

PEMBINAAN MENTAL DAN EMOSIONAL SANTRI ERA DIGITAL

STUDI KASUS DI PONDOK PESANTREN ISLAHUL HUDA

LOMBOK BARAT

Sukronadi¹, Ahmad Taufik Hidayat²

¹Institut Agama Islam Qomarul Huda

²Institut Agama Islam Qomarul Huda

zakiyabaiq@gmail.com¹, fiksahmad@gmail.com²

ABSTRAK

Orientasi Penelitian ini untuk mendeskripsikan empat hal: 1). Strategi Pembinaan Mental dan Emosional Santri di Era Digital Studi Kasus Pesantren Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat, 2). Model Pembinaan Mental Emosional Santri di Pondok Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat, 3). Faktor pendukung dan Hambatan Pembinaan Mental Emosional Santri di Pesantren Islahul Hudaan Kabupaten Lombok Barat, 4). Implikasi Pembinaan Mental Emosional Santri di Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Temuan dalam penelitian ini yaitu: (1) Strategi pembinaan mental Emosional santri di pesantren Islahul Huda dilakukan dengan dua hal yaitu dengan pembentukan hand book yang yang dijadikan instrumen pembinaan mental Emosional santri dan dengan strategi pembentukan divisi-divisi. (2) Model pembinaan mental Emosional santri di pesantren Islahul Huda ditempuh dengan dua model yaitu: a). Model program seperti Program Shalat Berjamaah, Wajib Shalat Sunnah, Pembiasaan Puasa Sunnah, Pembiasaan Baca Alquran, Hafal Alquran dan Doa, Melanggengkan Wudhu', Pengajian Rutin/Kultum, Muhadharah, Pembiasaan Berbusana Muslim, Gerakan Infaq Jumat, Pembiasaan Berqurban, Penanaman Kesadaran Berzakat, dan b). Model hukuman yang terdiri dari hukuman dengan menghafal ayat-ayat dan doa dan hukuman dengan meminta maaf kepada seluruh pimpinan pesantren. (3) Faktor Pendukung upaya pembinaan mental Emosional santri di Pesantren Islahul Huda terdiri dari; (a) Lingkungan Pesantren, (b) Kesungguhan Pengasuh, (c) Dukungan Yayasan, dan (d) Faktor Orang Tua Santri. Sementara itu beberapa faktor penghambat pembinaan mental Emosional santri di Pesantren Islahul Huda, yaitu: (a) Faktor Kesiapan Mental Santri, (b) Kurangnya Dukungan Orang Tua, (c) Sebagian Ustadz/ustadzah Lulus Perguruan Tinggi Negeri (d) Keterbatasan Pengasuh, (e) Kurangnya Keteladanan Guru/Ustaz, dan (f) Kurangnya Dukungan Masyarakat. (4) Pembinaan mental Emosional di pesantren Islahul Huda telah berimplikasi pada beberapa hal: (a) Tertanamnya Mental Juara/Pemenang Pada Diri Santri, (b) Menimbulkan Sikap Fleksibel, (c) Munculnya Tingkat Kesadaran Diri (self-awareness) yang Tinggi pada diri santri, (d) Kapasitas Diri dalam Menghadapi dan Memanfaatkan Masalah/Penderitaan (Suffering), (e) Semakin Kuatnya Kemampuan Menghadapi Rasa Takut pada diri santri, (f) Kualitas Hidup yang Terinspirasi dengan Nilai di Kalangan Santri, (g) Terpupuknya Rasa Persaudaraan dan Kepedulian Sosial pada diri santri.

Kata Kunci: Pembinaan Mental, Emosional Santri, Era Digital.

ABSTRACT

The orientation of this research is to describe four things: 1). Mental and Emotional Development Strategy of Students in the Digital Era Case Study of the Islahul Huda Islamic Boarding School, West Lombok Regency, 2). Model of Mental Emotional Development of Students at the Islahul Huda Islamic Boarding School, West Lombok Regency, 3). Supporting Factors and Barriers to Mental Emotional Development of Students at the Islahul Hudaan Islamic Boarding School, West Lombok Regency, 4). Implications of Mental Emotional Development of Students at the Islahul Huda Islamic Boarding School, West Lombok Regency. This research uses a qualitative approach. The findings in this study are:

(1) The strategy of mental emotional development of students at the Islahul Huda Islamic Boarding School is carried out in two ways, namely by forming a handbook which is used as an instrument for mental emotional development of students and by forming divisions.

(2) The model of mental emotional development of students at the Islahul Huda Islamic Boarding School is taken with two models, namely: a). Program models such as the Congregational Prayer Program, Obligatory Sunnah Prayer, Habit of Sunnah Fasting, Habit of Reading the Quran, Memorizing the Quran and Prayer, Perpetuating Ablution, Routine Religious Studies/Sermons, Muhadharah, Habit of Wearing Muslim Clothing, Friday Alms Movement, Habit of Qurban, Cultivating Zakat Awareness, and b). Punishment models consisting of punishment by memorizing verses and prayers and punishment by apologizing to all leaders of the Islamic boarding school.

(3) Supporting factors for efforts to develop the emotional mental of students at the Islahul Huda Islamic Boarding School consist of; (a) Islamic Boarding School Environment, (b) Carer's sincerity, (c) Foundation support, and (d) Parents' factors of students. Meanwhile, several inhibiting factors for developing emotional mental of students at the Islahul Huda Islamic Boarding School are: (a) Mental Readiness Factor of Students, (b) Lack of Parental Support, (c) Some Ustadz/Ustadzah Graduated from State Universities, (d) Limited Carers, (e) Lack of Exemplary Teachers/Ustaz, and (f) Lack of Community Support.

(4) Mental and emotional development at the Islahul Huda Islamic boarding school has had implications for several things: (a) Instilling a Champion/Winner Mentality in the Students, (b) Creating a Flexible Attitude, (c) The emergence of a High Level of Self-Awareness in the Students, (d) Self-Capacity in Facing and Utilizing Problems/Suffering, (e) Increasing the Ability to Face Fear in the Students, (f) Quality of Life Inspired by Values among the Students, (g) Cultivating a Sense of Brotherhood and Social Concern in the Students.

