



Bimbingan Konseling

Peran Komunitas Gerakan Pesantren Sehat (GPS) Jambi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Daarau Attauhiid Kec. Kumpeh ulu kab. Muaro jambi

Dina Afriani,

UIN Sulthan Thaha Saifudin Jambi, Sei. Duren, Muaro Jambi 36361, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Redaksi: 03 Juni 2020

Revisi Akhir: 00 Maret 00

Diterbitkan *Online*: 00 April 00

Korespondensi

Telepon: 085378779055

E-mail: dinak.afriani04@gmail.com

Abstrac: This research is motivated by the existence of the Healthy Pesantren Movement Community (GPS) in Jambi which has the role of increasing health knowledge for students in the boarding school environment. The purpose of this study was to determine the daily life of students at the Daarau Attauhiid Islamic boarding school, to know efforts to increase students' knowledge about health. This research method is qualitative using data collection techniques through observation for 40 days at the Daarau Attauhiid Islamic boarding school, from January to April 2020. Interviews were also conducted with 13 informants, and researchers conducted documentation of data related to the theme of this study. The data obtained were analyzed through three stages, data reduction, data presentation and data verification. The results of the study found that: First, the daily life of santri in the Daarau Attauhiid Islamic boarding school is like santri in general, both in terms of awareness, knowledge and learning and teaching facilities. Santri pondok are so lacking in developing mental health knowledge. Secondly, GPS Jambi has tried to increase the knowledge of santri Daarau Attauhiid in improving the mental health of santri, such as providing material understanding and education on mental health knowledge by means of socialization and the Jambi GPS program to approach the santri story and Sharring session. Third, the supporting factors of GPS Jambi collaborate with other parties, such as introducing GPS Jambi to residents of Islamic boarding schools, especially to students who need a helping hand. The inhibiting factors are; the students' lack of knowledge about mental health, so that many terms and materials related to mental health should be

given more at the beginning. The lack of interest of students to add insight and understanding about mental health, because it has not been considered important is another obstacle. The researcher recommends that GPS Jambi members or volunteers, develop the GPS Jambi vision and mission by increasing disciplined activities and monitoring the target, especially in providing mental health knowledge to students.

A. Pendahuluan

Era globalisasi tidak saja membawa dampak positif tapi juga negatif. Dampak positif dapat dilihat dalam kemudahan akses terhadap informasi dan kemajuan Teknologi. Sedangkan negatifnya terlihat jelas dalam perubahan perilaku yang jika di tinjau dalam kaca mata tasawuf telah mengotori jiwa manusia, akibatnya berbagai penyakit jiwa seperti stress, dan berbagai kenakalan remaja.

Menghadapi persoalan problem Kesehatan mental sejak awal-awal abad ke sembilan belas oleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang di sebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan manusia penyakit fisik. Terkait dengan kesehatan mental tentunya tidak lepas dengan peran dan agama. Dalam penelitian ini akan di bahas mengenai bagaimana pengaruh agama tersebut kaitannya dengan kesehatan mental. Kesehatan mental (mental hygiene) adalah yang meliputi sistem tentang prinsip prinsip, peraturan-praturan, serta prosdur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang sehat dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram. Permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, dan agama.

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh *stressor* (penyebab terjadinya stress) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Noto soedirdjo, menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan menurut *Clausen* karentanan (*susceptibility*) keberadaan seseorang terhadap stressor berbeda-beda karena

faktor genetik, proses belajar dan budaya yang ada di lingkungannya, dan intensitas stressor yang di terima oleh seseorang dengan orang lain juga berbeda.¹

Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal

¹ Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama", *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 3 No.1, Januari 2017:1-84, hlm 3.

yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah QS. Ali-Imran:164²

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ
وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ١٦٤

“Sungguh Allah Telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Ali-Imran:164).

Kesehatan sangat di perlukan seseorang dalam menjalani kehidupan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.³ Keutuhan kepribadian atau kemantapan kepribadian merupakan kerja fungsi-fungsi yang harmonis atau aspek-aspek kejiwaan yang meliputi kehidupan jasmaniah, psikologis, dan kehidupan sosial budaya. Keutuhan kepribadian dapat di ukur melalui derajat keharmonisan kesehatan jasmani, psikologis, dan kehidupan ruhaniah.

Keutuhan kepribadian itulah yang menentukan kebahagiaan seseorang. Pengertian bahagia bersifat relatif, bergantung dari Pengertian konsep “manusia dan tujuan hidupnya”. Dalam buku-buku kesehatan mental (*mental hygiene*) disebutkan, kepribadian yang mantap yaitu kepribadian yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sehat mental. Kesehatan mental dan penyusuaian diri yang baik merupakan dasar kebahagiaan seseorang. Antara kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan jiwa (mental) terjadi korelasi yang erat, sehingga kesehatan jasmani sangat menuju kesehatan ruhani (mental).

