kebut-kebutan 63.3%; (8) berkelahi dengan teman 56.7%; (9) hubungan sex di luar nikah 40%; (10) berjudi 33.3%; (11) membolos 23.3%; (12) melihat gambar porno 23.3%; (13) menonton film porno 16.7% Tumbuh kembang-nya perilaku buruk. Menurut Dreikuns dan Cossel (1994) berdasarkan hasil pengamatannya menjelaskan bahwa perilaku buruk yang muncul pada anak didik secara spesifik terkristalisasi menjadi: (1) untuk menarik perhatian; (2) untuk mendapatkan kekuasaan; (3) dipicu perasaan dendam; dan (4) mempertontonkan kekurangannya.

Berdasarkan informasi di atas, maka yang perlu dibangun adalah membangun kembali moral dan mental remaja yang sehat. Sebab kondisi di atas mengindikasikan adanya kerusakan moral dan mental para remaja yang disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Nampaknya tepat betul instruksi Presiden Joko Widodo agar adanay revolusi mental di negeri ini karena memang kondisinya sedemian parah-nya. Revolusi mental menghen-daki adanya mental yang sehat, moral yang baik dan akhlak yang mulia.

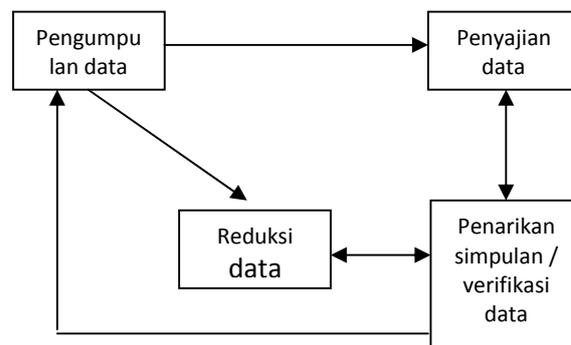
## Metode

Penelitian bersifat kualitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk mengkaji suatu fenomena secara natural (alamiah) yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan, yakni pada permasalahan yang dialami oleh santri yang mondok di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan pelaksanaan bimbingan kesehatan mental dan dampak bimbingan tersebut kepada para santri di pondok pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka.

Populasi dan sampel yang dijadikan sebagai sasaran dalam kegiatan penelitian adalah para santri yang mondok di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah. Adapun teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen yang dilakukan adalah teknik observasi, teknik wawancara, studi dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik analisa data model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang ditunjukkan dengan gambar bagan 3.1 sebagai berikut :

Gambar 3.1.

### Komponen analisis data model Interaktif menurut Miles dan Huberman



Peneliti tidak menggunakan alat dan bahan yang mungkin memadai, hanya sederhana saja yakni mengandalkan waawancara dengan alat alat perekam seperti foto dan rekaman dari Handphone. Sebab sifatnya adalah bimbingan kesehatan mental, jadi lebih diarahkan kepada pembinaan diri santri.

## Hasil dan Pembahasan

Landasan dasar / dasar Pijakan yang digunakan sebagai pedoman dalam bimbingan kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka adalah Al-Qur'an dan Hadist. Keduanya merupakan sumber hukum Islam atau dalil-dalil hukum. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat, Allah SWT berfirman yang artinya :

*“Apa yang diberikan Rasul kepadamu, maka terimalah. Dan apa yang dilarangnya bagimu maka tinggalkanlah”* (Q.S. Al-Hasyr:7).

Dalil di atas menjelaskan tentang perintah agar umat manusia berusaha untuk mengikuti apa yang telah diperintahkan oleh Allah SWT melalui ajaran Nabi Muhammad SAW atau Rosul-rosul sebelumnya dan meninggalkan apa saja yang dilarang oleh Nabi dan Rosul utusan Allah SWT. Allah menghendaki agar manusia hidupnya selamat di dunia dan di akhirat dengan mengikuti petunjuk dan aturan hukum yang telah diajarkan oleh nabi dan Rosul utusan Allah SWT.