Keywords: Mental Development, Students' Emotions, Digital Era.

I. Pendahuluan

Fenomena sosial masyarakat yang hidup di era modern saat ini memperlihatkan betapa perubahan sosial terjadi begitu cepat dan komunikasi tanpa batas. Kehidupan masyarakat modern cenderung berorientasi pada materialistik dan rasionalistik dengan kemajuan IPTEK disegala bidang kehidupan. Meskipun membawa berbagai kemudahan, namun kondisi ini ternyata tidak selamanya memberikan kenyamanan, tetapi justru melahirkan kecemasan terutama berkaitan dengan persoalan mental dan Emosional masyarakat. Di satu sisi, kemajuan ilmu dan teknologi sebagai hasil karya cipta manusia tersebut memang telah memberikan berbagai fasilitas kemudahan, namun tak bisa dipungkiri bahwa di sisi lain kemajuan teknologi itu juga memberikan dampak negatif berupa problema psikologis pada manusia itu sendiri.

Globalisasi budaya yang begitu cepat juga telah memunculkan gaya hidup modern yang kemudian menuntut kebutuhan hidup yang semakin kompleks dan meningkat. Di zaman modern ini, kehidupan pun semakin kompetitif sehingga semakin banyak yang harus diketahui dan dikuasai orang. Manusia di zaman modern ini juga semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup, sebab kebutuhan hidup mereka semakin meningkat dan semakin banyak persaingan dan perebutan kesempatan dalam rangka meraih keuntungan-keuntungan (Zakiah Darajat, 1982). Semakin tingginya kebutuhan hidup dan ketatnya persaingan pada akhirnya telah memunculkan berbagai problem di tengah masyarakat termasuk semakin tingginya angka kriminal seperti perampokan, pembunuhan bermotif ekonomi dan lain-lain. Tingginya persaingan ini juga telah membuat manusia acuh terhadap nilai-nilai agama dimana manusia modern tidak begitu peduli lagi dengan ajaran-ajaran Emosional agama, dan bahkan memunculkan berbagai penyakit mental pada diri mereka.

Dalam kondisi seperti ini, manusia sebagai makhluk Emosional tentu sangat membutuhkan sentuhan dan tuntunan agama sebagai pedoman dalam menjalani gejala problematika kehidupan di zaman modern. Manusia membutuhkan ajaran agama yang mampu memenuhi kekeringan ruhaninya guna menjadi penyejuk jiwa dan pikirannya agar setiap perilakunya tetap dalam garis kebenaran sejati yang Ilahi yang dikenal dengan Emosionalitas.

Pesantren sebagai bagian dari masyarakat yang hidup di tengah zaman modern juga tentu tidak luput dari permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan mental dan Emosional sebagaimana yang dialami masyarakat pada umumnya tersebut. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam yang dipercaya oleh masyarakat sebagai tempat penanaman nilai-nilai agama dan Emosional bagi anak-anak mereka juga menghadapi problem yang sama dimana para santrinya sangat membutuhkan bimbingan mental spiritual agar tidak terjerumus pada kerusakan moral dan dapat menyelesaikan pendidikannya dengan baik. Tentu tidak dapat dihindari bahwa di lingkungan pesantren para santri akan menghadapi berbagai permasalahan baik yang berkaitan dengan pribadinya sendiri maupun dalam kaitannya dengan

proses pembelajaran yang sedang diikutinya. Di pesantren, tidak sedikit santri yang prestasinya rendah disebabkan karena masalah-masalah yang bersifat mental yang tidak bisa diselesaikannya sendiri. Pada kenyatannya, meskipun sebagian santri memiliki kecakapan dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya, namun tidak sedikit juga santri yang tidak mampu mengatasi permasalahannya sendiri sehingga sangat membutuhkan bantuan dalam bentuk pembinaan. Disinilah peran lembaga pendidikan khususnya pesantren yang seyogianya tidak sekedar agen penyedia ilmu pengeahuan, akan tetapi harus mampu memberikan pelayanan dan bimbingan agar siswa-siswanya bisa tumbuh-kembang dengan baik, baik secara kognitif, apektif, maupun psikomotoriknya.

Lembaga pesantren sebagai manifestasi institusi keagamaan yang fokus pada penggalian ilmu-ilmu keislaman juga sangat diharapkan agar hadir di tengah-tengah masyarakat sebagai penyejuk atas keringnya aspek Emosional masyarakat, khususnya bagi para santrinya. Keberadaan pesantren dengan berbagai programnya, diharapkan mampu menjadi angin penyejuk bagi masyarakat modern yang banyak mengalami berbagai penyakit bathin atau mental Emosional, khususnya bagi para santrinya.

Keberadaan pondok pesantren di tanah air sangat banyak, masing-masing memiliki ciri khas dan penekanan-penekanan kajian di bidang tertentu. Setiap pesantren memiliki karakteristik yang unik dan berbeda-beda dengan pesantren lain (Faiqah, Kucica). Pondok pesantren diharapkan bisa menjadi benteng terakhir untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan-permasalahan manusia modern, ketika teknologi tidak lagi mampu memberikan jalan keluar yang terbaik.

Secara teoritis, program pembinaan merupakan perkembangan jiwa anak bimbing harus diarahkan kepada kemampuan mental Emosional yang lebih tinggi, dan lebih baik. Kemampuan mental Emosional anak bimbing khususnya para generasi muda harus mendapatkan perhatian istimewa dalam bimbingan, baik segi-segi umum maupun agama untuk dibina dan dikembangkan agar mereka menjadi generasi mendatang yang kuat dan tangguh, baik fisik, mental, maupun aspek Emosional (Amin, 2010).

