

PENGARUH FAKTOR INTERNAL TERHADAP DAMPAK MENTAL SANTRI

Fatimatuz Zahro

STIT Buntet Pesantren

Email: fatimatu Zahro452@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to find out what internal factors affect the mental health of students. The case study in this case is bullying that occurs in Islamic boarding schools. The research subjects were 10 students from various different Islamic boarding schools in Buntet Pesantren, Cirebon. The approach used is Focus Group Discussion (FGD). Analysis of the data used is a qualitative research method. The results showed that the internal factors that influenced the mental health of students from bullying include innate factors that already have feelings of discouragement, emotions that are still unstable, less able to adapt and socialize, psychological factors, low self-confidence, and a personality that is weak. tend to be closed.

Keywords : mental health, students, internal factors, bullying

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor internal apa saja yang memengaruhi kesehatan mental santri. Studi kasus dalam hal ini ialah bullying yang terjadi di pondok pesantren. Adapun subyek penelitiannya ialah 10 orang santri yang berasal dari berbagai pondok pesantren yang berbeda di Buntet Pesantren, Cirebon. Pendekatan yang digunakan yakni Focus Group Discussion (FGD). Analisis data yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal yang memengaruhi kesehatan mental santri dari bullying tersebut diantaranya faktor bawaan yang memang sudah memiliki perasaan kecil hati, emosi yang masih belum stabil, kurang dapat beradaptasi maupun bersosialisasi, faktor psikologis, rasa kepercayaan diri yang rendah, dan kepribadian yang cenderung tertutup.

Kata Kunci : kesehatan mental, santri, faktor internal, bullying

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bukan hanya dari kesehatan fisik atau raga. Karena melalui kesehatan mental yang kuat pula fisik juga dapat difungsikan secara baik pada penggunaannya. Karena apabila telah rusaknya mental, maka akan terjadi disfungsi dalam tubuh yang terkadang dapat menjadi suatu penyakit.

Istilah “kesehatan mental” berasal dari sebuah konsep dengan sebutan dalam bahasa Inggris adalah *mental hygiene*. Kata mental ini merupakan serapan dari bahasa Yunani, yang pengertiannya sama dengan *psyche* pada bahasa Latin dengan memiliki arti psikis, jiwa atau kejiwaan. (Ariadi, 2019).

Sementara itu, konsep kesehatan mental di dunia Islam diperkenalkan pertama kali di dunia kedokteran Islam oleh

dokter bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934) yang berasal dari Persia. Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa dalam kitabnya yang berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa). Ia biasa menyebutnya dengan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spritual serta kesehatan psikologi. Sedangkan pada kesehatan mental sendiri ia kerap kali menamakannya dengan istilah *Tibb al-Qalb*. (Ariadi, 2019) Imam Al-Ghazali menerangkan perihal kesehatan mental ialah kesehatan jiwa yang dilihat sebagai model dari, terbebasnya dari penyakit hati, kekokohan aqidah serta berkembang akhlak yang mulia juga adab yang baik dalam berhubungan sosial yang pada akhirnya akan mencapai pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. (Hasan, 2017)

Kesehatan mental kaitannya erat antara sehat dan sakit secara fisik. (Azania, Desty, & Naan, 2021) Penelitian mengenai hubungan antara mental seseorang dan kesehatan fisik telah banyak yang dilakukan. Biasanya berawal dari keluhan-keluhan yang bersifat medis yang ternyata merupakan indikasi dari adanya gangguan mental, dan juga sebaliknya dari sakit secara psikis pun pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. (Dewi, 2012)

Individu yang tidak mempunyai sistem pertahanan mental yang kuat dalam dirinya ketika menghadapi problematika kehidupan ia tidak mempunyai sistem pertahanan diri yang kuat dalam pengendalian jiwanya, maka individu tersebut nantinya akan rentan mengalami berbagai macam gangguan-gangguan kejiwaan. Gangguan-gangguan tersebut berpengaruh pada kondisi kepribadian yang

kemudian bisa jadi mendorong pada perilaku-perilaku pathologies. (Apipudin, 2016) Maka menurut Al-Bakhi, pikiran dan tubuh sangat diperlukan keseimbangan agar memperoleh kesehatan yang prima, yang sebaliknya jika terjadi ketidakseimbangan antara pikiran dan tubuhnya justru akan menimbulkan penyakit. (Alviansyah, 2021)