Bahasa latin disebutkan, *man sana in corpore sano* (dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat). Dalam bahasa arab di sebutkan, *al-aqlus salim fil jismis salim* (akal yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa antara keduanya hendaklah dipertahankan keutuhannya, artinya sehat jasmani dan ruhani atau sehat jiwa mental. Mental yang sehat akan bertingkah laku serasi, tepat, dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Sebaliknya, mental yang tidak sehat memiliki ciri sebagai berikut; secara relatif, mereka jauh dari status integrasi, dan memiliki ciri *inferior* dan *superior*. Kompleks inferior ini misalnya terdapat pada para penderita psikosis, neurosis, dan psikopat. Kesehatan mental secara relatif sangat dekat dengan integritas jasmaniah-ruhaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal, suasana hatinya tenangimbang; dan jasmaniah selalu sehat.

² Tim Penerjemah al-Qur’an oleh Lajnah Pentashihan Al-Qur’an (Jakarta: Departemen Agama RI)

³ Kartini Kartono, *Hygiene mental*, Bandung: Mandar Maju,1989, hlm.82-83.

Mentalis yang sehat didefinisikan dalam gejala, tanpa gangguan batin, dan posisi pribadinya harmonis/seimbang, baik kedalam (terhadap diri sendiri), maupun keluar (terhadap lingkungan sosialnya).

Masyarakat provinsi Jambi adalah masyarakat yang menjunjung tinggi adanya Seloko adat Jambi. Seloko adat Jambi merupakan suatu bentuk ungkapan yang mengandung nilai norma dan aturan bersama, seloko bertujuan untuk menyampaikan maksud nasehat dan pandangan, oleh karena itu seloko merupakan suatu syair yang menjelaskan kondisi ideal kehidupan sehari-hari dimasyarakat. Sebuah jezirah yang sarat akan pengaruh Agama Islam yakni adat besendi sarak sarak bersendi kitabullah.⁴

Hal ini pula yang mendasari hingga saat ini banyak generasi muda yang terus semangat untuk belajar dan mendalami pemahaman ilmu agama. Kemudian memutuskan menjadi santri disetiap pondok pesantren di Provinsi Jambi. Oleh karena itu hal ini di buktikan dengan adanya pondok Pesantren setiap wilayah kerteterarikan pada remaja ingin mempelajari ilmu agama dan sangat penting sebagai bekal didunia akhirat kelak sekaligus di dalamnya juga terdapat pendidikan informal dan formal telah berfungsi sebagai pengembangan diri santri melalui berbagai sarana prasarana yang di sediakan oleh pondok pesantren. Dimana diketahui dari kementrian agama bahwa pada tahun 2016 terdapat 204 jumlah pesantren di Provinsi Jambi.⁵

Banyaknya jumlah Pondok Pesantren yang ada di Provinsi Jambi, khususnya di Muaro Jambi, sudah sepatutnya mendapatkan perhatian di berbagai pihak, baik pemerintah maupun Masyarakat. Karakteristik lingkungan pondok pesantren yang membuat semua warganya tinggal dalam suatu batasan berkolompok, tentu memiliki berbagai permasalahan tersendiri, termasuk di bidang kesehatan serta minim pengetahuan pemahaman tentang kesehatan mental. Terlebih lagi mayoritas populasi wawasan yang tinggal di pondok pesantren merupakan para pelajar dan tergolong usia remaja, serta tinggal jauh dari rumah dan pantauan orang tua. Serta perubahan lingkungan yang secara mendadak pada nyatanya setelah menyelesaikan sekolah dasar pada masa anak-anak bebas bermain tiba-tiba harus memasuki pondok pesantren yang di penuh dengan aturan-aturan, serta hapalan yang tentu secara psikologis berbeda juga dengan remaja umumnya yang membuat para santri mendapatkan suatu tekanan dan kurangnya wadah mereka untuk bercerita, sehingga itulah yang membuat para santri masih sangat perlu mendapat pendampingan mengenai pendidikan dan pengetahuan pemahaman kesehatan terutama pada kesehatan mental (psikologisnya). Permasalahan yang di hadapi oleh para santri terkait dinamika mereka sebagai seseorang remaja perlu untuk mendapatkan bantuan secara

⁴ Reiki Nauli, "Seloko Adat Jambi, Tradisi Sastra Lisan Masyarakat Melayu" Diakses melalui alamat <https://dialekito.com/seloko-adat-jambi/> diakses pada tanggal 24 september 2019

⁵ Kementrian Agama Provinsi Jambi Tahun 2016/2017 Tentang Jumlah Data Pondok Pesantren.

