

PERAN UKM INKAI DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL

MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh:

HABIB MUSLIM

NIM. 08220050

Pembimbing

Nailul Falah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19721001 199803 1 003

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2013



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Marsda Adisucipto Telp (0274) 515856 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/661/2013

Skripsi dengan judul : Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
Nama : Habib Muslim
NIM : 08220050
Telah dimunaqasyahkan pada : Jum'at, 19 April 2013
Nilai Munaqasyah : B+

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQASYAH:

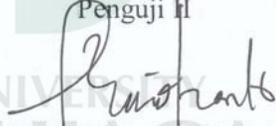
Penbimbing


Nailul Falah, S.Ag, M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

Penguji I


Dr. Moch. Nur Ichwan, MA.
NIP. 19701024 200112 1 001

Penguji II


A. Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, Jum'at 19 April 2013
UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Dakwah
DEKAN



Dr. H. Waryono, M.Ag.
NIP. 19701010 199903 1 002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

FAKULTAS DAKWAH

Jl. Marsda Adisucipto Telp (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan sepenuhnya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Habib Muslim

NIM : 08220050

Judul Skripsi : Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi atau tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 25 Januari 2013

Mengetahui:
Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Islam


Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP. 19721001 199803 1 003

Pembimbing


Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP. 19721001 199803 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah saya:

Nama : Habib Muslim
NIM : 085220050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sungguh, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 25 Januari 2013

Yang menyatakan,



Habib Muslim
NIM. 08220050

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

*Dengan ketulusan hati, bersama keridhaan-Mu ya Allah,
Kupersembahkan karya tulis ini untuk yang termulia, Bapak Muk. Amin.
Jbu Rohning, Mas Rohan, Mbak Nur Hamidah, dan Mbak Siti Maemunah,
tiada cinta yang paling suci selain kasih sayang kalian
setulus Jbu, searif arahanmu Bapak
Do'amu hadirkan keridhaan untukku, petunjukmu tuntunkan jalanku,
pelukmu berhaki hidupku, diantara perjuangan dan tetesan do'a malammu
dan sebaik do'a telah merangkul diriku, menuju hari depan yang cerah
Terimakasih atas cintanya, semoga karya ini dapat mengobati
beban kalian walau hanya sejenak,
Semua jasa-jasa kalian takkan dapat kulupakan.
Semoga Allah memberikan rahmat dan karunia-Nya
Amin....*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

- *Di Dalam Tubuh Yang Sehat Terdapat Jiwa Yang Sehat (Decimus Lunius Luvenalis)¹*
- *Tujuan dalam seni beladiri tidak didasarkan pada kemenangan atau kekalahan semata, namun pada kesempurnaan kepribadian dari mereka yang mempelajarinya (Gichin Funakoshi)²*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ <http://drjt.wordpress.com/2009/06/18/mens-sana-in-corpore-sano/>

² Abdul Wahid, *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. XV-XVI.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهدي الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له لا حول ولا قوة إلا بالله. اللهم صل على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

Alhamdulillah, puji syukur kehadiranmu ya Rabb. Karena rahmat dan karunia-Mu-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**. Sebagai wujud implementasi atas rasa syukur tersebut, salawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada sang pembawa sinar iman, penuntun umat manusia dari lembah kebodohan, Rasulullah Muhammad Saw.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat dipungkiri telah banyak pihak yang secara langsung maupun tidak langsung berjasa dalam penyelesaiannya, baik dalam memotivasi, membimbing dan berpartisipasi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penyusun sangat berterima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Musa Asy'arie, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. H. Waryono, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan sekaligus sebagai pembimbing skripsi, terimakasih kasih banyak atas kesabarannya.
4. Bapak Muhsin, S.Ag. MA. selaku Pembimbing Akademik Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

