

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi.

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan orang dewasa. Pada masa transisi ini, para remaja berada pada masa *independency* dan *dependency*, sehingga jiwanya masih labil dan pada masa ini pula para remaja sering mengalami berbagai problema (Sahilun A Nasir, 1999: 6).

Berbagai tanggapan tentang remaja banyak dikemukakan oleh sebagian kelompok yang satu dan lainnya. Ada yang berpendapat bahwa remaja merupakan kelompok yang biasa saja, sebagian lagi berpendapat bahwa remaja adalah kelompok yang sering menyusahkan orang tua, dan ada juga yang berpendapat bahwa remaja sebagai potensi manusia yang perlu dimanfaatkan (Andi Mampiare, 1'982: 11).

Pendapat-pendapat di atas muncul akibat sebagian kelompok yang satu dan lainnya memiliki sudut pandangan yang berbeda melalui pengalaman dan pengamatan terhadap remaja, hal ini juga karena antara satu kelompok dan lainnya yang berpendapat memahami akan ciri-ciri dari masa remaja. Zulkifli mengemukakan beberapa ciri pada masa remaja di antaranya adalah pertumbuhan fisik mengalami perubahan secara cepat, terjadinya perkembangan seksual, emosi

yang meluap-luap karena pengaruh latar belakang kehidupan, norma-norma kebudayaan, adat istiadat, serta nilai-nilai moral etika dan sosial.

Elizabeth B Hurlock yang dialihbahasakan oleh Ridwan Max Sijabat (1999: 207-210) memberikan komentar tentang masa remaja bahwa :

1. Masa remaja sebagai periode penting
2. Masa remaja sebagai periode peralihan
3. Masa remaja sebagai periode perubahan
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas
5. Masa remaja sebagai masa ambang dewasa.

Masa remaja sebagai periode penting, peralihan dan perubahan dapat terlihat adanya berbagai perubahan-perubahan dalam proses perkembangannya yang jauh berbeda dari masa sebelumnya (anak-anak) seperti pada sifat dan tingkah lakunya yang langsung maupun tidak langsung. Sebagai masa mencari identitas, identitas merupakan vocal point dari pengalaman remaja.

Pada saat menjalani proses perkembangan remaja, dituntut untuk mampu melaksanakan berbagai tugas perkembangannya. Apabila tugas-tugas perkembangan tersebut dapat diikuti secara baik, maka merupakan langkah yang baik untuk mengikuti perkembangan pada masa berikutnya. Namun apabila remaja tidak dapat menjalani tugas-tugas perkembangannya maka banyak problema yang akan dihadapi oleh dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya khususnya orang tua dan para pendidik.

Hal ini dipaparkan oleh Zakiah Darajat (1973: 68-69) bahwa :

“ Berapa banyaknya orang tua yang mengeluh, bahkan bersusah payah, karena anak-anaknya yang telah remaja itu menjadi keras kepala, susah diatur, mudah

tersinggung, sering melawan dan sebagainya. Bahkan ada orang tua yang benar-benar panik memikirkan kelakuan anak-anaknya yang telah remaja, seperti sering bertengkar, membuat kelakuan-kelakuan yang melanggar aturan atau nilai-nilai moral dan norma-norma agama sehingga timbul anak-anak yang oleh masyarakat disebut anak-anak cross boy atau cross girl “.

Pendapat di atas seolah-olah memberikan gambaran yang kurang baik terhadap citra remaja, meskipun tidak semua remaja bersikap demikian karena sebenarnya dalam diri remaja itu terkandung potensi yang besar untuk ditumbuhkembangkan dalam proses perkembangannya. Hal-hal yang bersifat negatif hendaknya dapat dihindari dalam rangka menciptakan kesehatan mental yang baik.

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana remaja secara jasmani dan rohani sehat sehingga mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, mampu mengembangkan bakat secara optimal, dan terhindar dari gangguan penyakit jiwa.

Senada dengan pendapat Zakiah Darajat tentang pengertian kesehatan mental:

“Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akherat (M. Yahya Jaya, 1995).

Kesehatan mental untuk remaja dalam Al-Qur'an dapat dilihat pada surat Al-Fath ayat 4 yaitu :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَتَذَكَّرُوا أَيْمَانًا
مَعَ إِيْمَانِهِمْ ... (النَّحْص : ٤)

Artinya : “Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)...(Hasbi Ash-Shiddiqie dkk, 1989: 837).