tuntas dan efektif sehingga diharapkan dapat diminimalisasi potensi penyimpangan perilaku sebagai dampak atas permasalahan yang sering dihadapi para santri dalam mengikuti kegiatan dipondok pesantren meliputi masalah yang terkait dengan kehidupan pribadi, sosial, pembelajaran, dan kemampuan diri dalam adaptabilitas terhadap pola kehidupan pesantren. Masing-masing permasalahan tersebut memiliki ciri dan pola yang berbeda sehingga di perlukan pola penyelesaian yang berbeda pula sesuai dengan karakteristiknya masing-masing.⁶

Penelitian ini di maksudkan untuk mengangkat kearifan lokal, sebagai dasar dalam penyedia wadah bagi santri untuk berbagi. Menyediakan tempat bagi remaja santri, sehingga mereka memiliki tempat dan orang-orang yang bisa mendengarkan masalah mereka, memberikan perhatian terhadap kebutuhan-kebutuhan sosial emosional mereka dalam bentuk yang terpercaya.

Hasil kajian awal diketahui bahwa sekitar 90% santri Tsanawiyah yang kurang mengetahui pemahaman pengetahuan kesehatan mental. Sehingga yang memiliki permasalahan masih ditangani dengan metode nasihat yang bersifat instruktif, Masalah yang dirasa tidak tertangani oleh ustadz akan diserahkan kepada kyai, namun para santri memiliki budaya (sungkan) terhadap ustad dan kyai sehingga tidak bisa leluasa untuk mengutarakan masalah yang sedang mereka hadapi.

Berdasarkan Data dari Kemenkes RI pada Tahun 2019 Terbilang 216 jiwa jumlah keseluruhan Kesehatan pada Remaja, termasuk kesehatan mental didalamnya diusia Remaja sangat rentan dengan permasalahan.⁷ sedangkan pada usia remaja umumnya adalah usia para santri yang tentunya mereka akan mendapatkan penanganan Kesehatan mental yang di alami oleh santri untuk hal tersebutlah yang melatar belakangi GPS Jambi memberi perhatian khusus pada permasalahan kesehatan yang di alami oleh para santri di pondok pesantren membantu mengatasi permasalahan yang dialami santri disinilah hadir GPS Jambi. Berdasarkan penelitian awal Mengapa saya memilih penelitian ini di karenakan pesantren Daarau Attauhid terbilang masih baru dan spesifik masalahnya pada santri memiliki permasalahan yang kompleks dengan adanya tugas dan tanggung jawab mengemban sebagai santri seperti mengikuti aturan aturan dari pondok pesantren, memiliki kewajiban untuk menghafal belajar, dan adanya senioritas, menghafal kitab kuning dan sehingga mempunyai permasalahan masing-masing maka dari itu terjadilah tekanan jiwa kepada santri tersebut jika salah satu atau beberapa santri yang tidak sanggup menjalaninya dan mengakibatkan kemunduran diri dengan keberadaannya dengan teman-temannya atau dari pondok pesantren itu tersebut. Oleh sebab itu peneliti

⁶ Mohammad Afifi Romadhoni, Ketua Gerakan Pesantren Sehat Jambi, wawancara dengan penulis. 14 September 2019. Kota Jambi. Rekaman Audio.

⁷ Ditjen Data Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI, Tahun 2019, Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, data per 31 Desember 2018.

tertarik dengan penelitian ini dan pembinaan dari gerakan pesantren sehat Jambi sudah memasuki kegiatan awal terhitung sudah enam bulan hingga sekarang, pesantren Daarau Attauhid adalah salah satu pondok pesantren binaan gerakan pesantren sehat Jambi.

GPS Jambi adalah salah satu komunitas sosial di Provinsi Jambi yang khususnya bergerak di bidang pendidikan dan kesehatan khususnya di pesantren, dengan mengangkat *tageline* Menebar semangat hidup sehat tujuan utama dan terbentuknya pesantren sehat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan warga pondok pesantren terkhusus untuk para santri melalui 2 (dua) program yaitu:

1. *Sharing Sassion* : Yaitu bentuk kerja sama dan kolaborasi yang di lakukan GPS Jambi dengan pihak instansi, lembaga ataupun komunitas lain yang memiliki visi misi dan tujuan yang sama, guna meningkatkan peran serta kontribusi sosial kepada lingkungan sekitar. Hal ini juga dilakukan sebagai upaya memperluas jaringan dan memperbanyak aksi baik untuk menebar semangat hidup sehat sesuai Motto GPS Jambi.
2. Cerita Santri : Adalah sebuah kegiatan gerakan pesantren sehat (GPS) Jambi rancang sebagai media refleksi dari para santri untuk bercerita, curhat dan *sharing* apapun terkait aktifitas kesehariannya di pesantren kepada para mentor yang terdiri dari para relawan GPS Jambi. Mengingat para santri yang tinggal berjauhan dari orang tua dan keluarga mereka dan pentingnya untuk berkomunikasi, kami menyadari bahwa para santri ini juga membutuhkan pendampingan terhadap kondisi mental dan emosionalnya. Melakukan pengelompokannya santri sesuai usia dan tingkat pendidikannya kemudian dilanjutkan dengan pembangunan kepercayaan antara para santri dan kakak mentornya, GPS Jambi berharap kegiatan ini dapat menjadi sarana untuk mengetahui permasalahan individu secara personal dan usaha pencarian solusi, kedepanya, GPS Jambi berkeinginan dengan kegiatan ini, para santri tidak hanya mendapat pengetahuan mengenai kesehatan jasmani namun juga pendampingan terhadap kesehatan rohani (mental).⁸

Oleh karna itu, berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis mengambil penelitian yang berjudul **“Peran Komunitas Gerakan Pesantren Sehat Jambi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Daarau Attauhid”**.