Ketidaksehatan mental tersebut bisa menimpa kepada siapa saja, bahkan dalam hal ini bisa menimpa kepada santri, apalagi santri yang memang sudah memiliki citra diri yang negatif sejak awal yang mentalnya memang mudah rentan mengalami lemah.

Apalagi santri dalam hal ini berada dalam lingkungan yang asing baginya, yaitu pondok pesantren yang bukan merupakan lingkungan dirinya berada sejak dilahirkan, bisa jadi justru semakin mendukung kondisi internal mental santri yang memang sudah rentan tersebut. Jika mental internal santri sudah rentan, maka ketika ada suatu permasalahan yang muncul akan semakin membuat dirinya jatuh dan semakin melemah mentalnya. Dalam studi kasus disini ialah perundungan atau biasa dikenal dengan istilah *bullying* yang kerap tidak dipungkiri dapat terjadi di lingkungan pesantren.

Menurut Kak Seto, secara umum *bullying* merupakan tindak kekerasan yang acap kali agresif manipulatif. Hal ini dilakukan perseorangan maupun lebih yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan entah itu junior dan senior, minoritas maupun pada kelas berbeda. Tindak kekerasan pada *bullying* mengarah kepada ketidakseimbangan kekuatan. Waktu yang berlangsung cukup lama serta berulang sehingga mengakibatkan korban atau anak tidak berdaya dan trauma. (Talitha, 2021) *Bullying* merupakan tindakan buruk yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan

memang disengaja dengan tujuan untuk menyakiti, seperti menakut-nakuti, memberikan ancaman, dan menimbulkan teror. (Ramadhani, 2018) Berarti *bullying* pada pernyataan tersebut merupakan perilaku yang buruk dan bisa mengakibatkan dampak negatif kepada korbannya.

Banyak kasus *bullying* yang sudah dibahas biasanya berada di lingkup pendidikan sekolah. Padahal perudungan ini dapat terjadi dimana saja bahkan di lingkungan pesantren yang notabeneanya ialah belajar agama Islam yang di dalamnya pun diajarkan akhlak, diajarkan penerapan nilai-nilai religius dalam kesehariannya. Namun tidak dapat dihindari bahwa lingkungan pesantren pun juga bisa saja ada *bullying* di dalamnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mokhammad Miptakhul Ulum dengan judul Sirkulasi Sosiologis dan Psikologis dalam Fenomena *Bullying* di Pesantren menyebutkan bahwa secara sirkulasi sosial, tindakan atau ucapan yang berkaitan dengan *bullying* di pesantren bisa membawa hal positif yakni bisa menumbuhkan kekuatan pada mental santri. Namun jika ditilik secara sisi psikologis, *bully* di pondok pesantren tetap mempunyai dampak yang negatif yakni mampu menyebabkan sesuatu sangat fatal. Seperti halnya depresi, stress dan keburukan lainnya. (Ulum, 2021) Adapun hasil penelitian lainnya yang dilakukan di pesantren yang dilakukan oleh Zidni Nuris Yuhbaba dengan judul Eksplorasi Perilaku *Bullying* di Pesantren menghasilkan dampak *bully* itu buruk bagi perkembangan bio-psiko- dan sosial sang korban. (Yuhbaba, 2019) Sementara penelitian dari Amri Nasikhudin yang menghasilkan dalam penelitian, bahwa yang menyebabkan

terjadinya *bullying* di sebuah asrama adalah faktor keluarga, teman sebayar, faktor lingkup sekolah, lingkungan, riwayat korban *bullying*, media, agresifitas yang tinggi, empati, , melampiaskan masalah pribadi, dan efek rasa jenuh. (Nasikhudin, 2019)