Al-Mushthafa Al-Maraghi (1988: 144-145) menafsirkan ayat 4 dari surat Al-Fath bahwasannya arti dari kata *As-Sakinah* yang berasal dari kata *As-Suikun* (tenang) yaitu ketenteraman dan kemantapan. Sedangkan secara keseluruhan dapat ditafsirkan bahwa Allahlah yang menurunkan ke dalam hati orang-orang mukmin ketenteraman dan kemantapan langkah kaki ketika menghadapi atau memerangi musuh (kekuatan mental) supaya mereka bertambah yakin pada agama di samping keyakinan mereka yang telah ada, dengan masuknya akidah mereka dan tenteramnya jiwa setelah mereka dihantam berbagai peristiwa yang dapat menggetarkan orang-orang yang bercita-cita tinggi dan menggoncangkan akidah dikarenakan orang-orang kafir menghalangi mereka di masjidil ‘haram sehingga mereka terpaksa kembali tanpa dapat mencapai tujuan.

Ibnu Katsier dalam tafsirnya menjelaskan bahwa :

Allah Swt berfirman, bahwa Dia telah menurunkan ketenangan dan ketenteraman ke dalam hati orang-orang mukmin sahabat Rasulullah pada hari Hudaibiyah, sehingga mereka menerima hokum Allah dan Rasul-Nya dan dengan demikian Allah menambah keimanan di atas keimanan yang sudah mantap di dalam hati mereka (Salim Bahreisy, 1992: 297).

Sedangkan Hamka (1988: 131) dalam tafsirnya menjelaskan bahwa:

Meskipun pada mulanya banyak di antara mereka yang yang ragu, namun akhirnya dengan berangsur tetapi pasti, keimanan mereka tumbuh kembali. Mulanya samar dan akhirnya tetap dan tenteram. Keadaan ini saja pun telah menjadi salah satu sebab yang amat penting bagi menumbuhkan ketenteraman dalam hati tiap-tiap orang muslim yang ada pada saat itu. Supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka yang telah ada, yaitu supaya orang-orang yang tadinya timbul keraguan nyaris hilang imannya, sekarang kembali timbul iman itusesudah mereka menyaksikan sendiri beberapa sahabat Nabi SAW yang lain di antaranya Abu Bakar tidak berbolak sedikit jua imannya karena hal-hal kecil yang ditemui Nabi ketika mengikat perjanjian itu.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan ketenangan di dalam hati orang-orang mukmin pada saat menghadapi berbagai cobaan karena hal itu akan menjadikan bertambah iman setelah keimanan yang ada pada diri mereka.

Penulis mengutip Al-Qur'an surat Al-Fath ayat 4 yang dijadikan sebagai tuntunan untuk kesehatan mental remaja, meskipun ayat tersebut tidak secara implisit menjelaskan tentang tuntunan kesehatan mental untuk remaja, namun setidaknya dapat dianalogikan berdasarkan penafsiran dari berbagai mufassir. Yang perlu digaris bawahi dari ayat tersebut yaitu *As-sakinata fi quluubil mukminin* yang berarti ketenangan di dalam hati orang-orang mukmin. Kemudian dapat dipahami sebagai kesehatan mental remaja.

Hati merupakan bagian komprehensif dari setiap individu, begitu pula dengan diri remaja sebagai bagian dari manusia apabila berada dalam hati yang kondusif maka remaja senantiasa bersikap tenang, sabar tidak arogan, mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga ia dapat menghindarkan diri dari sifat-sifat tercela, bebas dari perasaan cemas, kecewa, defresi dan stress dalam menghadapi kehidupan sehari-hari yang penuh berbagai tantangan dan perubahan secara internal ataupun eksternal.