B. Metode Penelitian

1. Pendekatan penelitian

Berdasarkan judul dan objek penelitian, maka penelitian menggunakan metode kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang lebih mendasarkan pada hal hal yang bersifat diskursif, seperti

⁸ Mohammad Afifi Romadhoni, Ketua Gerakan Pesantren Sehat Jambi, wawancara dengan pendiri dan penulis. 14 September 2019. Kota Jambi. Rekaman Audio.

transkrip dokumen, catatan lapangan, hasil wawancara, dokumen dokumen tertulis dan data non diskursif.⁹ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis, adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang di teliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya.

1. **Setting dan Subjek Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan judul yang telah di ambil maka penelitian ini akan dilaksanakan di pondok pesantren Daarau Attauhid Kec. Kumpeh Ulu Kab. Muaro Jambi. Pemilihan dan akan di laksanakan setelah proposal penelitian ini di setuju untuk di laksanakan. Lokasi-lokasi penelitian di lakukan langsung kepada pihak pesantren serta santri Tsanawiyah pada usia 12-15 tahun yang saya ambil sampel sebagai objek penelitiannya dan serta para relawan-relawan gerakan pesantren sehat GPS Jambi yang berada pada saat di dilokasi penelitian GPS sebagai peran di dalamnya untuk memngetahui dan menyelesaikan permasalahan yang ada pada santri tersebut penelitian akan dilangsungkan di pondok pesantren Daarau Attauhid.

C. Pembahasan

1. Teori peran

Peranan menurut kamus besar berasal dari kata “peran”, peran memiliki makna yaitu seperangkat tingkat diharapkan yang dimiliki oleh yang berkedudukan di masyarakat, “peranan adalah bagian dari tugas utama yang di harus dilaksanakan”.¹⁰

Peran terdiri harapan-harapan yang melekat pada ciri-ciri perilaku tertentu yang seharusnya dilaksanakan oleh seseorang yang menduduki posisi atau status sosial tertentu dalam masyarakat. Setiap peran memiliki tugas- tugas tertentu yang harus dilaksanakan oleh pengemban peran. Pendapat lain dalam buku sosiologi suatu pengantar bahwa “peranan adalah suatu perilaku yang di harapkan oleh orang lain dari seseorang yang menduduki status tertentu”.

David Berry dalam Wirutomo menyatakan bahwa “peranan yang berhubungan dengan pekerjaan, seseorang diharapkan menjalankan kewajiban-kewajibannya yang berhubungan dengan peranan yang di pegangnya”. Peranan didefinisikan sebagai sperangkat harapan-harapan yang dikenakan kepada individu yang menempati kedudukan sosial tertentu. Peranan di tentukan oleh norma-norma dalam

⁹ Pawito, *penelitian komunikasi kualitatif*, (Yogyakarta: LKIS PELANGI AKSARA, 2007), hlm. 37.

¹⁰ M.Niah Kamus Besar Bahasa Indonesia Jurnal Definisi peran (Jakarta : Pustaka,2017), hlm 22.

masyarakat, maksudnya kita diwajibkan untuk melakukan hal-hal yang di harapkan masyarakat di dalam pekerjaan kita, di dalam keluarga dan di dalam peranan-peranan yang lain.¹¹

Diketahui bahwa peran adalah harapan orang lain pada umumnya tentang perilaku-perilaku yang pantas yang seyogyanya ditentukan oleh seseorang yang mempunyai peran tertentu. Berdasarkan penjelasan tersebut terlihat suatu gambaran bahwa yang di maksud dengan peran adalah kewajiban-kewajiban dan keharusan-keharusan yang dilakukan oleh seseorang karena kedudukannya di dalam status tertentu di dalam suatu masyarakat atau lingkungan di mana dia berada, apabila individu menempati kedudukan tertentu (peran) maka ia akan merasa bahwa setiap kedudukan yang ia tempati itu menimbulkan harapan tertentu dari orang-orang disekitarnya (peranan).