5. Kepada dosen penguji Bpk Dr. Moch Nur Ichwan, MA. dan Bpk Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si. Terimakasih atas waktunya yang telah memperbaiki hasil penelitian saya.
6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah, Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mewariskan ilmu yang tidak ternilai harganya.
7. Seluruh pegawai Tata Usaha Fakultas Dakwah, Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu penyelesaian administrasi.
8. Kepada yang teristimewa Bapakku. Muh. Amin Ibu Rohning yang telah tulus berjuang memberikan kasih sayang, nasihat, do'a, dan nilai-nilai kehidupan yang menjadi toggakku berdiri sampai saat ini dan mas Rohan, mbak Nur dan mbak Siti semua kakakku tersayang yang telah memberikan do'a dan dukungannya selama ini.
9. Terimakasih kepada pelatih INKAI UIN, Spesial untuk S.Jho, S.Budi, S.Hasan Mastuki, S.Dedi, S.Junaidi, S.Ghun, S.Tofik, S.Hanif sungguh Ilmu yang telah kalian berikan menjadi spirit untuk kemajuan prestasiku.
10. Terimakasih kepada teman-teman seangkatan anggota INKAI UIN SUKA, special untuk Tosimpak, Dimas, Ica, Imam, Lukman dan teman-teman BKI, Dika, Dedi, Alfin, Sari, Umi, Isul, Tanti, Wulan, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah menemani penulis dalam perjalanan "proses Kreatif".
11. *Sensei* Basmara Pradipta, *Sensei* Danardono, dan semua MSH DIY selaku pengasuh dan pelatih INKAI DIY yang telah banyak memberikan ilmunya maupun informasi kepada penulis dan memberikan ilmu tentang karate INKAI semoga INKAI DIY berkembang lebih pesat dan mempunyai atlet yang handal baik daerah, nasional dan internasional.
12. Sahabat-sahabat Forki Sleman (mbak Lina, mas Nopek, Fatar, Jevon, Agus, King, Angga, Mustofa) kebersamaannya dalam proses menjadi atlet sejati. Dan teristimewa kepada pelatih favorit *Senpai* Wisnu terima kasih sekali atas motivasinya dan ilmu yang diberikan, semua jasamu tak terlupakan.

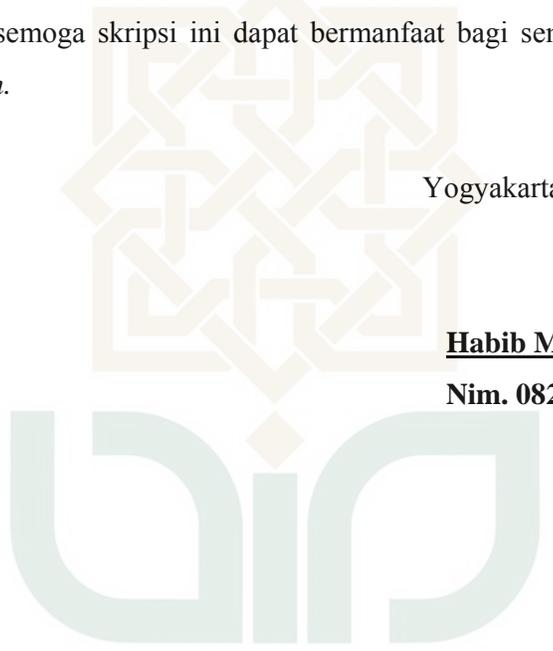
13. Kepada embun yang telah memberikan kesejukan tak terhingga dalam menemaniku memahami akan arti sebuah perjalanan hidup.

Akhirnya penulis hanya bisa berharap semoga yang telah kalian lakukan menjadi amal saleh dan semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian yang setimpal. Tiada gading yang tak retak begitu juga dengan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan mungkin jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti mohon maaf atas segala kekurangan, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Amiin ya Rabbal 'alamin.*

Yogyakarta, 25 Januari 2013

Habib Muslim

Nim. 08220050



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Habib Muslim. “Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2013.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran UKM INKAI dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Deskripsi terhadap hasil analisis mendapatkan beberapa peran UKM INKAI dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa terdiri dari tiga fungsi peran; (1) sebagai media, yaitu sebagai sarana untuk berlatih dan berinteraksi terhadap sesama manusia, (2) sebagai fasilitas, yaitu memfasilitasi anggota untuk mengembangkan kreasi mahasiswa, (3) sebagai motivasi, yaitu intisari dari ajaran karate sebagai pendorong untuk melakukan yang lebih baik.