Sistem pendidikan pesantren modern merupakan bentuk penyempurnaan dari sistem pendidikan pesantren tradisional yang sudah ada. Dengan kata lain, pesantren modern berupaya memadukan antara tradisi dan modernitas untuk mewujudkan sistem pendidikan sinergik. Dalam gerakan pembaruan tersebut, pondok pesantren kemudian mulai mengembangkan metode pengajaran dengan sistem madrasah (sistem klasikal), sistem kursus (takhasus), dan sistem pelatihan (Lubis, 2015).

Mengingat pesantren masih menjadi lembaga pendidikan pilihan umat Islam hingga saat ini, maka pesantren dituntut untuk mampu memberikan pelayanan terbaik bagi para santrinya khususnya dalam pembinaan mental Emosional. Hal ini karena tantangan yang dihadapi oleh pesantren di zaman modern ini semakin kompleks, terutama dalam membentengi santrinya dari pengaruh negatif arus globalisasi. Seperti telah dikemukakan sebelumnya bahwa perkembangan teknologi informasi dan komunikasi selain memiliki aspek positif juga memiliki aspek negatif yang menimbulkan berbagai permasalahan baik yang bersifat mental dan

Emosional di lingkungan pesantren yang mengganggu aktifitas belajar santri.

Menyahuti berbagai tantangan tersebut, maka pesantren pun telah berupaya untuk memberikan layanan pembinaan bagi santri-santrinya. Sebagian pesantren menerapkan pembinaan dengan mengandalkan peran strategis seorang kiyai dalam mengamati perilaku santri dan permasalahan-permasalahan yang mereka alami untuk kemudian diberikan pembinaan atau bimbingan secara langsung oleh kiyai. Seperti di pesantren Sunan Pandan Aran, bahwa pembinaan mental Emosional bagi santri di pesantren tersebut diterapkan dengan mengandalkan peran kiyai. Sang kiyai senantiasa mengamati perilaku dan masalah santri-santrinya baik saat pembelajaran maupun saat bimbingan bacaan dan hafalan Alquran. Pada moment-moment tersebut, kiyai biasanya akan menerima pengajuan permasalahan dari santri-santrinya kemudian memberikan petunjuk, bimbingan, dan nasehat kepada mereka (Lubis, 2015). Demikianlah penerapan proses pembinaan mental di pesantren pada umumnya yang sudah menjadi modal penting sejak berdirinya lembaga tersebut dengan berbagai model, khususnya penekanan terhadap peran strategis seorang kiyai.

Sebagaimana dijelaskan oleh kepala Madrasah Aliyah, pesantren ini membahas kemajuan saat ini dengan berbagai prestasi yang diraih oleh santrinya tidak terlepas dari peran layanan pembinaan mental Emosional yang diterapkan bagi para santri di pesantren tersebut melalui divisi pengasuhan santri. Di samping memberikan pelayanan, seperti pelayanan kebersihan, pelayanan laundry, pelayanan air bersih, pelayanan dapur umum, pelayanan keamanan/satpam, pesantren ini juga menyediakan pelayanan pembinaan santri melalui divisi pengasuhan oleh petugas pengasuh masing-masing untuk santri putra dan putri.

Fenomena psiko-sosial yang ada di pesantren modern Islahul Huda Lombok Barat. Menurut penulis merupakan fenomena yang unik dan menarik untuk diteliti. Sebab, di tengah-tengah kehidupan modern yang serba glamour dan materialistis-hedonis seperti saat ini, pesantren tersebut berupaya menjaga nilai-nilai ajaran Islam dan menanamkan nilai-nilai Emosional bagi para santrinya. Pesantren yang letak geografisnya jauh di pedalaman berupaya membina dan membekali santrinya dengan penguasaan sains dan teknologi yang berkualitas dan nilai-nilai Emosional lewat pembinaan mental Emosional yang digerakkan oleh divisi pengasuhan.

II. METODE PENELITIAN

Studi berorientasi pada Strategi Pembinaan Mental dan Emosional Santri di Era Digital Studi Kasus Pesantren Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat. Model Pembinaan Mental Emosional Santri di Pondok Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat. Faktor pendukung dan Hambatan Pembinaan Mental Emosional Santri di Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat. Implikasi Pembinaan Mental Emosional Santri di Pesantren Islahul Huda Kabupaten Lombok Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Temuan dalam penelitian ini yaitu: (1) Strategi pembinaan mental Emosional santri di pesantren Islahul Huda dilakukan dengan dua hal yaitu dengan pembentukan hand book yang dijadikan instrumen pembinaan mental Emosional santri dan dengan strategi pembentukan divisi-divisi. (2) Model pembinaan mental Emosional santri di

pesantren Islahul Huda ditempuh dengan dua model yaitu: a). Model program seperti Program Shalat Berjamaah, Wajib Shalat Sunnah, Pembiasaan Puasa Sunnah, Pembiasaan Baca Alquran, Hafal Alquran dan Doa, Melanggengkan Wudhu', Pengajian Rutin/Kultum, Muhadharah, Pembiasaan Berbusana Muslim, Gerakan Infaq Jumat, Pembiasaan Berqurban, Penanaman Kesadaran Berzakat, dan b). Model hukuman yang terdiri dari hukuman dengan menghafal ayat-ayat dan doa dan hukuman dengan meminta maaf kepada seluruh Pimpinan Pesantren Islahul Huda

III. PEMBAHASAN

A. Konsep Mental Emosional

Mental diartikan sebagai kepribadian yang merupakan kebulatan dinamik yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam sikap dan perbuatan atau terlihat dari psikomotornya. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai kata ganti dari kata “*personality*” (kepribadian) yang berarti bahwa mental merupakan keseluruhan dari unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan dan sebagainya (Hidayat, 2012).

Menurut Noto soedirjo dan Latipun, kata mental diambil dari bahasa Yunani yang pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin, yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknai sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan (Latipun, 1985). Hassan Shadily dalam kamus Inggris-Indonesia menjelaskan pengertian kata mental sebagai “sesuatu yang berhubungan dengan jiwa baik kesehatan jiwa maupun penyakit jiwa.

