

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia tentu mengharapkan kehidupan yang berjalan sesuai dengan apa yang diimpikan, baik itu yang bersifat materi, jasmani ataupun rohani. Apabila terdapat ketidaksesuaian antara kenyataan dan ekspektasi, tujuan, atau terdapat hambatan dalam mencapai ekspektasi tersebut, maka akan menimbulkan permasalahan. Namun, ketika telah berhasil mendapatkan semua yang menjadi keinginannya maka manusia seringkali tetap merasa kurang.

Merasa kurang terhadap apa yang dimiliki terjadi karena manusia tidak pandai bersyukur. Tetapi ketika manusia bersyukur dan menerima dengan lapang dada apa yang diberikan Allah SWT. maka ia telah memiliki sifat *qana'ah*, seperti yang diungkapkan Humaidi bahwa *qana'ah* yakni menerima dengan rela apa yang ada atau merasa cukup dengan apa yang dimiliki.<sup>1</sup>

Agama secara mendasar merupakan bagian dari kodrat manusia di dunia ini. Secara naluriah, manusia akan merasa perlu memiliki pedoman dalam menjalani kehidupan, mengingat keterbatasan dirinya dalam menangani segala tantangan tanpa bantuan Ilahi. Islam, sebagai agama rahmat untuk seluruh manusia, memberikan banyak solusi bagi umatnya untuk menghadapi masalah-masalah yang sedang dihadapi.<sup>2</sup> Permasalahan-permasalahan yang sering dihadapi dalam kehidupan bisa menyebabkan tekanan pada kesehatan mental seseorang. Setiap individu menghadapi

---

<sup>1</sup> Humaidi Tata Pangarsa, *Akhlaq Yang Mulia*. (Surabaya: PT. Bina Ilmu, ttb), p. 161

<sup>2</sup> Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qanaah Hamka Terhadap Kesehatan Mental", *Muharrrik*, Vol. III No. 02, (Oktober 2020), p. 228

beragam masalah dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Meskipun beberapa mampu mengatasi masalah dengan baik, namun ada juga yang kesulitan menangani masalah yang dihadapinya.

Banyaknya masalah yang dihadapi dapat mempengaruhi sehatnya mental seseorang. Kesehatan mental menurut Abdul Aziz El Qussy merupakan keserasian yang sempurna antar bermacam fungsi jiwa beserta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah jiwa yang tidak berat.<sup>3</sup> Begitu pula yang diungkapkan Hamdani bahwa seseorang yang mentalnya dalam keadaan sehat, maka selalu merasa aman, nyaman, dan bahagia apapun keadaannya, serta mampu mengontrol juga mengendalikan diri sendiri. Menurutnya, bersatunya jiwa *muthmainnah*, *radhiyyah*, serta *mardhiyyah* merupakan tanda sehatnya mental.<sup>4</sup>

Dewasa ini, isu mengenai kesehatan mental mulai banyak digandrungi oleh berbagai kalangan. Hal ini diharapkan semakin tumbuhnya pula kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Dikutip dari Kompas.id survei yang dilakukan lembaga riset pasar dunia Ipsos pada tahun 2022 terhadap 23.507 responden dari 34 negara sebanyak 36% responden tersebut menyatakan, kesehatan mental termasuk masalah kesehatan terpenting di negaranya, yakni berada di peringkat kedua dari lebih 14 pilihan masalah kesehatan. Tentu saja ini merupakan peningkatan yang positif dari sebelumnya pada tahun 2018 hanya 27%, menurun pada tahun 2020 yakni menjadi 26%, hingga meningkat menjadi 36% pada tahun 2022.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), p. 38

<sup>4</sup> Hamdani Bakran Ad Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), p. 457

<sup>5</sup> Debora Laksmi Indraswari, "Kesadaran tentang Kesehatan Mental Mulai Tumbuh", 10 Juli 2023, <https://www.kompas.id/baca/riset/2023/07/10/kesadaran-tentang-kesehatan-mental-mulai-tumbuh> (diakses pada 23 Januari 2024).

Masalah kesehatan mental di Indonesia masih merata di masyarakat dari segala rentang usia, menunjukkan kerentanan luas terhadap masalah ini. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 oleh Direktorat Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan, persentase depresi penduduk usia 15 tahun ke atas yakni sebesar 6,1%, setara dengan sekitar 12 juta individu. Selain itu, jumlah total Gangguan Mental Emosional (GME) pada kelompok usia yang sama mencapai 9,8%, melebihi 19 juta individu.<sup>6</sup>