Bentuk-bentuk *bullying* yang terjadi di kalangan santri Pondok Pesantren biasanya berupa *physical bullying* (secara fisik dalam hal ini seperti menonjok, memukul, dan sebagainya), *extortion bullying* (seperti memeras kepada korban disertai ancaman dan intimidasi), *verbal bullying* (perkataan yang menyakitkan hati korban *bully*), *gesture bullying* (sikap tubuh yang menunjukkan ketidaksukaan semisal dalam hal ini mengucilkan atau pun meremehkan), dan *exclusion bullying* (pengucilan). (Fahmi, 2019)

Kasus *bullying* dan dampaknya ialah berasal dari berbagai. Selain faktor eksternal, juga ada faktor internal yang menyebabkan melemahnya mental santri. Al-Bakhi menyebutkan bahwa cara menjaga mental dilakukan melalui dua strategi, yakni dari luar dan tergantung pada bantuan yang diberikan dokter. Adapun yang berasal dari dalam jiwa individu adalah bergantung pada cara menjaga dan melindungi diri. (Musfihin, 2019) Berarti memang selain menjaga mental dari luar juga perlu kiranya menjaga mental dari dalam diri sendiri.

Sehingga dalam hal ini peneliti merasa tertarik membahas mengenai dampak mental santri pada sisi internal individu. Dalam kasus yang akan dibahas pada penelitian ini adalah mengenai bagaimana dampak *bully* terhadap mental individu yang memang sudah rendah. Yang menjadi pertanyaan utama dalam penelitian ini sendiri adalah faktor internal apa yang

berdampak pada mental santri dalam kasus *bullying*?

Metode

Metodologi penelitian ialah suatu ilmu yang membahas perihal metode- metode penelitian ilmu serta perihal alat-alat yang digunakan dalam sebuah penelitian. (Anggito, Albi, & Setiawan, 2018) Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif tersebut yaitu berupa data yang berisikan kalimat atau pertanyaan-pertanyaan yang di dalamnya tidak berbentuk angka atau hitungan. (Suliyanto, 2018) Pendekatan pada penelitian ini adalah menggunakan *focus group discussions* (FGD). FGD dilaksanakan dalam kurun waktu satu hari. Sampel penelitian mengambil 10 orang santri putri dengan sampel acak atau *random sampling* santri yang berasal dari pondok pesantren berbeda di Buntet Pesantren. Adapun yang dibahas pada FGD sebagai data penelitian adalah bagaimana pengalaman santri ketika mendapatkan *bully* serta bagaimana pendapat mereka mengenai korban *bully* yang mengalami *mental down* dari segi internal individu.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *Focus Group Discussions* (FGD) bersama subyek 10 santri putri dari berbagai pondok yang berbeda didapatkan hasil bahwa faktor internal lemahnya mental santri terhadap kasus *bully* diantaranya.

A. Kecil hati

Dalam hasil diskusi disebutkan oleh partisipan bahwa faktor internal lemahnya mental adalah faktor berkecil hati. Santri yang memang memiliki perasaan suasana hati yang buruk mudah tersinggung

sehingga memang mudah melemahkan mentalnya. Bahkan pada hal-hal yang dianggap sepele oleh orang lain pun bisa menyebabkan rasa putus asa atau *down* bagi mereka yang memang sudah mengakar rasa kecil hati dari dalam diri individu tersebut. Adapun suasana hati yang buruk tersebut merupakan salah satu gejala dari penyakit mental yang bisa saja memang sudah diderita.

Menurut WHO, orang yang mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, dan akhirnya mengarah pada perilaku buruk. (Nugraha, 2021) menjelaskan, seseorang yang memang memiliki gangguan suasana hati bisa jadi ia memang dari suasana hati yang buruk berubah kepada kesehatan mental yang terganggu namun bisa juga sebaliknya. Yaitu kesehatan mental yang terganggu bisa menyebabkan gangguan suasana hati. Santri yang sudah terganggu suasana hatinya sejak dalam diri internalnya, ketika menerima perilaku *bully* dari orang lain maka akan sangat sensitif dan mengganggu kesehatan mentalnya.