Ada berbagai kata kunci yang harus dipertimbangkan untuk menggambarkan Emosionalitas seseorang yaitu makna (*meaning*), nilai-nilai (*value*), transendensi (*trancendence*), bersambungan (*connecting*), dan menjadi (*becoming*). Makna merupakan sesuatu yang signifikan dalam kehidupan, merasakan situasi, memiliki, dan mengarah pada satu tujuan. Nilai-nilai adalah kepercayaan, standar, dan etika yang dihargai. Transendensi merupakan pengalaman, kesadaran, dan penghargaan terhadap dimensi transendental terhadap kehidupan di atas diri seseorang. Bersambungan adalah meningkatkan kesadaran hubungan dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan, dan alam. Menjadi adalah membuka kehidupan yang menuntut refleksi dan pengalaman termasuk siapa seseorang dan bagaimana seseorang mengetahui (Purwaningsih, 2000). Menurut Ary Ginanjar Agustian, Emosional itu merupakan kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia yang seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhid, serta berprinsip “hanya kepada Allah” (Agustian, 2009). Mental Emosional merupakan hal yang sangat

mempengaruhi kepribadian seseorang. Jika mental Emosionalnya baik dan kuat, maka kepribadiannya akan baik pula. Kepribadian sering hanya diukur dari penampilan fisik, karakter atau watak dan sifat-sifat yang terbentuk dalam diri seseorang. Makna kepribadian bukan hanya itu, karena proses terbentuknya kepribadian Islam adalah yaitu ketika kepribadian manusia yang tersusun antara dua unsur *Aqliyah* dan *Nafsiyah* saling seimbang diantara keduanya.

Sigmund Freud mengungkapkan bahwa dalam diri manusia terdapat tiga struktur mental yang terdiri dari: *Id*, *Ego* dan *Super Ego* (Lindzey, 1993). *Pertama*, Aspek *Id*, merupakan unsur-unsur biologis yang berisikan hal-hal yang dibawa sejak lahir serta merupakan energy psikis yang selalu cenderung pada perkara kesenangan semata. dengan kata lain, *Id (das es)* ini merupakan sistem kepribadian biologis yang asli, berisikan sesuatu yang telah ada sejak lahir. *Kedua*, aspek *Ego*. Aspek ini merupakan aspek psikologis kepribadian yang timbul karena kebutuhan organisme untuk berhubungan secara baik dengan kenyataan, *ego* juga berfungsi sebagai penekan dan pengawas. *Ketiga*, Aspek *super ego*, merupakan aspek sosiologis yang berisi kaidah dan nilai-nilai sosial yang berfungsi sebagai penentu apakah sesuatu itu benar atau tidak benar, sehingga membuat manusia bertindak sesuai etika dalam masyarakat. Dengan kata lain *super ego (das ueber ich)* adalah aspek- aspek sosiologis kepribadian yang mengintegrasikan nilai-nilai moral dan cita-cita luhur.

Ketiga aspek tersebut memiliki fungsi yang berbeda namun ketiganya bekerja bersama. Oleh karena itu, diperlukan penanaman nilai-nilai positif melalui pembinaan mental Emosional untuk mendapatkan pribadi yang ideal yang sesuai dengan norma agama maupun masyarakat. Arobert A. Emmons dalam bukunya *the psychology of ultimate concerns* yang dikutip oleh Jalaluddin Rahmat, menyatakan bahwa ada lima komponen (bagian) cerdas secara Emosional yang meliputi:

1. Kemampuan untuk mentransendensikan yang fisik dan material.
2. Kemampuan untuk mengalami tingkat kesadaran yang memuncak.
3. Kemampuan untuk mensakralkan pengalaman sehari-hari, hal ini terjadi ketika kita meletakkan pekerjaan biasa dalam tujuan yang agung.
4. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber Emosional untuk menyelesaikan masalah.
5. Kemampuan untuk berbuat baik.

Dalam diri manusia terdapat kecerdasan Emosional. *Emosional quotient* atau kecerdasan Emosional adalah dimana penggunaan ruang Emosional sebagai kebutuhan untuk memperthahankan keyakinan, mengembalikan keyakinan, memenuhi kewajiban agama serta menyeimbangkan intelektual dan emosional yang dimiliki seseorang (Umiarso, 2014). Sementara itu, menurut Karan

menggunakan aspek intelektual saja terutamadi dalam pendidikan adalah tidak ubahnya seperti menghafal bagaiakan mantra itu dilafalkan dan merasuk ke dalam dirinya, tetapi tidak dimengerti artinya karena orang hanya akan sekedar menirukan apa yang diucapkan.

B. Konsep Pembinaan Mental Emosional

Secara etimologis, kata pembinaan berarti: 1) proses, cara, perbuatan membina; 2) pembaruan, penyempurnaan; 3) usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Badan Pengembangan dan Pembinaan bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2016). Karenanya, pembinaan tersebut merupakan suatu perbuatan membina untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Kata pembinaan ini dapat juga dikaitkan dengan kata “bimbingan” sebab kata bimbingan dan pembinaan mempunyai arti sama. Bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*Guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*”, yang mempunyai arti “menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu”. Jadi secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Meskipun demikian, tidak berarti semua bentuk bantuan atau tuntunan adalah bimbingan.