Al-Qur'an merupakan sumber hukum yang pertama dan utama sedangkan Hadits merupakan landasan hukum yang kedua setelah Al-Qur'an. Apabila dilihat dari sudut asal-usulnya kedua sumber hukum Islam tersebut merupakan landasan *naqliyah*. Karena Al-Qur'an adalah landasan sumber hukum yang utama dan pertama.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa Al-Qur'an dan Hadits merupakan basis utama yang mewarnai gerak langkah bimbingan kesehatan mental dan konseling Islam. Karena Al-Qur'an diturunkan ke dunia ini fungsinya adalah sebagai petunjuk hidup (*al-huda*) bagi orang yang beriman. Al-Qur'an juga berfungsi sebagai rahmat bagi mahluk seluruh alam. Bisa dibayangkan seandainya tidak ada Al-Qur'an, maka akan sesat kehidupan

manusia. Berikut akan diuraikan mengenai landasan yang digunakan untuk membimbing dan membina kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka :

a. Al-Qur'an

Dasar-dasar pembinaan kesehatan mental di pondok pesantren Syafi'iyah desa Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka adalah ayat-ayat suci Al-Qur'an yang berkenaan dengan pembinaan kesehatan mental. Ayat yang berkenaan dengan hal tersebut diantaranya adalah Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28. Potongan ayat tersebut memiliki makna yang berbunyi sebagai berikut:

“.....ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah itu hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra'du : 28).

Dari ayat di atas dinyatakan bahwa dzikir itu bisa membentuk hati manusia untuk mencapai ketentraman. Dzikir berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan oleh orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkamat-kamit. Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa dzikir itu bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, akan tetapi lebih dari sekedar itu,

dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif (Daradjat, 1975: 104).

Al-Qur'an menjelaskan dzikir berarti membangkitkan daya ingatan:

*“dengan mengingat Allah (dzikrullah), hati orang-orang beriman menjadi tenang”.* Ketahuilah dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang (al-Ra'ad : 28).

*Dzikir (remembrance of Allah). The Qur'an (13 : 28) says “verily in the remembrance of Allah do hearts find tranquility”. Al-Dzikr is the very life of a Muslim, “ such as remember Allah, standing, sitting, and reclining” (Qur'an, 3 : 191). The believers find humility, tranquility, peace, and divine love in this noble exercise (Koenig, 1998 : 286).*

Menurut Harold G.Koenig, dzikir baik dalam keadaan berdiri, duduk, dan santai akan membuat hati menjadi tenang, damai dan cinta.

Dengan demikian dzikir berarti pula ingat akan hukum-hukum Allah, perhatikan firman berikut :

*“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberikan kaum kerabat, dan Allah melarang perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dan memberi pengajaran kepada kamu agar kamu dzikir (dapat mengambil pelajaran)” (an-Nahl : 90) (Daradjat, 1975: 104).*

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Dzikir tidak hanya diucapkan secara lisan saja dengan membaca kalimat thoyyibah seperti Tasbih,

Tahmid, Takbir dan Tahlil, akan tetapi perbuatan manusia pun harus senantiasa menunjukkan ingat kepada Allah SWT. Seluruh rangkaian gerak tubuh bergerak dengan berdzikir kepada Allah. Misalnya menolong orang karena Allah, berlaku adil karena Allah, shodaqoh karena Allah, dan sebagainya. Segala amaliah yang dilakukan oleh manusia hendaknya hanya karena Allah semata-mata. Bukan atas dorongan nafsu seperti ingin dipuji, ria/pamer, atau karena sesuatu yang lain selain Allah. Sebagaimana segala makhluk ciptaan Allah SWT baik yang ada di langit dan dibumi, semuanya bertasbih dan berzikir mengagungkan Allah SWT. Seperti halnya tumbuhan berdzikir, air berdzikir, angin dan berputarnya planet mengelilingi Matahari juga berdzikir kepada Allah SWT. Segala ciptaan Allah SWT tunduk dan patuh kepada-Nya.

#### b. Al-Hadist

Hadist merupakan sumber hukum islam yang kedua setelah Al-Qur'an. Banyak kitab-kitab yang dipelajari oleh para santri di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng-Palasa kabupaten Majalengka yang semua isinya adalah berkaitan dengan hadist. Misalnya adalah Kitab Mustholah Hadist, Hadist Arba'in, Bulughul Maram, Fathul Qorib, Sulamut Taufiq, Nashoihul 'Ibad dan sebagainya. Termasuk pula kitab-

kitab yang membahas masalah ibadah, fiqh, Tasawuf, dan sebagainya agar para santri dibekali dengan dasar agama yang kuat sehingga mereka senantiasa berperilaku sesuai dengan tuntunan ajaran Islam yang baik dan benar. Beribadah sesuai dengan tuntunan syariat Islam.