Demikian pula hasil survei yang dilakukan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), ditemukan bahwa di Indonesia kecemasan merupakan masalah gangguan mental yang paling tinggi yakni 26,7% di kalangan remaja usia 10-17 tahun, masalah yang berkaitan pemusatan perhatian dan atau hiperaktivitas sebesar 10,6%, depresi 5,3%, masalah perilaku 2,4%, serta stress pasca trauma 1,8%.<sup>7</sup> Sedangkan untuk usia 15-24 tahun memiliki angka prevalensi sebesar 6,2%.<sup>8</sup>

Dari beberapa hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan mental masih tinggi dan dapat terjadi di berbagai kalangan usia. Di samping itu, maraknya pembahasan kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan agama. Yang mana kesehatan mental disandingkan dengan ketenangan batin yang diklaim akan didapatkan melalui keberagaman atau spiritual. Seperti disebutkan bahwa dalam kondisi kejiwaan tidak baik, semestinya manusia kembali ke asalnya, mencari Tuhan melalui agamanya. Sebab, agama lah yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis manusia

---

<sup>6</sup> Laporan Akuntabilitas Kerja Intansi Pemerintah Tahun 2022 Direktorat Kesehatan Jiwa, (2002), p. 22

<sup>7</sup> Amirah Ellyza Wahdi, ddk. "Laporan Penelitian Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), Tej. Dita Azka Nadhira, (Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022), p. 19

<sup>8</sup> Debora Laksmi Indraswari, "Kesadaran tentang Kesehatan Mental Mulai Tumbuh", 10 Juli 2023, <https://www.kompas.id/baca/riset/2023/07/10/kesadaran-tentang-kesehatan-mental-mulai-tumbuh> (diakses pada 24 Januari 2024).

terhadap keimanan serta ketakwaan kepada Tuhan.<sup>9</sup> Stigma bahwa seseorang dengan gangguan kesehatan mental adalah orang yang tidak menerima, kurang bersyukur pada Tuhan atau bahkan di pandang jauh dari agama, masih saja melekat dalam berbagai kalangan masyarakat.

Klaim gangguan kesehatan mental didasari hal tersebut tidak dapat dihilangkan begitu saja, hal ini didukung dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian Yolla Riska Andriani dalam skripsinya pada tahun 2019 yang berjudul “Hubungan Antara *Qana’ah* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru”, dalam penelitiannya Yolla menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *qana’ah* dengan kesejahteraan psikologi dengan koefisien korelasi sebesar 0,711 dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menggambarkan dengan bertambahnya sifat *qana’ah* pada diri seseorang, akan bertambah pula kesejahteraan psikologisnya. *Qana’ah* memiliki sumbangan sebesar 50,5% dan sisanya faktor lain yang mempengaruhi.<sup>10</sup>

Selain itu, Raudhatul Achiari Divarti melalui penelitian skripsinya tahun 2021 dengan judul “Hubungan *Qana’ah* dengan *Subjective Well Being* Pada Guru Honorer” mengungkapkan hasil serupa yakni adanya hubungan positif antara dua variabel. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien 0.616 dengan taraf signifikansi sebesar  $0.00 < 0.05$ . dengan kesimpulan yakni *qana’ah* yang baik bisa meningkatkan *subjective well being* guru honorer.<sup>11</sup>

Kemudian penelitian yang dilakukan Silvia Riskha Febriar yang dimuat dalam jurnalnya dengan judul “Agama, Modernitas, dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana’ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental”. Hasil

---

<sup>9</sup> AF. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiiyah al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), p. 77

<sup>10</sup> Yolla Riska Andriani, “Hubungan Antara *Qana’ah* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru”, (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2019), p. 62

<sup>11</sup> Raudhatul Achiari Divarti, “Hubungan *Qana’ah* dengan *Subjective Well Being* pada Guru Honorer”, (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Kasim Riau, 2021), p. 70

penelitian tersebut menjelaskan bahwa melalui konsep *qana'ah* Hamka yang terdiri dari lima sikap; harus rela, tawakal, sabar, ikhtiar, tidak tertarik tipu daya, maka seseorang yang memiliki sifat *qana'ah* dapat menjaga keseimbangan jiwanya, dengan mensyukuri dan sabar terhadap apa yang telah dikaruniakan Allah serta senantiasa giat bekerja apapun keadaanya. Implikasi konsep *qana'ah* Hamka dalam Kesehatan mental terlihat sangat jelas. Manusia yang menerima dengan penuh kerelaan, tidak serakah, menganggap cukup apa yang dimiliki sebagai karunia Allah sambil terus berikhtiar dengan maksimal, lambat laun akan membentuk mental manusia menjadi sehat.<sup>12</sup>

Ketiga penelitian di atas sama-sama membahas *qana'ah* dan kesehatan mental dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hasil positif atau adanya pengaruh dari *qana'ah* terhadap kesehatan mental. Berdasarkan kecenderungan itulah penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pengaruh *qana'ah* dengan kesehatan mental dengan sudut pandang yang berbeda, yakni menggunakan sudut pandang tasawuf dan mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN SMH Banten sebagai sampelnya, dengan itu penulis mengambil judul “Pengaruh *Qana'ah* Terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Tasawuf (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)” untuk diteliti, dengan harapan mampu memecahkan persoalan dan memberikan pengetahuan lebih lanjut terhadap stigma yang beredar di masyarakat.