Menurut Mangunhardjana untuk melakukan pembinaan sesuatu, ada beberapa pendekatan yang harus diperhatikan oleh seorang pembina, antara lain:

1. Pendekatan *informative (informative approach)*, yaitu cara menjalankan program dengan menyampaikan informasi kepada peserta didik. Peserta didik dalam pendekatan ini dianggap belum tahu dan tidak punya pengalaman.
2. Pendekatan *partisipatif (participative approach)*, dimana dalam pendekatan ini peserta didik dimanfaatkan sehingga lebih ke situasi belajar bersama.
3. Pendekatan *eksperiensial (experientiel approach)*, dalam pendekatan ini menempatkan bahwa peserta didik langsung terlibat di dalam pembinaan, ini disebut sebagai belajar yang sejati, karena pengalaman pribadi dan langsung terlibat dalam situasi tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembinaan merupakan proses belajar dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang bertujuan untuk lebih meningkatkan kemampuan seseorang atau kelompok. Pembinaan tidak hanya dilakukan dalam keluarga dan dalam lingkungan sekolah saja, tetapi di luar keduanya juga dapat dilakukan pembinaan. Pembinaan dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler maupun intrakurikuler yang ada di sekolah dan lingkungan sekitar.

Pembinaan mental dalam kontek pengendaliannya sangat membutuhkan agama atau Emosionalitas. Karenanya, supaya agama menjadi pengendali mental bagi seseorang, hendaknya Pendidikan Agama Islam ikut serta dalam pembinaan kepribadian setiap individu dan harus menjadi unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam kepribadian setiap individu.

Tidak hanya memberikan ilmu pengetahuan, Pendidikan Agama Islam juga harus memperhatikan kepribadian setiap individu peserta didik. Hal ini telah lama menjadi pemikiran para ahli, Satu diantaranya adalah Zakiah Daradjat yang menjelaskan pentingnya pendidikan agama bagi peserta didik. Pendidikan agama melalui pembiasaan dan pembinaan kepribadian anak menjadikan peserta didik akan memiliki mentalitas yang lebih baik. Pendidikan agama menjadi dasar pembentukan sikap dan jiwa agama pada anak didik. Hal ini sejalan dengan QS Ar-ra'du ayat 28-29 sebagai berikut :

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. *Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram* (QS. Ar-ra'du ayat 28-29).

Kata pembinaan itu kemudian disandingkan dengan kata mental Emosional, maka terbentuklah kata pembinaan mental Emosional atau dengan istilah lain disebut bimbingan mental Emosional yang bermakna sebagai proses pemberian bantuan terarah, kontiniu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Alquran maupun Alhadis ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Alquran dan Alhadis. Apabila internalisasi nilai-nilai tersebut telah tercapai, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai Khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi sebagai pengabdian kepada Allah (Dzaki, 2001).

M. Qurais Shihab dalam bukunya "Membumikan Alquran" menyebutkan bahwa manusia yang dibina adalah makhluk yang mempunyai unsur jasmani (material) dan akal serta jiwa (im- material). Pembinaan akalnya menghasilkan keterampilan dan yang paling penting adalah pembinaan jiwanya yang menghasilkan kesucian dan akhlak. Dengan demikian terciptalah manusia dwi dimensi dalam sebuah keseimbangan.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dengan sadar, teratur, terencana, dan terarah untuk memperbaiki watak manusia sebagai pribadi dan makhluk sosial melalui pendidikan, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar menjadi orang yang mempunyai kepribadian utuh dan matang.

Sementara itu Ainur Rahim Faqih berpendapat bahwa bimbingan mental Emosional harus menekankan kepada pentingnya pemahaman atas empat fungsi manusia sebagai makhluk Allah Swt di muka bumi ini, yaitu:

1. Sebagai makhluk Allah Swt.
2. Sebagai makhluk individu.
3. Sebagai makhluk sosial.

4. Sebagai makhluk budaya.

1. Model dan Strategi Pembinaan Mental Emosional

Dalam pelaksanaan pendidikan maupun pembinaan mental Emosional tersebut tentu ada banyak model yang dapat digunakan, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kejiwaan objek yang akan melaksanakan pembinaan tersebut. Berikut ini model-model yang dapat digunakan dalam penerapan pendidikan/pembinaan mental Emosional:

a) *'Uzlah* (Mengasingkan diri)

Dalam pembahasan ini, persoalan 'uzlah ditempatkan sebagai salah satu rukun mujahadah, sebagai obat bagi hati dan jiwa manusia dan merupakan hal penting dalam kehidupan muslim. Namun demikian uzlah tentunya tidak dipahami menghindari dunia melainkan keharusan menghindari hal-hal yang negatif saja. Sebab di salah satu dalam hadis dijelaskan bahwa orang yang baik bukanlah orang yang menghindari dunia karena akhirnya demikian sebaliknya. *"Bukankah orang yang paling baik diantara kamu orang yang meninggalkan kepentingan dunia untuk mengejar akhirat atau meninggalkan akhirat untuk mengejar dunia sehingga dapat memadukan keduanya. Sesungguhnya kehidupan dunia mengantarkan kamu menuju kehidupan akhirat. Janganlah kamu menjadi beban orang lain".* (H.R. 'Asakir dan Anas)

b) *Al-Shamt* (Diam)

Mendidik lisan dalam islam merupakan hal yang sangat penting. Oleh karena itu, bahaya lisan yang sebaiknya dihindari oleh seorang muslim itu sangat banyak, dengan demikian hokum asal dalam masalah lisan adalah menjaganya dari dua hal, omongan berdosa dan omongan yang tidak berguna atau main-main (Hawwa, 2006).

c) *Al-Sahr* (Tidak tidur diwaktu malam)

Ketidaktegasan seorang muslim dalam mengatur aktifitas tidurnya seringkali mengakibatkan hilangnya banyak hal penting seperti solat subuh berjamaah, dan beristigfar dalam waktu sahur, solat malam dan tahajud, sholat isya' berjamaah, wiridan setelah fajar dan hal-hal lain akibat seorang tidak mengatur jadwal tidurnya. Dalam Islam waktu malam mempunyai kedudukan khusus, bangun di malam hari untuk melaksanakan solat merupakan pekerjaan yang berat maka pahala yang didapat akan lebih besar, ibadah di waktu malam lebih menjernihkan, mengesankan dan berpengaruh terhadap jiwa dibandingkan waktu yang lain.

d) Berkumpul atau berjamaah

Berkumpul atau berjamaah memiliki manfaat yang sangat besar dan positif bahkan hal itu memiliki suatu keharudan dalam ibadah wajib dan sunnah tertentu, dan karena bisa

mendatangkan berbagai jenis kebaikan. Kegiatan berkumpul atau berjamaah itu antara lain berupa; jamaah dalam solat, kegiatan keilmuan, dzikir dan diskusi.

e) Bersenandung atau *Al-Insyad*

Pada masa Rasulullah Saw., nyanyian telah dikenal bahkan sebagai bagian aktifitas kerjanya, para sahabat sering bersenandung. Di masa sekarang diimplementasikan dengan kegiatan maulid atau bersholawat dengan bacaan Maulid Habsy Situdduror, Al-barjanzi, Diba' (Azzet, 2000).