2. Pengertian Komunitas

Komunitas menurut kamus besar Bahasa Indonesia ialah kelompok organisme (orang dan sebagainya) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu; masyarakat, paguyuban. Istilah kata komunitas berasal dari bahasa latin *communitas* yang berasal dari kata dasar *communis* yang artinya masyarakat, publik atau banyak orang. Wikipedia Bahasa Indonesia menjelaskan pengertian komunitas sebagai sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu didalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, preferensi, kebutuhan, risiko dan sejumlah kondisi lain yang serupa.

Menurut *Mac Iver community* diistilahkan sebagai persekutuan hidup atau paguyuban dan dimaknai sebagai suatu daerah masyarakat yang ditandai dengan beberapa tingkatan pertalian kelompok sosial satu sama lain. Keberadaan komunitas biasanya didasari oleh beberapa hal yaitu lokalitas dan *sentiment community*. Menurut *Mac Iver* unsur-unsur dalam *sentiment community* adalah :

1) Seperasaan

Unsur seperasaan muncul akibat adanya tindakan anggota dalam komunitas yang mengidentifikasikan dirinya dengan kelompok dikarenakan adanya kesamaan kepentingan.

2) Sepenanggungan

Sepenanggungan diartikan sebagai kesadaran akan peranan dan tanggung jawab anggota komunitas dalam kelompoknya.

3) Memerlukan

¹¹ Mutiawanthi, "IJ-EPA, Perawat Indonesia, Tantangan, "Role"/peran" *Jurnal AL-AZHAR Indonesia Seri Humaniora*, IV, No. 2, (2017), hlm.107.

Unsur saling memerlukan diartikan sebagai perasaan ketergantungan terhadap komunitas baik yang sifatnya fisik maupun psikis. Menurut *Montagu* dan *Matson*, terdapat sembilan konsep komunitas yang baik dan empat kompetensi masyarakat, yakni:

- a) Setiap anggota komunitas berinteraksi berdasar hubungan pribadi dan hubungan kelompok;
- b) Komunitas memiliki kewenangan dan kemampuan mengelola kepentingannya secara bertanggung jawab;
- c) Memiliki *vialibitas*, yaitu kemampuan memecahkan masalah sendiri;
- d) Pemerataan distribusi kekuasaan;
- e) Setiap anggota memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi demi kepentingan bersama;
- f) Komunitas memberi makna pada anggota;
- g) Adanya heterogenitas dan beda pendapat;
- h) Pelayanan masyarakat ditempatkan sedekat dan secepat kepada yang berkepentingan;
- i) Adanya konflik dan managing *conflict*. Sedang untuk melengkapi sebuah komunitas yang baik perlu ditambahkan kompetensi sebagai berikut:
 - 1) Kemampuan mengidentifikasi masalah dan kebutuhan komunitas;
 - 2) Menentukan tujuan yang hendak dicapai dan skala prioritas;
 - 3) kemampuan menemukan dan menyepakati cara dan alat mencapai tujuan;
 - 4) Kemampuan bekerjasama secara rasional dalam mencapai tujuan. Jadi komunitas yaitu sekumpulan orang atau sekelompok orang yang memiliki tujuan dan biasanya terbentuk karena ada satu kesamaan bagi anggotanya. Misalnya komunitas vespa, merupakan komunitas yang berdiri dikarenakan semua anggota komunitas vespa mencintai vespa.¹²

3. Sejarah Pesantren

Sejarah munculnya pesantren awalnya berasal dari kebudayaan Hindu Budha yang di bawah dari india, seiring masuknya Islam dan banyaknya masyarakat yang menganut Agama Islam kemudian banyaknya yang menganut Agama Islam kemudian mengalami penetrasi proses penyelenggaraan pendidikan yang di lakukan oleh agama Hindu Budha, diadopsi dan dijadikan sebagai sistem pendidikan Islam yang baru. Selain itu menurut catatan sejarah, pondok pesantren dikenal di

¹² Yuyu Hardiyanti Isnin, "Peran komunitas mengajar terhadap pendidikan di kecamatan muncang provinsi banten", *skripsi* (Jakarta : program gelar Sarja pendidikan S.Pd, 2018), hlm. 22-24.