### Landasan Filosofis (Dalil Aqli)

Adapun landasan lain yang dipergunakan untuk pedoman dalam bimbingan kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng - Palasah kabupaten Majalengka adalah dalil yang bersifat *aqliyah* (berdasarkan akal pemikiran) seperti filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat yang digunakan adalah filsafat-filsafat yang dikemukakan oleh tokoh ulama Islam seperti filsafat Imam Ghazalie, Ibnu Rusd, Siti Robiah Al-Adawiyah, Imam Syafi'i, dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam. Landasan filosofis Islam yang penting artinya bagi bimbingan dan konseling Islam antara lain :

- a. Falsafah tentang dunia manusia (citra manusia)
- b. Falsafah tentang dunia dan kehidupan
- c. Falsafah tentang pernikahan dan keluarga.
- d. Falsafah tentang pendidikan.

- e. Falsafah tentang masyarakat dan hidup kemasyarakatan.
- f. Falsafah tentang upaya mencari nafkah atau falsafah kerja.

Dalam gerak dan langkahnya, bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pula pada berbagai teori yang telah tersusun menjadi ilmu. Sudah barang tentu teori dan ilmu itu khususnya ilmu-ilmu atau teori-teori yang dikembangkan oleh cendekiawan muslim atau juga pakar dari kalangan non Islam akan tetapi yang sejalan dengan ajaran Islam sendiri. Ilmu-ilmu yang membantu dan dijadikan landasan gerak operasional bimbingan dan konseling Islam itu antara lain:

- a. Ilmu jiwa (*psikologi*)
- b. Ilmu hukum Islam (*syari'ah*)
- c. Ilmu kemasyarakatan (*sosiologi, antropologi sosial dan sebagainya*)

(Musnamar, 1992; 6)

Adapun penyelenggaraan penelusuran kesehatan mental yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng - Palasah kabupaten Majalengka adalah sebagai berikut :

*Pertama*, tahapan pengungkapan masalah gangguan mental yang terdiri dari empat kegiatan interaktif antara pembimbing dengan para santri, yaitu sebagai berikut :

1. Kegiatan awal, yaitu pembimbing memberikan penjelasan tentang pentingnya pembinaan kesehatan mental di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng - Palasah kabupaten Majalengka berdasar-kan atas latar belakang masalah yang dialami oleh para santri. Dalam hal ini pembimbing melakukan dialog dan membuka kontrak perjanjian dengan santri selama menetap di lingkungan pondok pesantren agar mematuhi segala aturan di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka.
2. Kegiatan pembimbingan keseha-tan mental yakni dilakukan setiap hari belajar di lingkungan Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng -Palasah kabupaten Majalengka dengan metode pendekatan persahabatan. Dengan mengang-gap santri sebagai sahabat, maka ia akan merasa terbuka dan terbangun suasana yang lebih akrab sehingga akan memper-mudah dalam pemecahan masalah yang dihadapi santri. Selain itu santri akan lebih senang menerima nasihat karena diperlakukan sebagai sahabat.

*Kedua*, tahapan pemahaman, yaitu bertujuan membantu para santri dalam memahami makna hidup dan memahami

karakter pada dirinya sehingga ia akan dapat mengendalikan diri dan menemukan potensi dirinya untuk dikembangkan kepada hal yang positif. Santri diberikan keterampilan (*skill*) dalam bekerja, dididik mandiri, dilatih untuk berani tampil berorasi / ceramah di depan umum, dan sebagainya.

*Ketiga*, tahapan penentuan pilihan yakni tahapan yang penting bagi para santri untuk menentukan pilihan setelah selesai mengikuti pembinaan kesehatan memntal di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka. Pilihan yang dimaksud adalah memilih mau melanjutkan untuk menimba ilmu di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng kecamatan Palasah kabupaten Majalengka setelah tuntas mengikuti pembinaan kesehatan mental atau memilih di tempat lain.

*Keempat*, tindak lanjut, yaitu merupakan tahap terakhir dalam pembinaan kesehatan mental. Kegiatan tindak-lanjut ini dalam bentuk pemberian rekomendasi mengenai ilmu yang harus dikejar oleh santri untuk membekali dirinya sesuai bakat dan minat santri. Walaupun santri sudah tidak mengalami kebingungan atau keragu-raguan dalam menentukan pilihan, akan tetapi tindak-lanjut atau layanan lanjutan sangat diperlukan bagi para santri untuk kelangsungannya dalam menimba ilmu.

Disarankan kepada para santri untuk tetap konsultasi atau saling tukar-menukar pendapat kepada orang tua, kyai dan ustad dengan cara baik-baik mengenai kelanjutannya setelah menimba ilmu agama. Sehingga nantinya mereka akan menemukan pilihan apakah meneruskan ke tingkat yang lebih tinggi atau mau pindah tempat menimba ilmu agamanya untuk menimba ilmu yang lain.