Di samping itu, Muhaimin Azzet juga mengemukakan dalam bukunya tentang beberapa strategi yang dapat digunakan dalam pembinaan atau pengembangan mental Emosional pada anak antara lain (Sutirna, 2013):

- a) Membimbing Anak Menemukan Makna Hidup.
- b) Mengembangkan lima latihan penting.
- c) Melibatkan Anak dalam Beribadah
- d) Menikmati pemandangan alam yang indah
- e) Mengunjungi Saudara yang Berduka
- f) Mencerdaskan Emosional melalui kisah
- g) Melejitkan Kecerdasan Emosional dengan Sabar dan Syukur.

2. Prinsip Pembinaan Mental Emosional

Pendekatan Islami dalam bimbingan mental dan Emosional berprinsip pada hal-hal di bawah ini (Agustian A. G., 2011):¹

- a) Selalu memiliki prinsip landasan dan prinsip dasar, yaitu hanya beriman kepada Allah.
- b) Memiliki prinsip kepercayaan, yakni beriman kepada malaiakat.
- c) Memiliki prinsip kepemimpinan, yakni beriman kepada Nabi dan Rashulnya.
- d) Selalu memiliki prinsip pembelajaran, yakni berprinsip pada Alquran
- e) Memiliki prinsip masa depan, yakni beriman kepada hari akhir
- f) Memiliki prinsip keteraturan, yakni beriman kepada ketentuan Allah

Ari Ginanjar mengemukakan beberapa prinsip yang berkaitan dengan pembinaan mental spiri- tual manusia sebagai berikut:

a) Star principle (*prinsip bintang*)

Prinsip ini kemudian terdiri dari tiga hal. *Pertama*, Emosional wisdom dan motivasi. Perlu disadari bahwa dorongan suara hati fitrah (*inner values*) adalah satu kesatuan yang tidak dapat terpisah-pisah. Sifat-sifat ketika kita pelajari mampu membangun kecerdasan emosi dan

¹ Ary G. Agustian, *Emotional Emosional Quotient the (ESQ)Way 165* (Jakarta: PT ARGATA TILANTA, 2011), h. 135.

Emosional (ESQ) yang terintegrasi. Sangat penting untuk remaja untuk memotivasi dirinya. *Kedua*, Integritas dan percaya diri. Dengan cara membangun etos kerja yang tinggi dengan semangat luar biasa dan bersungguh-sungguh dengan “*emotional comitment*”. Inilah yang dinamakan integritas dan percaya diri untuk sebuah perubahan karakter remaja. *Ketiga*, Rasa aman dan situasi terus berubah. Ini merupakan kebutuhan remaja untuk melakukan interaksi social. Sehingga dirinya merasa aman secara psikis yang dirasakan seorang remaja. Maka, ketika dirinya merasa aman akan tercipta perubahan karakternya secara signifikan.

b) Angel principle (*prinsip malaikat*)

Malaikat merupakan contoh bagi manusia tentang integritas sesungguhnya yang mempunyai percaya yang tinggi dalam melaksanakan tugas dari Allah SWT. Remaja harus mampu meneladani sikap seperti: integritas dan loyalitas, komitmen, salam bersinergi, kualitas upayanya. Ginanjar mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat loyalitas tinggi, terpecaya, memiliki kebiasaan untuk menolong dan percaya bahwa malaikat akan mencatatnya (utamanya bagi remaja) (Tohirin, 2011).

c) Leader principle (*prinsip kepemimpinan*)

Semua orang pemimpin di dunia ini sekaligus sebagai khalifa filardi yang bertanggung jawab terhadap dirinya dan alam semesta ini. Maka manusia itu sebagai pemimpin terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, remaja harus mampu menerapkan : sebagai pemimpin, bahwa pemimpin berpengaruh, tangga pemimpin. Ketiga ini diterapkan dalam kepribadian remaja maka remaja itu akan mampu mengendalikan dirinya sendiri.

d) Vision principle (*prinsip masa depan*)

Apabila tiga prinsip diatas dilatih oleh remaja terhadap dirinya sendiri. Maka akan timbul dalam dirinya konfiden untuk mempunyai prinsip untuk masa yang akan datang. Serta pada proses prinsip masa depan apa saja yang akan dilalui oleh seorang remaja meliputi: siapkan pondasinya (perencanaan matang), rumusan misi, orientasi jangka pendek, kendali social dan ketenangan batiniah, jaminan masa depan.

3. Tujuan dan Fungsi Pembinaan Mental Emosional

Pembinaan mental Emosional sesungguhnya berangkat dari landasan religius normatif, sebagaimana tercantum dalam Alquran surat At Taubah ayat 122 yang berbunyi:

“Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya.”