Indonesia sejak zaman walisongo. Ketika itu sunan Ampel mendirikan sebuah padepokan di Ampel Surabaya dan menjadikannya pusat pendidikan di Jawa. Para santri yang berasal dari pulau Jawa datang untuk menuntut ilmu Agama. Bahkan di antara para santri ada yang berasal dari Gowa Tallo, Sulawesi. Di katakan pesantren Ampel yang didirikan oleh Syaikh Maulana Malik Ibrahim, merupakan cikal bakal berdirinya pesantren-pesantren di Tanah Air sebab para santri setelah menyelesaikan studinya merasa berkewajiban mengamalkan ilmunya di daerahnya masing-masing. Maka didirikanlah pondok-pondok pesantren dengan mengikuti pada apa yang mereka dapatkan di pesantren Ampel. Pesantren Ampel Denta menjadi tempat para wali menempa diri. Dari pesantren Giri, santri asal Minang, Datuk di Bandang, membawa peradaban Islam ke Makassar dan Indonesia bagian Timur lainnya. Makassar lalu melahirkan Syekh Yusuf, ulama besar dan tokoh pergerakan bangsa. Mulai dari Makassar, Banten, Srilanka hingga Afrika Selatan, seiring dengan perkembangan zama, pesantrenpun menjadi pusat pendidikan yang banyak diminati oleh masyarakat selain karena pesantren menawarkan sistem pendidikan yang serba sederhana juga karena pesantren banyak memberikan manfaat yang banyak bagi masyarakat, dan disebabkan zaman karena itulah maka pesantren mulai mengalami perkembangan pesat, sehingga dibagi menjadi dua periodisasi; periode Ampel (salaf) yang mencerminkan kesederhanaan secara komprehensif. Kedua, periode Gontor yang mencerminkan kemodernan dalam sistem, metode dan fisik pembangunan, pondok sebuah pesantren pada dasarnya adalah sebuah asrama pendidikan islam di mana santrinya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang kyai. Pondok menjadi tempat tinggal santri merupakan elemen paling penting dari pesantren, tapi juga penopang utama bagi pesantren untuk terus berkembang.¹³

4. Konsep Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah individu yang terbebas dari gejala psikiatri atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan atas kemampuan dirinya, kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri antar manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan

¹³ Herman, DM, " Sejarah Pesantren Di Indonesia." *Jurnal AL-Ta'dib*, VI, No.2 (2013), hlm. 149.

keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.¹⁴

Menurut Notosoedirdjo & Latipun terdapat beberapa pengertian kesehatan mental, yaitu: 1) karena tidak sakit, 2) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.

1) Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental.

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gangguan jiwa. Pengertian ini bersifat dikotomis, bahwa orang yang berada dalam keadaan sakit atau sehat sehat psikisnya. Sehat jika tidak terdapat sedikitpun gangguan psikis dan jika ada gangguan psikismakan diklasifikasikan sebagai orang sakit. Dengan kata lain sehat dan sakit mental itu bersifat nominal yang dapat dibedakan kelompok-kelompoknya. Sehat dengan pengertian “terbebas dari gangguan”, berarti jika ada gangguan sekalipun sedikit adanya, seseorang itu di anggap tidak sehat.

2) Sehat mental jika tidak jatuh sakit akibat adanya stressor.

Seseorang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menahan diri untuk tidak jatuh sakit akibat stressor (sumber stres). Seseorang yang tidak sakit meskipun mengalami tekanan-tekanan maka dianggap orang yang sehat. Pengertian ini menekankan pada kemampuan individual merespon lingkungannya.

3) Sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya.

Individu yang sehat mentalnya jika terbebas dari gejala psikiatris dan individu tersebut berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya. Seseorang yang dikatakan sehat mental jika sesuai dengan kapasitasnya diri sendiri, dapat hidup tepat yang selaras dengan lingkungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana kepribadian, emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan stressor, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus bertumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam

¹⁴ Sinabutar, R, “Mental Health , Academic Achievement.” Jurnal Hikmahwati, V, No. 1 (2020), hlm 11-13.

hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

- 4) Sehat mental karena tumbuh dan kembang secara positif.

Kesehatan mental merupakan orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

b. Prinsip dalam Kesehatan Mental

Menurut Schbeiders ada lima belas prinsip yang harus diperhatikan dalam memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi:
 - a) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
 - b) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial.
 - c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
 - d) Dalam pencapaian khususnya dalam memelihara kesehatan dan penyesuaian kesehatan mental, memperluas tentang pengetahuan diri sendiri merupakan suatu keharusan.
 - e) Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi: penerimaan diri dan usaha yang realistik terhadap status atau harga dirinya sendiri.
 - f) Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental hendak dicapai.
 - g) Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi, yaitu: hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
 - h) Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada penanaman dan perkembangan kebiasaan yang baik.

- i) Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas untuk mengubah meliputi mengubah situasi dan mengubah kepribadian.
 - j) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
 - k) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.
- 2) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi:
- a) Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya didalam kehidupan keluarga.
 - b) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja.
 - c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realitas tanpa distorsi dan objektif.
- 3) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi:
- a) Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar dari pada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
 - b) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.¹⁵

Hal yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental adalah sikap yang dimiliki individu dan kelompok masyarakat. Sikap sikap tersebut yang termasuk dalam segi pandangan kesehatan mental yaitu (1). Sikap menghargai diri sendiri, (2). Sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain, (3) sikap memahami kenyataan bahwa semua tingkah laku ada penyebabnya, (4). Sikap memahami dorongan untuk aktualisasi diri.