B. Emosi yang masih labil

Partisipan sepakat bahwa salah satu faktor lainnya yang membuat seseorang memiliki mental yang lemah dari internal individu ialah emosi yang belum stabil, alias biasa disebut labil. Emosi yang tidak terbiasa untuk dikontrol secara baik, tentu akan menimbulkan berbagai hal yang negatif. Perasaan-perasaan yang muncul seperti mudah tersinggung, kaku, tidak bisa bercanda, dan mudah marah. Biasanya orang dengan emosi yang masih labil akan mudah sekali tersulut emosi negatifnya hanya dengan hal-hal yang kecil. Bahkan perkara-perkara yang mudah pun terkadang dibesar-besarkan.

Pada santri yang umumnya masih berusia remaja, usia ini merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini suasana hati dengan mudah berubah-ubah seringkali karena beban pekerjaan rumah, sekolah maupun sehari-harinya. (IDAI, 2013) Artinya yang terjadi pada santri perasaan-perasaan ketidakstabilan emosi itu bisa jadi berasal dari pekerjaan selama di pondok pesantren, pekerjaan sekolah, maupun pada kehidupan lainnya yang tengah ia jalani.

C. Kurang dapat beradaptasi

Partisipan menyatakan bahwa santri yang kurang mampu dalam beradaptasi secara baik dengan lingkungannya akan merasa tidak betah di pondok pesantren, menurut partisipan. Sehingga dari perasaan-perasaan dan rasa tidak nyaman karena gagal beradaptasi dengan lingkungannya tersebut menjadikan individu dengan sosok yang sulit beradaptasinya selalu salah tangkap dalam menerima hal yang sebenarnya bukan *bully* yang dilontarkan oleh teman-temannya. Ia menjadikan alasan *bully* tersebut sebagai alasan dari ketidakberhasilannya dalam beradaptasi dengan lingkup teman-temannya yang tentu memiliki berbagai sifat serta karakter yang berbeda.

Adaptasi atau penyesuaian diri merupakan sebagai suatu upaya dalam mencapai kesejahteraan jiwa yang bergantung kepada keserasian hubungan dan integritas dari individu dengan sesamanya, lingkungan, dan dengan Allah SWT., serta keserasian antara jasmani dan rohaninya. Dalam rangka mencapai taraf kesejahteraan jiwa, maka seseorang harus yakin dengan tuntutan moral, intelektual, religius, dan sosial. (Choirudin, 2015) Artinya, individu yang sulit dalam menyesuaikan dirinya akan sulit dalam meraih tarap kesejahteraan dalam

kehidupannya. Kaitannya dalam kesehatan mental dan perilaku *dibully* adalah ia pada akhirnya tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga melemahkan mentalnya dalam mencapai kesejahteraan hidupnya di pondok pesantren.

D. Kepercayaan diri yang rendah

Partisipan juga sepakat bahwa santri yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami *mental down* saat menerima *bully*. Karena memang kepercayaan diri yang rendah mampu memengaruhi kesehatan mental. (Florenzia, 2019) Berarti memang ada keterkaitan antara kesehatan mental dengan rasa percaya diri.

Dalam kasus kepercayaan diri yang rendah pada santri ketika menerima *bully* beberapa diantaranya memilih untuk menangis, melapor kepada orang tua bahkan sampai ada yang memilih pindah. Percaya diri yang rendah akan menimbulkan efek merasa selalu tidak nyaman, tidak mempercayai dirinya sendiri terhadap kemampuannya, selalu menganggap dirinya negatif. Sehingga jika seseorang memiliki perasaan diri yang rendah hal itu akan memengaruhi dirinya ketika mengalami *bully* akan mudah sekali merasa semakin menurunkan rasa kepercayaan dirinya.

