BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah dan Penegasan Judul

Agama merupakan pegangan setiap individu termaksud islam yang dikenal luas ketika membahas tentang kehidupan duniawi dan ukhawi. Mengenai kehidupan tidak lepas dari agama jika kita membahasnya maka di dalamnya sudah mengatur seluruh apa yang ada di kehidupan dengan baik yang tujuannya untuk merawat agama, jiwa, jasmani, akal, harta dan keturunan umat manusia tiga diantaranya melekat dengan kesehatan yaitu akal, jasmani dan jiwa.

Dalam kehidupan seseorang berpikir bahwa sehat artinya sesuatu yang mampu bekerja secara normal.¹ Juga menerangkan tentang kesehatan. Hal ini senada dengan ucapan Soraya Susan Behbehani, "Tubuh harus dijaga karena ia merupakan cetakan untuk kehidupan dan jiwa yang ada di dalamnya; seperti kerang yang menyimpan mutiara yang sedang hidup tanpa kerang tidak akan ada mutiara."²

Dalam penerapan fisik dan kehidupan yang sehat dapat menghasilkan hubungan yang kuat dan terencana pada masyarakat. Masyarakat juga diharuskan bisa menumbuhkan kesadaran pada dirinya

¹ Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit (Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010), hlm. 7

² Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 52

agar pandai aktivitas fisik serta kehidupan yang sehat. Masyarakat harus bisa mendefinisikan dengan tegas apa tujuan dari pelaksanaan aktivitas fisik dan kehidupan yang sehat serta sarana dan prasarana yang krusial dalam membentuk proses pelaksanaan. Secara konseptual, mental yang baik ditandai dengan keadaan yang normal-sehat dari berbagai makna yang beragam. Dikarenakan, setiap ahli memiliki rute yang berbeda dalam memahami kesehatan mental.

Sebagaimana yang diterangkan dalam firman Allah pada ayat QS.

Ali Imran (3): 186 sebagai berikut:

لَنُؤْتِنَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ۖ وَلَنَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ
وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَدَىٰ كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ
الْأُمُورِ

Keadaan mental setiap individu pasti berbeda sehingga, keadaan inilah yang semakin membuatnya penting dalam membahas kesehatan mental yang tertuju pada bagaimana membedakan individu, keluarga maupun kelompok orang agar bisa menemukan, melindungi dan memaksimalkan kondisi sehat mentalnya ketika menjalani kehidupan.

Biasanya kesehatan mental dapat dilihat pada orang yang terkena gangguan jiwa padahal dalam kehidupan ada berbagai tingkatan kondisi kejiwaan seseorang dari yang ringan, sedang sampai berat. Disini membahas kondisi mental ringan dimana keadaan jiwa seseorang senang, susah, sedih, bahagia, mengeluh, penuh kegelisahaan, kecemasan dan tidak senang merupakan tanda-tanda dari gejala mental yang kurang kontrol dan terarah. Sehingga perbuatan ini mencemaskan dan membuat penulis tertarik untuk

mengkaji serta ingin menyelidiki mengenai hal yang dapat mengubah perilaku individu.³

Dalam perkembangannya, mahasiswa akan mengalami fase agar tidak mengganggu perkembangan yang berikutnya. Tahapan perkembangan yang sangat krusial selama hidup manusia yaitu masa tertentu yang dikenal dengan tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki kewajiban yang harus dilakukan mahasiswa remaja akhir. Hadirnya tugas perkembangan mahasiswa karna ada perubahan terhadap beberapa perspektif fungsional individu yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin maju nilai suatu pendidikan maka akan bertambah berat suatu tugas.

Mahasiswa adalah “individu yang berproses menuntut ilmu dan seseorang yang tercatat sedang melaksanakan pembelajaran atau pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, sekolah tinggi, institut, politeknik dan universitas.”⁴

Sebagian individu berpikir bahwa proses belajar yaitu proses menuntut ilmu. Sehingga muncul berbagai kesimpulan bahwa mengajar merupakan jalan transfer ilmu antara dosen dengan mahasiswa. Sebenarnya pandangan ini tidak sepenuhnya salah hanya saja terlalu krusial. Akibatnya menjadikan mahasiswa bersifat pasif sehingga harus berpikir dengan perspektif yang lebih wajar agar ruang lingkup substansi

³ Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1995), hlm. 27

⁴ Hartaji, D. A. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. 2012

belajar tidak hanya mengenai pembelajaran tapi juga keterampilan, nilai dan sikap.

Sebagaimana yang diterangkan dalam Hadits Rasulullah Saw. yaitu H.R. Ibnu Abbas sebagai berikut:

مُعَهُمًا نَأْسَانًا خَيْشِي سَتَغْفِشَنَّ كُمْشًا عَحْتًا أَنْحُوتَ (ابنه عباس)

Kata belajar berarti “proses usaha menuju perubahan tingkah laku yang lebih baik. Menyatakan bahwa belajar memiliki kedudukan yaitu proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu.”⁵ Belajar juga dipandang sebagai tahapan yang terarah agar tujuan tercapai melalui berbagai pengalaman. Dengan ini mahasiswa belajar melalui proses melihat, mengamati dan memahami sesuatu yang terjadi dikehidupannya sebagai mahasiswa.