Orang yang bermental sehat adalah mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani. Untuk memahami jiwa yang sehat, dapat diketahui dari beberapa karakteristik seseorang yang memiliki mental yang sehat. Berikut karakteristik mental yang sehat adalah :

- 1) Terhindar dari Gangguan Jiwa
Zakiyah Daradjat mengemukakan perbedaan antara gangguan

¹⁵ Ibid .,14-17.

jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose), yaitu:

- a) Neurose yaitu gangguan jiwa yang meliputi keseluruhan kepribadian, sehingga penderita tidak bisa menyesuaikan diri dalam norma-norma hidup yang wajar.
 - b) Psikose yaitu kepribadian yang terganggu, dan selanjutnya menyebabkan kurang mampu menyesuaikan diri dengan wajar, dan tidak sanggup memahami problemnya.
- 2) Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh atau memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

- 3) Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

- 4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

c. Indikator Kesehatan Mental yang sehat

Kesehatan manusia atau individu adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah dari pada mengenali sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendiagnosa individu yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit secara mental.

1. Tidak menghakimi diri sendiri
2. Tidak memiliki emosi negatif
3. Memiliki kesadaran atas respon
4. Tidak mengalami susah tidur
5. Mampu fokus
6. Memiliki hubungan sosial yang baik

7. Tidak memiliki gejala fisik yang serius
8. Jauh dari gejala

d. Ciri-ciri orang yang Kesehatan Mentalnya terganggu

Gangguan mental yaitu semua perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas. Gangguan mental biasanya berupa gejala-gejala sebagai berikut.

- 1) Banyak konflik batin. Dada rasa tersobek-sobek oleh pikiran dan emosi yang antagonis bertentangan. Hilangnya harga diri dan kepercayaan diri. Selalu merasa tidak aman dan dikejar oleh suatu pikiran atau perasaan yang tidak jelas hingga ia merasa cemas dan takut. Menjadi agresif, suka menyerang bahkan ada yang berusaha membunuh orang lain atau meleakukan usaha bunuh diri (agresivitas ke dalam).
- 2) Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial. Timbul delusi-delusi yang menakutkan atau dihindari delusion of grandeur (merasa dirinya paling super). Selalu iri hati dan curiga. Ada kalanya dihindari delusion of persecution atau khayalan dikejar-kejar sehingga menjadi sangat agresif, berusaha melakukan pengrusakan, atau melakukan destruksi diri dan bunuh diri.
- 3) Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius. Penderita mengalami ilusi, halusinasi berat dan delusi. Selain itu, kurangnya pengendalian emosi dan selalu bereaksi berlebihan (overreacting). Selalu berusaha melarikan diri dari dalam dunia fantasi, yaitu dalam masyarakat semua yang diciptakan dalam khayalan. Merasa aman dalam dunia fantasinya. Orang luar dihukum dan dihindari sebab mereka itu dianggap “berdosa, kotor, jahat”. Maka dari itu, realitas sosial yang dihayati menjadi kacau balau. Juga kehidupan batinnya menjadi kalut, kusut, dan keribadiannya pecah berantakan.¹⁶

Kesehatan sangat di perlukan seseorang dalam menjalani kehidupan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Keutuhan kepribadian atau kemantapan kepribadian merupakan kerja fungsi-fungsi yang harmonis atau aspek-aspek kejiwaan yang meliputi kehidupan jasmaniah, psikologis, dan kehidupan sosial budaya. Keutuhan kepribadian dapat di ukur melalui derajat keharmonisan kesehatan jasmani, psikologis, dan kehidupan ruhaniah. Keutuhan kepribadian itulah yang menentukan kebahagiaan seseorang. pengertian bahagia bersifat relatif,

¹⁶ Ibid., 20-23.

bergantung dari pengertian konsep “manusia” dan tujuan hidupnya”. Dalam buku-buku kesehatan mental (*mental hygiene*) disebutkan, kepribadian yang mantap yaitu kepribadian yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sehat mental. Kesehatan mental dan penyusuaian diri yang baik merupakan dasar kebahagiaan seseorang. Antara kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan jiwa (mental) terjadi korelasi yang erat, sehingga kesehatan jasmani sangat menuju kesehatan ruhani (mental).

Dalam bahasa latin disebutkan, *man sana in corpore sano* (dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat). Dalam bahasa arab di sebutkan, *al-aqlus salim fil jismis salim* (akal yang sehat terdapat dlam tubuh yang sehat). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa antara keduanya hendaklah dipertahankan keutuhannya, artinya sehat jasmani dan ruhani atau sehat jiwa mental.

Mental yang sehat akan bertingkah laku serasi, tepat, dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Sebaliknya , mental yang tidak sehat memiliki ciri sebagai berikut; secara relatif, mereka jauh dari *status* integrasi, dan memiliki ciri *inferior* dan *superior*. Kompleks inferior ini misalnya terdapat pada para penderita psikosis, neurosis, dan psikopat. Kesehatan mental secara relatif sangat dekat dengan *integritas* jasmaniah-ruhaniah yang ideal. Keshidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal, suasana hatinya tenang imbang, dan jasmaniah selalu sehat. Mentalis yang sehat didefinisikan dalam gejala, tanpa gangguan batin, dan posisi pribadinya harmonis/seimbang, baik kedalam (terhadap diri sendiri), maupun keluar (terhadap lingkungan sosialnya).