Sesuai dengan pengertiannya, pembinaan bertujuan untuk mengubah pribadi lebih baik atau menuju sesuatu menjadi sempurna. Seorang Pembina bertugas untuk memberikan arahan kepada yang dibinanya. Hal ini juga Allah cantumkan dalam Alquran surat As syurâ ayat 52, Allah berfirman:

“Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al Quran) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al Kitab (Al Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami *menjadikan* Al Quran itu cahaya, yang Kami tunjuki dengan dia siapa yang kami kehendaki di antara hamba-hamba Kami. Dan sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus”

Suatu kegiatan baik itu formal maupun non formal pasti memiliki tujuan. Individu ataupun siswa yang sedang dibimbing merupakan individu yang sedang dalam proses perkembangan dalam menghadapi banyak problem, baik masalah pribadi, sosial maupun akademik. Berdasarkan kenyataan bahwa tidak semua individu mampu melihat dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Semiun, 2010).

C. Kesehatan Mental dan Emosional

Beberapa ahli-ahli pendidikan dan psikologi Islam telah mengemukakan beberapa ciri-ciri mental yang sehat menurut ajaran Islam. Seorang yang sehat jiwanya digambarkan dalam konsep *insan kamil* (manusia paripurna/sempurna). Insan Kamil dalam konsep psikologi modern yaitu bisa berlaku di dunia ini artinya untuk sampai pada kedudukan *insan kamil* manusia melalui perubahan kualitatif sehingga ia mendekati (*qurb*) Allah dan menyerupai malaikat. Insan kamil mempunyai ciri- ciri sebagai berikut:

1. Motif utama setiap tindakannya adalah beribadah kepada Allah.
2. Senantiasa berdzikir (mengingat Allah) dalam menghadapi segala permasalahan
3. Beramal dengan Ilmu.

Tanda-tanda kesehatan mental Emosional adalah adanya perasaan cinta. Cinta dianggap sebagai tanda kesehatan mental sebab cinta menunjukkan diri positif. Cinta mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih-mengasih, dan menjauhkan dari kebencian, dendam, permusuhan, dan pertikaian. Kesehatan mental ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan kekuatan badan, Emosional dengan berpegang teguh pada akidah, mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal saleh, dan menjauhkan diri dari segala keburukan yang dapat menyebabkan Allah Swt murka. Seorang yang didominasi *nafs al-muthmainnah* adalah manusia yang memiliki mental yang sehat.

Jiwa yang sehat adalah jiwa yang terbebas dari kesedihan, kekangan hawa nafsu, cinta kepada selain Allah secara berlebihan, terbebas dari ujub dan hasud, dan selalu menjaga diri untuk

melakukan akhlak yang mulia (Jaelani, 2000).

Dari beberapa defenisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa seseorang yang sehat mentalnya adalah saat terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengemukakan bahwa saat seseorang telah melakukan pengembangan dan pemberdayaan mental (jiwa), maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna yang ditandai dengan beberapa hal berikut:

Pertama, Kesempurnaan Jiwa, yaitu integritasnya jiwa *muthmainnah* (yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhoi) dan jiwa yang *mardhiyah* (jiwa yang diridhoi) sehingga memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. Allah berfirman dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30 yang berbunyi: *Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku.*

Kedua, Kecerdasan Uluhiyah, yaitu kemampuan fitrah seseorang hamba yang shaleh untuk melakukan interaksi vertikal dengan Tuhannya; kemampuan mentaati segala apa yang diperintahkan dan menjauhi diri dari apa yang yang dilarang dan dimurkai-Nya serta tabah terhadap ujian dan cobaan-Nya. Allah berfirman dalam Surat Qaaf ayat 16 berikut: *Dan Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.*

Ketiga, Kecerdasan Rububiyah, yaitu kemampuan fitrah seorang hamba yang shaleh dalam memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupannya, mendidik diri agar menjadi hamba yang pandai menemukan hakikat citra diri dengan kekuatan ilmu, membimbing diri secara totalitas patuh dan tunduk kepada Allah Swt., serta dapat memberikan kerahmatan pada diri dan lingkungannya. Allah berfirman dalam Surat An-Nisa: 108: *Mereka bersembunyi dari manusia, tetapi mereka tidak bersembunyi dari Allah, padahal Allah beserta mereka, ketika pada suatu malam mereka menetapkan Keputusan rahasia yang Allah tidak redlai. dan adalah Allah Maha meliputi (ilmu-Nya) terhadap apa yang mereka kerjakan.*

Keempat, Kecerdasan ubudiyah, yaitu kemampuan fitrah seseorang yang shaleh dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus tanpa merasa terpaksa dan dipaksa, akan tetapi menjadikan ibadah sebagai kebutuhan yang sangat primer dan merupakan makanan bagi ruhani dan jiwanya, firman Allah Al- Anbiyaa: 73 yang berbunyi: *Kami Telah menjadikan*

mereka itu sebagai pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah kami dan Telah kami wahyukan kepada, mereka mengerjakan kebajikan, mendirikan sembahyang, menunaikan zakat, dan Hanya kepada kamilah mereka selalu menyembah.

Kelima, Kecerdasan Khuluqiyah, merupakan kemampuan fitrah seseorang yang shaleh dalam berperilaku, bersikap dan berpenampilan terpuji. Dalam hal ini terintegrasi dalam akhlak yang baik. Suatu perbuatan atau perilaku dapat dikatakan sebagai akhlak, perbuatan timbul karena terpaksa atau setelah dipikirkan atau dipertimbangkan secara matang, tidaklah disebut akhlak. Firman Allah dalam Surat al-Qalam ayat 4: *“Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung.”*

Pembinaan mental Emosional itu dapat dilakukan dengan strategi religious culture. Sementara dalam tataran praktek di lapangan, suasana religious culture itu dapat dibangun melalui kegiatan- kegiatan yang dapat menumbuhkan budaya keberagamaan di lingkungan sekolah/madrasah antara lain dengan:

1. Melakukan kegiatan rutin yang dilakukan di sekolah yang telah diprogramkan sehingga dapat dimonitor dan dievaluasi secara berkelanjutan;
2. Menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung terciptanya budaya religius;
3. Mengadakan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat serta kreatifitas dan kemampuan peserta didik;
4. Menyelenggarakan berbagai perlombaan keagamaan, dan;
5. Mengadakan peringatan hari besar Islam