Kesimpulan

Kesehatan mental yang terganggu bisa berasal dari mana saja. Diantaranya adalah sebab faktor internal atau yang ada di dalam diri individu itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa faktor dari dalam santri yang memengaruhi kesehatan mental secara

internal ketika menerima *bully* diantaranya ialah perasaan kecil hati, emosi yang masih belum stabil, kurang dapat beradaptasi maupun bersosialisasi, rasa kepercayaan diri yang rendah, dan kepribadian yang cenderung tertutup. Jika beberapa hal tadi terus dibiarkan maka akan mengganggu kesehatan mental lebih jauh lagi. Sehingga butuh penanganan yang tepat dalam hal tersebut dan jangan diremehkan. Dampak buruk dari di-*bully* dan faktor internal individu yang memang sudah buruk akan menimbulkan banyak faktor yang negatif juga baik itu akan berdampak pada diri santri sendiri, keluarga, maupun pondok pesantren.

Untuk menangani hal tersebut, sesama rekan santri harus memberikan dukungan kepada santri yang mengalami *bully* atau pun kepada yang memang rentan terkena masalah. Agar hubungan harmonis antar-santri di pesantren dapat terus terjaga. Jika memang sudah sulit ditangani maka cara terakhir adalah meminta bantuan profesional. Dalam hal ini artinya bisa mengalih tangankan kasus kepada psikolog.

Daftar Pustaka

- Alviansyah, R. (2021). Metode Untuk Menjaga Kesehatan Mental saat Pandemi Covid-19: Analisis dari Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. academia.edu. Dipetik 2021
- Anggito, Albi, & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Apipudin. (2016). Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali). *STUDIA DIDKATIKA Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 92-103.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Azania, Desty, & Naan, & N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45.
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 1, 1-20.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan Dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro.
- Fahmi, F. (2019). Bullying dalam pesantren perspektif pengembangan kepemudaan. *Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Florescia, d. G. (2019, Oktober 6). *Halodoc*. Diambil kembali dari <https://www.halodoc.com/artikel/ti-angkat-percaya-diri-pengaruh-kesehatan-mental>
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Hasan, A. B. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Universitas Al-Azhar Indonesia*, 2(1), 12.
- IDAI, S. R. (2013, 9 10). *Ikatan Dokter Anak Indonesia*. Diambil kembali dari <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>
- Musfihin, M. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Islami*, 7(1), 66-75.
- Nasikhudin, A. (2019). Perilaku Bullying di pondok pesantren: Studi fenomenologi Bullying di Asrama Al Risalah Pondok Pesantren

Mambaul Ma'arif Denanyar
Jombang . *Doctoral dissertation,*
UIN Sunan Ampel Surabaya.

Nugraha, J. (2021, November 2).
Merdeka.com. Diambil kembali dari
<https://www.merdeka.com/jateng/mengenal-kesehatan-mental-menurut-who-berikut-penjelasan-lengkapnya-klm.html>

Nugroho, S., Handoyo, S., & Hendriani, W.
(2020). Identifikasi Faktor
Penyebab Perilaku Bullying Di
Pesantren: Sebuah Studi Kasus. *Al-
Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu
Pengetahuan, 17*(2).

Ramadhani, E. S. (2018, Agustus 28).
Muslimah Times. Diambil kembali
dari
<https://www.muslimahtimes.com/bullying-dalam-pandangan-islam>

Suliyanto. (2018). *Metode Penelitian Bisnis
untuk Skripsi, Tesei, & Disertasi*.
Yogyakarta: Andi Offset.

Talitha. (2021). *Ketikunpad*. Dipetik 10,
2021, dari
<https://ketik.unpad.ac.id/posts/2927/bullying-dan-dampaknya-terhadap-kesehatan-mental>

Ulum, M. M. (2021). Sirkulasi Sosiologis
dan Psikologis dalam Fenomena.
*Islamic Review : Jurnal Riset dan
Kajian Keislaman, 10*(2), 191-204.

Yuhbaba, Z. N. (2019). Eksplorasi Perilaku
Bullying di Pesantren. *Jurnal
Kesehatan dr. Soebandi, 7*(1), 63-
71.