Menurut teori sigmund freud, penyakit mental disebabkan oleh gejala tertekan yang berada pada lapisan ketidaksadaran jiwa manusia. Dengan menyadarkan kembali gejala tersebut, maka pasien dapat di sembuhkan.

Sejak awal-awal abad kesembilan belas boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikotis*) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*). Dan di antara faktor mental yang diidentifikasi sebagai potensial dapat menimbulkan gejala tersebut adalah keyakinan agama. Hal ini antara lain disebabkan

sebagian besar dokter fisik melihat bahwa penyakit mental (*mental illness*) sama sekali tak ada hubungannya dengan penyembuhan medis, tetapi cara penyembuhan penderita penyakit mental dengan menggunakan pendekatan agama.¹⁷

Barangkali yang lebih jelas membahas perilaku keagamaan adalah psikologi humanistik. Menurut Abraham *maslow*, salah seorang pemuka psikologi humanistik yang berusaha memahami segi esoterik (ruhani) manusia. *Maslow* menyatakan bahwa kebutuhan manusia memiliki kebutuhan yang bertingkat dari yang paling dasar hingga hingga kebutuhan yang paling puncak. *Pertama*, kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan dasar untuk hidup seperti makan, minum, istirahat, dan sebagainya. *Kedua*, kebutuhan akan rasa aman yang mendorong orang untuk bebas dari rasa takut dan cemas. Kebutuhan ini dimanifestasikan antara lain dalam bentuk tempat tinggal yang permanen. *Ketiga*, kebutuhan akan rasa kasih sayang, antara lain berupa pemenuhan hubungan antar manusia. *Keempat*, kebutuhan akan harga diri. Kebutuhan ini dimanifestasikan manusia dalam bentuk aktualisasi diri antara lain dengan berbuat sesuatu yang berguna. Pada tahap ini orang lain agar buah pikirannya di hargai.

Langkah –langkah Kesehatan Mental sejak berkembang psikoanalisis yang di perkenalkan oleh Dr. *Breuer dan Sigmund Freud*, orang mulai mengenal pengobatan dan kemudian dikenal pula adanya istilah *Psikoterapi* atau *Autoteraphia* (penyembuhan diri sendiri) yang di lakukan tanpa menggunakan bantuan obat-obatan biasa. Sesuai dengan istilah, maka psikotrapi *Autoteraphia* digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan ruhani (jiwa).¹⁸

Cara atau ruang lingkup penyembuhan gangguan kesehatan mental;

- 1) Preventif :Bersifat pencegahan agar tidak muncul gangguan mental
- 2) Terapeutik :Intervensi terhadap gangguan mental, mencegah terjadinya gangguan mental lebih berat, perhatian pada kelompok rentan.
- 3) Kuratif: Intervensi terhadap gangguan penyesuaian diri berat, tidak di rawat di Rumah sakit, Profesional kesehatan mental.

¹⁷ Prof. Dr. H. Jalaluddin, *Psikologi Agama: Sejak munculnya, para psikoanalisis mencoba menyembuhkan penyakit mental dengan menggunakan metode hipnosa*. (Jakarta: PT Raja grafindo persada), hlm. 152.

¹⁸ Ibid. 161.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisa dan pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis tentang pengetahuan kesehatan mental santri di pondok pesantren Daarul Attauhiid Muara Kumpeh Muaro Jambi, Ada beberapa kesimpulan yang dapat di ambil yaitu :

1. Peran komunitas Gerakan Pesantren Sehat (GPS) Jambi dalam meningkatkan kesehatan mental santri, (a). Memberi Pemahaman Materi dan Pendidikan Pengetahuan Kesehatan mental, (b). Menjadi pendengar yang baik untuk santri (c). Menghargai pendapat santri (d). Melakukan pendekatan dan tindakan.
2. Faktor yang menjadi pendukung GPS Jambi dalam meningkatkan kesehatan mental santri yaitu, adanya kerja sama dengan pihak lain, yang merupakan wadah untuk mengenalkan GPS kepada masyarakat terutama pondok pesantren dan kepada santri yang membutuhkan peningkatan, pemahaman tentang kesehatan mental. Faktor penghambat program GPS yaitu, masih minimnya pengetahuan santri akan kesehatan mental, sehingga banyak istilah dan materi kesehatan mental yang harus diberikan lebih banyak di awal. Kurangnya minat santri yang merasa perlu menambah wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan mental, karena belum di anggap penting, yang menjadi penghambat lainnya.