Budaya religious merupakan salah satu langkah dalam pembinaan mental Emosional. Ada beberapa startegi dalam mengembangkan budaya religius di sekolah. Selain menggunakan power strategy, persua- sive strategy dan sebagainya. Ada beberapa model yang dapat digunakan sebagai dasar pembentukan budaya religius di sekolah atau madrasah model pengembangan budaya religius di sekolah antara lain (Muhaimin, 2002):

1. Model Struktural, yaitu penciptaan suasana religius yang disemangati oleh adanya peraturan- peraturan, pembangunan kesan, baik dari dunia luar atas kepemimpinan atau kebijakan suatu lembaga pendidikan atau suatu organisasi;
2. Model Formal, yaitu Penciptaan suasana religius yang didasari atas pemahaman bahwa pendidikan agama adalah upaya manusia untuk mengajarkan masalah-masalah kehidupan akhirat saja atau kehidupan ruhani saja.;
3. Model Mekanik, yaitu penciptaan suasana religius yang didasari oleh pemahaman bahwa kehidupan terdiri atas berbagai aspek; dan pendidikan dipandang sebagai penanaman dan pengembangan seperangkat nilai kehidupan, yang masing-masing bergerak dan berjalan

menurut fungsinya;

4. Model Organik, yaitu penciptaan suasana religius yang disemangati oleh adanya pandangan bahwa pendidikan agama adalah kesatuan atau sebagai sistem (yang terdiri dari komponen-komponen yang rumit) yang berusaha mengembangkan pandangan/semangat hidup agamis, yang dimanifestasikan dalam sikap hidup dan ketrampilan hidup yang religius..

D. Faktor-faktor Kesehatan Mental Emosional

Sebagaimana dikemukakan oleh Daradjat, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental Emosional itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya.

Lebih lanjut Daradjat mengungkapkan bahwa kedua faktor di atas, yang paling dominan adalah faktor internal. Faktor ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Meskipun demikian, menurut hemat peneliti keduanya sama-sama penting dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga perlu sekali untuk diperhatikan.

Notosoedirdjo dan Latipun menyatakan kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya.

Faktor internal merupakan salahsatu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutamanya adalah faktor biologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil. Sedangkan faktor psikologis merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih Emosionalitas yang kuat pada jiwa seseorang dan dalam hal ini faktor ketaatan beribadah atau ketaatan beragama berkaitan erat dengan kesehatan mental.

Faktor eksternal juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang, diantaranya adalah stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang di dalamnya juga terkandung lingkungan tempat tinggal yang ia diami atau tempati. Karenanya kesehatan mental itu dipengaruhi oleh faktor dalam dan luar diri seseorang sehingga keduanya mempunyai posisi yang sangat kuat dalam kehidupan manusia.

IV. Kesimpulan

Strategi pembinaan mental Emosional santri di pesantren Islahul Huda dilakukan dengan dua hal yaitu dengan pembentukan hand book yang yang dijadikan intrumen pembinaan mental Emosional santri dan dengan strategi pembentukan divisi-divisi. Model pembinaan mental Emosional santri di pesantren Islahul Huda ditempuh dengan dua model yaitu: a). Model program seperti Program Shalat Berjamaah, Shalat Sunnah, Pembiasaan Puasa Sunnah, Pembiasaan Baca Alquran, Hafal Alquran dan Doa, Melanggengkan Wudhu', Pengajian Rutin/Kultum, Muhadharah, Pembiasaan Berbusana Muslim, Gerakan Infaq Jumat, Pembiasaan Berqurban, Penanaman Kesadaran Berzakat, dan b). Model hukuman yang terdiri dari hukuman dengan menghafal ayat-ayat dan doa dan hukuman dengan meminta maaf kepada seluruh pimpinan pesantren. Faktor Pendukung upaya pembinaan mental Emosional santri di Pesantren Islahul Huda terdiri dari; Lingkungan Pesantren, Kesungguhan Pengasuh, Dukungan Yayasan, dan Faktor Orang Tua Santri. Sementara itu beberapa faktor penghambat pembinaan mental Emosional santri di Pesantren Islahul Huda, yaitu: Faktor Kesiapan Mental Santri, Kurangnya Dukungan Orang Tua.

V. Daftar Pustaka

- Agustian, A. G. (2009). *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQPOWER: Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*. Jakarta: Arga Publishing.
- Agustian, A. G. (2011). *Emotional Emosional Quotient the (ESQ)Way 165* . Jakarta: PT ARGATA TILANTA.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Azzet. (2000). *Mengembangkan Kecerdasan*.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2016). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Dzaki, H. A. (2001). *Psikoterapi dan Konseling Islami*. Jakarta: Bumi Pustaka.
- Faiqah, N. (Kucica). *Agen Perubahan di Pesantren*. Jakarta: 2003.
- Hawwa, S. (2006). *a, Pendidikan Emosional*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Hidayat, D. R. (2012). *,Bimbingan Konseling (Kesehatan Mental di Sekolah)*. Bandung: PT Remaja Resada Karya.
- Jaelani, A. F. (2000). *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental* . Jakarta: Amzah.
- Latipun, N. s. (1985). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Lindzey, C. H. (1993). *Theories of Personality*” . Yogyakarta: Kanisius.

- Lubis, S. A. (2015). *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Cita Pustaka.
- Muhaimin. (2002). *Paradigma Pendidikan Islam Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama di Sekolah*. Bandung: PT Remaja.
- Purwaningsih. (2000). *Hati Nurani*.
- Semiun, Y. (2010). *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Madrasah (berbasis Integral)*. Jakarta: Pustaka Grafindo.
- Umiarso, Z. d. (2014). *ESQ dan Model Kepemimpinan Pendidikan Kontruksi Sekolah Berbasis Emosional*. Semarang: Rasail Media Grup.
- Zakiyah Darajat. (1982). *Islam dan Kesehatan Mental*. 1982: Bulan Bintang.