Pemaparan di atas memberikan ilustrasi bahwa masa remaja adalah sebagai masa pancaroba dengan segala bentuk ciri dan tugas-tugas perkembangannya. Sebagai generasi harapan bangsa yang memiliki vitalitas dan potensi yang dapat dikembangkan. Namun di sisi lain suatu kenyataan yang tak dapat dipungkiri seiring

adanya perubahan zaman dan kemajuan IPTEK membawa dampak, baik bersifat positif maupun negatif. Tidak sedikit remaja yang menghadapi problematika akibat hal-hal tersebut sehingga menghantarkannya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam agama dan di masyarakat. Seperti kenakalan remaja, kemerosotan akhlak dan moral remaja, merupakan suatu wujud dari mental yang tidak sehat. Padahal ajaran Islam telah memberikan tuntunan berdasarkan Al-Qur'an surat Al-Fath ayat 4 tentang kesehatan mental. Hal ini menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian apakah remaja mampu mengaplikasikan tuntunan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

B. Perumusan Masalah

Dalam perumusan masalah ini terbagi menjadi tiga, yaitu :

1. Identifikasi masalah

a. Wilayah penelitian

Wilayah penelitian dalam karya ilmiah ini adalah Psikologi Perkembangan.

b. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah normatif serta menggunakan pendekatan yang bersifat filosofis.

c. Jenis masalah

Jenis masalah dalam penelitian ini termasuk eksploratif yang membahas secara mendalam tentang bagaimana tuntunan Islam mengenai kesehatan mental di kalangan remaja.

2. Pembatasan masalah

Adapun untuk menghindari kesalahfahaman dalam penafsiran judul di atas, maka perlu dikemukakan pengertian dan batasan istilah judul yang akan dijadikan sebagai pedoman dalam pembahasan selanjutnya.

a. Kesehatan Mental

kesehatan mental yang dimaksud dalam skripsi ini adalah remaja yang sehat secara jasmani maupun rohani. Sehingga ia mampu melaksanakan adaptasi, mampu mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki, yang menyebabkan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari penyakit jiwa.

b. Remaja

Remaja yang dimaksud dalam skripsi ini adalah seorang laki-laki atau perempuan yang berusia 13 tahun sampai dengan usia 21 tahun.

Untuk membahas kesehatan mental dari perspektif Islam, penulis membatasi diri pada kandungan surat Al-Fath ayat 4 yang berhubungan dengan kesehatan mental tentang “*As-Sakinah*”.

2. Pertanyaan penelitian

Pertanyaan penelitian meliputi :

a. Apa yang dimaksud kesehatan mental remaja menurut psikologi?

- b. Apa kandungan Q.S Al-Fath ayat 4 tentang kesehatan mental remaja?
- c. Bagaimana implementasi pemeliharaan kesehatan mental remaja menurut Q.S Al-Fath ayat 4?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mempelajari kesehatan mental remaja menurut psikologi
2. Untuk mempelajari kandungan Q.S Al-Fath ayat 4 tentang kesehatan mental remaja
3. Untuk mempelajari implementasi pemeliharaan kesehatan mental remaja menurut Q.S Al-Fath ayat 4

D. Kerangka Pemikiran

Islam adalah agama yang universal, tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan *rabbil 'alamiin*. Melainkan juga antara sesama manusia dan lingkungannya.

Dalam hal kaitannya dengan hubungan-hubungan di atas, Islam sebagai suatu agama juga memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental. Dimana agama (Islam) menunjukkan asas-asas yang secara potensial dapat mengembangkan mental yang sehat (Hanna Djumhana Bastaman, 1997 : 131).

Suatu pandangan tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental dikemukakan oleh Viktor Frankl dalam sebuah bukunya mengenai logoterapi yang dikutip oleh Hanna Djumhana Bastaman (1997: 131) sebagai berikut :

“... Tiga bidang kegiatan yang secara potensial mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidupnya, yakni nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan, dan nilai-nilai bersikap. Dengan memenuhi dan merealisasikan nilai-nilai itu diharapkan seseorang akan menemukan makna hidupnya dan mengalami hidup secara bermakna yang dapat menghantarkannya ke arah kebahagiaan”.

Agama pada umumnya dapat digolongkan pada nilai-nilai penghayatan, dimana agama banyak memberikan tuntunan-tuntunan kepada manusia dalam menjalani kehidupan di dunia. Tuntunan Islam adalah bimbingan yang diberikan kepada seluruh umat Islam dalam rangka mencapai kebahagiaan hidup manusia di dunia dan di akherat yang berlandaskan pada al-Qur'an dan al-Hadits. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Qhashas ayat 77 :

وَأَبْتَغِ فِيْمَا آتَاكَ اللهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ
الدُّنْيَا

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akherat, dan janganlah kamu melupakan kebahagiaanmu dari (kenikmatan) duniawi...(Hasbi Ash-Shdiqqi, 1989:623).