### **Kesimpulan**

Kesehatan mental sebagai ilmu membicarakan bagaimana cara seseorang memecahkan masalah batinnya sehingga ia mampu memahami berbagai kesulitan hidup dan melakukan berbagai upaya agar jiwanya menjadi bersih.

Dengan memahami ilmu kesehatan mental adalah arti mengerti, mau dan mampu mengaktualisasikan dirinya, maka seseorang tidak akan mengalami bermacam-macam ketegangan kekuatan dan konflik batin. Selain itu, ia melakukan upaya agar jiwanya menjadi seimbang dan kepribadiannya pun terinteraksi dengan baik. Ia juga akan mampu memecahkan segala kesulitan jiwa.

Permasalahan lain yang erat hubungannya dengan ilmu kesehatan mental, antara lain adanya usaha untuk menghindari unsur tekanan batin, komplik pribadi dan menciptakan integrasi batin

yang baik untuk melawan ketegangan dan komplik jiwa

Kesehatan mental sebagai terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain. Kesehatan mental juga dimaknai terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. Berarti, orang yang selalu stabil dalam menghadapi masalah termasuk orang yang sehat mentalnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Dari hasil wawancara dan peneluluran angket sebagaimana diungkapkan pada bab IV bahwa para santri

yang mengalami masa lalu dengan problematika yang kompleks setelah mengikuti pembinaan kesehatan mental di Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng - Palasah kabupaten Majalengka melalui berbagai metode seperti berikut ini :

1. Metode langsung (*live modelling*), yaitu seorang kyai atau ustad memberikan pencerahan secara langsung melalui lisan atau bimbingan baik individu maupun kelompok. Model yang digunakan adalah model pendekatan dengan konsep persahabatan (*Shuhbah*). santri dibina melalui kegiatan dzikir, shalat malam (Tahajud), merenung (*i'tikaf*), shalat Dhuha di pagi hari. Kemudian santri ajak berdiskusi tentang permasalahan yang dihadapinya dan pe ngasuh akan membantunya untuk mengatasi masalah tersebut secara arif dan bijak laksana saudaranya sendiri. Santri harus terbuka seperti curhatnya dengan teman sendiri. Inilah metode langsung dalam pendekatan *shuhbah*.
2. Metode tidak langsung :
  - a. Melalui surat atau telephon
  - b. Melalui orang lain atau pihak ketiga sebagai mediator/ penceramah.
  - c. Melalui televisi dengan menyimak acara ceramah keagamaan, atau menyuruh santri membaca surat

kabar atau media lain yang isinya adalah tentang pembimbingan kesehatan mental.

- d. *Model symbolic*, yaitu secara simbolis dengan mengajarkan santri tentang suatu hal secara sindiran atau melalui kode-kode tertentu yang memiliki makna atau maksud tertentu yang dijadikan sebagai lambang dan sebagainya
3. Metode kelompok dan individu, dengan pendekatan persahabatan (*syuhbah*) kini mereka mengalami perubahan sikap dan mental yang lebih baik dari sebelumnya.

Rata-rata para santri memiliki antusias yang tinggi untuk mengikuti bimbingan kesehatan mental tersebut dan untuk pengembangan diri para santri agar menjadi lebih baik. Sebagai sampel diperoleh informasi sebagai berikut :

Berdasarkan pengamatan terhadap Kuesioner santri yang bernama Azis Pirmananda diperoleh skor 59. Berdasarkan rumus hitungan, santri tersebut memiliki kriteria : **Tinggi** karena memiliki jumlah skor 59. Berarti Azis Pirmananda memiliki kesadaran Tinggi dalam upaya pengembangan diri. Sedangkan pada santri yang kedua bernama Muhamad Idris memiliki kriteria **Rata-rata Tinggi** karena memiliki jumlah skor 55. Berarti Muhamad

Idris memiliki kesadaran Rata-rata Tinggi dalam upaya pengembangan diri

### Daftar Pustaka

Daradjat. Z. (2001). *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung.

Dedi,H. (2003) Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sisdiknas. Jakarta:Durat Bahagia

Departemen Agama RI. (2006) *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Pustaka Agung Harapan

Koenig. G, H. (1998) *Religion and Mental Health*. California, USA : Academic Press.

Musnamar, T. dkk (1992), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* , Yogyakarta: UII Press.

Masngudin HMS. (2007). *Kenakalan Remaja Sebagai Perilaku Menyimpang. Hubungannya Dengan Keberfungsian Sosial*. Journal Psikologi UKS. 3 -5.