Berdasarkan observasi awal penulis bahwa mahasiswa di STIT Darul Ulum Kotabaru ada beberapa orang yang bekerja sambil kuliah hal ini sedikit banyaknya mempengaruhi kegiatan. Karena mereka dituntut untuk fokus pada dua hal secara bersamaan yakni kewajiban sebagai pekerja dan kewajiban sebagai mahasiswa. Selain itu mereka juga sering telambat mengikuti perkuliahan dan terkadang sulit berkonsentrasi dengan alasan kelelahan karena sebelum kuliah mereka harus bekerja terlebih dahulu.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “STUDI KASUS PENGARUH

⁵ Rusman. *Teori Belajar*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016)

KESEHATAN FISIK DAN MENTAL MAHASISWA TERHADAP PROSES BELAJAR DI STIT DARUL ULUM KOTABARU”.

B. Penegasan Judul

Selanjutnya untuk lebih terarahnya pembahasan ini, perlu adanya penegasan judul agar tidak menyimpang dari apa yang dikehendaki oleh penulis.

a. Pengaruh

Pengaruh berarti hal yang dapat mengubah atau membentuk suatu hal. Pengaruh yang dimaksud meliputi waktu dan perbuatan seseorang.

b. Kesehatan fisik dan mental

Kesehatan fisik merupakan penyesuaian dari dalam tubuh terhadap keadaan lingkungan. Kesehatan fisik yang dimaksud meliputi kesehatan fisik yang sesuai tanpa lelah secara berlebihan agar kuliah dan bekerja dapat berjalan stabil. Sedangkan mental berarti keadaan kejiwaan yang mampu menyesuaikan atau mengatasi masalah internal dan eksternal. Mental yang dimaksud meliputi stres tekanan pekerjaan dan kuliah, rasa percaya diri yang berkurang, keseimbangan emosi, konsentrasi, suasana hati yang berubah secara drastis, mudah lupa, sensitif, susah mengambil keputusan. Kesehatan fisik dan mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mengatur waktu istirahat, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan mengatasi kesulitan

kemampuan dalam bekonsentrasi, kemampuan memikul tanggung jawab dan kemampuan menjaga kedisiplinan diri.

c. Mahasiswa

Mahasiswa berarti seorang penuntut ilmu atau seorang yang belajar diperguruan tinggi seperti di universitas. Mahasiswa yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIT Darul Ulum Kotabaru yang memiliki pekerjaan.

d. Proses belajar

Proses belajar yaitu sesuatu yang menuju hubungan interaksi mahasiswa dengan dosen dan dapat menentukan keberhasilan mahasiswa. Proses belajar yang dimaksud yaitu mahasiswa dapat menjalankan tugasnya sebagai penuntut ilmu.

C. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah, maka untuk memperjelas masalah yang dibahas dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh kesehatan fisik dan mental mahasiswa terhadap proses belajar di STIT Darul Ulum Kotabaru?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa terhadap proses belajar di STIT Darul Ulum Kotabaru?

D. Alasan Memilih Judul

Ada beberapa alasan yang mendorong penulis untuk memilih judul tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Mengingat betapa pentingnya kesehatan fisik dan bahayanya mental mahasiswa terhadap proses belajar.
2. Penulis tertarik dengan kesehatan fisik dan mental mahasiswa terhadap proses belajar karna pentingnya kesehatan fisik dan mental bahkan diperlukan karna semuanya saling mempengaruhi.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti dan bertitik tolak dari perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kesehatan fisik dan mental mahasiswa terhadap proses belajar di STIT Darul Ulum Kotabaru.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa terhadap proses belajar di STIT Darul Ulum Kotabaru.

F. Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna antara lain:

- a. Bagi mahasiswa adalah dapat menambah pengalaman dan wawasan tentang pengaruh kesehatan fisik dan mental pada seorang guru dan mahasiswa.

- b. Bagi mahasiswa sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan kesehatan fisik dan mental mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran yang menjadi unsur penting dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Bagi lembaga STIT Darul Ulum Kotabaru, semoga tulisan ini diharapkan memberikan kontribusi sehingga dapat dijadikan sebagai panduan, bacaan/kepuustakaan bagi mahasiswa dan menjadi pelengkap tulisan yang telah ada selama ini. Memperkuat teori yang sudah ada, sehingga menjadi bahan informasi dan perbandingan serta sebagai dasar bagi peneliti lain yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.

G. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan dalam skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan teratur, maka perlu adanya sistematika penulisan. Adapun urutan sistematikanya adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang berisi tentang Latar Belakang Masalah dan Penegasan Judul, Rumusan Masalah, Alasan Memilih Judul, Tujuan Penelitian, Signifikansi Penelitian serta Sistematika Penulisan.

BAB II : Tinjauan teoritis yang berisikan teori-teori yang melandasi skripsi ini yaitu: sekilas tentang pengaruh kesehatan fisik dan mental, sekilas, sekilas tentang proses mahasiswa, sekilas tentang belajar dan Faktor-faktor yang

Mempengaruh Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa terhadap Proses Belajar.

- BAB III : Metode penelitian yang berisikan tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data, Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data serta Prosedur Penelitian.
- BAB IV : Penyajian data dan Analisis Data yang memuat tentang Gambaran Umum Lokasi Penelitian, Deskripsi Data dan Analisis Data.
- BAB V : Penutup yang meliputi Simpulan dan Saran-Saran.