Kebahagiaan adalah dambaan setiap manusia karena merupakan suatu kebutuhannya dalam pengabdian terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Demikian juga hal itu merupakan cita-cita yang diharapkan oleh para remaja dalam proses perkembangannya, ia adalah bagian dari manusia. Dengan segala usaha dan berpedoman pada al-Qur'an dan al-Hadits, remaja muslim dituntut untuk dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari melalui ibadah, amal shaleh, sikap dan prilaku yang terpuji hingga mencapai tingkat kesehatan mental sebagai kondisi yang sehat baik secara fisik maupun psikis.

Pada masa remaja dapat diamati berbagai kondisi baik bersifat internal maupun eksternal. Kondisi-kondisi tersebut akan banyak mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Kondisi internal remaja dapat terlihat seperti adanya *perubahan fisik*, *Kondisi emosi*, pada masa remaja terjadi perkembangan yang meluap-luap hal ini dapat menimbulkan kegelisahan dan kecemasan. *Prilaku seks*, akibat dari pertumbuhan fisik secara cepat.

Andi Mampiare (1982:51) berpendapat bahwa prilaku seksual yang merupakan akibat langsung pertumbuhan kelenjar-kelenjar seks, adalah hal yang sangat penting dalam masa remaja. Perlakuan ini menunjukkan suatu kekhasan remaja baik bersifat sosial maupun yang bersangkutan dengan dirinya sendiri.

Kondisi terhadap minat agama, pada masa remaja minat terhadap agama akan mengalami perubahan dan dapat mengakibatkan adanya konflik dan keraguan

Pemahaman remaja terhadap agama serta manfaat yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun kondisi eksternal dapat di lihat dari *kondisi sosial, moral, pendidikan, dan keluarga*. Keluarga merupakan faktor yang penting yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja. Perlindungan dan bimbingan terhadap remaja tidak lepas dari kewajiban orang tua sebagai sentral dalam menyelamatkan mental remaja dari berbagai perilaku yang kurang baik sesuai ajaran Islam.

Al-Qur'an surat Al-Fath ayat 4 menjelaskan tentang tuntunan untuk kesehatan mental remaja. Di dalam ayat tersebut bahwasannya digambarkan sebagai kondisi mental yang baik yaitu tercermin adanya ketenangan di dalam hati tiap muslim. Tuntunan itu telah memberikan sesuatu hal yang sangat signifikan dalam proses perkembangan remaja yang tidak sedikit problematika.

Kondisi hati yang tenang apabila tertanam di dalam hati remaja, maka dapat menjauhkannya dari berbagai perasaan yang dapat menyebabkan gangguan atau penyakit jiwa.

Pembahasan selanjutnya penulis lebih memfokuskan pada kata "*Sakinah*" sehingga bagaimana remaja senantiasa memiliki ketenangan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Untuk lebih jelasnya dibawah ini penulis menyajikan skema yang menggambarkan kerangka pemikiran di atas.



E. Langkah-langkah Penelitian

1. Menentukan sumber data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua macam sumber data yaitu :

- a. Data primer berupa al-qur'an dan al-Hadits
- b. Data skunder berupa buku-buku yang ada hubungannya dengan pembahasan masalah penelitian.

2. Menginventarisasi data-data yang berkaitan dengan tema.

3. Menganalisis data-data yang telah dibuat. Dalam menganalisis data, penulis mempergunakan metode penalaran sebagai berikut :

- A. Metode induktif, yaitu suatu analisa data yang bertitik tolak atau berpedoman pada kaidah-kaidah yang bersifat khusus kemudian diambil kesimpulan yang bersifat umum.

- B. Metode deduktif, yaitu suatu analisa data yang bertitik tolak atau berpedoman pada kaidah-kaidah yang bersifat umum kemudian diambil kesimpulan yang bersifat khusus.
 - C. Metode komparatif, yaitu membandingkan antara satu faktor dengan faktor lain, dalam hal ini penulis membandingkan antara pendapat satu dengan pendapat lainnya.
4. Menarik kesimpulan berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil analisa.