---

<sup>12</sup> Silvia Riska Fabriar, “Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana'ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental”, *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 3, No. 02, (2020), pp.239-240.

## **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan segala keterbatasan, maka ruang lingkup dari penelitian dengan judul Pengaruh *Qana'ah* Terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Tasawuf yang akan dilakukan ini dibatasi pada ruang lingkup pembahasan *qana'ah* dalam segi makanan, pakaian dan tempat tinggal. Untuk pembatasan masalah dalam kesehatan mental peneliti juga membatasi dari keseimbangan antara jasmani dan rohani, memiliki kemuliaan akhlak dan kezakiyahan jiwa serta memiliki makrifat Tauhid kepada Allah, sehat secara emosi dan bebas dari mental *ilness* (perubahan mood, cara berpikir), sehat secara psikologis, sehat secara sosial, yang berkaitan dengan makanan, pakaian dan tempat tinggal.

## **C. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana sifat *qana'ah* mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam ditinjau dari perspektif tasawuf khususnya ditinjau dalam aspek makanan, pakaian dan tempat tinggal?
2. Bagaimana kondisi kesehatan mental mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam ditinjau dari perspektif tasawuf khususnya ditinjau dalam aspek makanan, pakaian dan tempat tinggal?
3. Bagaimana pengaruh dan seberapa besar pengaruh antara *qana'ah* dengan kesehatan mental mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam?

## **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menjawab pertanyaan dari perumusan masalah yakni:

1. Mengidentifikasi sifat *qana'ah* dalam diri mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam ditinjau dari perspektif tasawuf yang khususnya ditinjau dari aspek makanan, pakaian, dan tempat tinggal.
2. Mengetahui pemahaman serta gambaran kesehatan mental mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam ditinjau dari perspektif tasawuf yang khususnya ditinjau dari aspek makanan, pakaian, dan tempat tinggal.
3. Mengidentifikasi pengaruh dan besaran pengaruh antara *qana'ah* dengan kesehatan mental mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam.

## **E. Manfaat/Signifikansi Penelitian**

### **1. Manfaat Akademis**

Dengan dilaksanakannya penelitian ini kelak diharapkan bisa berkontribusi serta menyumbang pengetahuan pada ilmu keagamaan dan psikologi. Serta diharapkan akan menjadi sumber rujukan untuk penelitian mendatang yang terkait dengan tasawuf dan kesehatan mental. Selain daripada itu, penelitian yang akan dilaksanakan ini pula diharapkan kelak bisa menggambarkan dan menunjukkan mengenai hubungan keagamaan seseorang dengan kesehatan mentalnya, khususnya pada usia dewasa awal.

### **2. Manfaat Praktis**

Melalui penelitian ini nantinya diharapkan agar dapat memberikan informasi serta pengetahuan baru kepada para mahasiswa, orang tua, wali, pengasuh, guru, dosen, dan pihak bersangkutan lainnya mengenai kesehatan mental, dan diharapkan menjadi sumber pengetahuan, terlepas untuk mengetahui ataupun mencegah perilaku marginisasi terhadap penyintas kesehatan mental.

## **F. Sistematika Penulisan**

Bab pertama, yakni pendahuluan, uraian tentang latar belakang masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan skripsi.

Bab kedua, berisi kajian teoritis mengenai tasawuf, *qana'ah* dan kesehatan mental. Dalam bab ini akan dibahas mengenai pengertian *qana'ah* secara mendetail yaitu mulai dari pengertian *qana'ah* menurut para ahli, serta perspektif tasawuf, serta indikator *qana'ah*. Pengertian kesehatan mental menurut para ahli serta tasawuf, serta indikator *qana'ah*. Pengertian tasawuf, kerangka berpikir, serta hipotesis. Bab ini berupaya untuk mengetahui gambaran jelas dari berbagai sumber dan ahli tentang *qana'ah* dan kesehatan mental.

Bab ketiga, metode penelitian berisi uraian mengenai waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, jenis metode penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data serta teknik pengolahan data.

Bab keempat, berisi pembahasan hasil penelitian yang mana terlebih dahulu dituliskan mengenai gambaran umum Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam UIN SMH Banten, pembahasan hasil penelitian, serta mengenai pengolahan data serta penguraian data.

Bab kelima, berisi kesimpulan serta saran.