Kata kunci : *Kesehatan Mental, INKAI*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
E. Telaah Pustaka	10
F. Kerangka Teori.....	13
G. Metode Penelitian	29
BAB II: GAMBARAN UMUM UKM INKAI UIN SUKA YOGYAKARTA	
A. Sejarah Karate di Indonesia	35
B. Sejarah UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta	36
C. Profil UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta	38
D. Cabang Karate di Indonesia	38
E. Struktur Organisasi UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta	40
F. Kewajiban dan Ketentuan yang Berlaku di Lingkungan UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta	45
G. Makna Lambang dan Sabuk Institut Karate-Do Indonesia	48
H. Program Pembinaan Kesehatan Mental	53

I. Prestasi UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta	55
J. Bentuk Kegiatan UKM INKAI Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta	56
1. Latihan dan Pengembangan	56
a. Latihan Rutin.....	56
b. Latihan Tambahan.....	57
c. <i>Training Center</i>	57
d. Studi Banding/KOMTEK	58
e. <i>Try Out</i> Ujian Kenaikan Sabuk	58
2. Mengikuti dan Mengadakan Kejuaraan	59
3. Latihan Alam dan Pengukuhan Anggota Baru (PAB).....	59
4. Koperasi UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta.....	60
5. <i>Training</i> Organisasi dan <i>Outbond</i>	60
6. Bakti Sosial	61
7. Yasin Malam Jum'at.....	61

BAB III: PERAN UKM INKAI DALAM MENJAGA KESEHATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UIN SUKA YOGYAKARTA

1. Latihan dan Pengembangan sebagai Media Pembinaan Kesehatan mental.....	62
a. Latiah Rutin.....	63
b. Latihan Inti/Latihan Permanen.....	66
2. Kegiatan-Kegiatan sebagai Fasilitas Pembinaan Kesehatan Mental	77
a. <i>Training</i> Organisasi dan <i>Outbond</i>	77
b. Latihan dan Pengukuhan Anggota Baru (PAB).....	78
c. Bakti Sosial	79
d. Yasin Malam Jum'at	80
e. Kejuaraan-kejuaraan	81

3. Falsafah Karate Sebagai Motivasi Dalam Pembinaan Kesehatan	
Mental	82
a. Sumpah Karate Perguruan INKAI	82
b. Ajaran Moral dalam Karate.....	92
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	101
B. Saran-saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
<i>CURRICULUM VITAE</i>	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap judul skripsi ini dan memberikan gambaran yang jelas pada pembaca dalam memahami karya ini, maka penulis perlu memberikan penegasan terhadap beberapa istilah, sebagai berikut:

1. Peran

Dalam kamus Bahasa Indonesia, “peran” diartikan sebagai seperangkat tingkat yang diharapkan oleh seseorang yang berkedudukan di masyarakat.¹ Sedangkan “peran” yang dimaksud dalam judul ini adalah fungsi yang dimiliki oleh seseorang untuk memperkuat kedudukannya dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM).

2. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan sarana yang dikhususkan untuk menunjang segala aktifitas-aktifitas kemahasiswaan. UKM terdiri dari berbagai macam kegiatan, dimana kegiatan-kegiatan tersebut dapat dikembangkan sesuai dengan minat dan bakat mahasiswa. UKM terdiri dari berbagai bidang seperti; olahraga, jurnalistik, musik, teater, dan lain sebagainya. Sedangkan “UKM” yang dimaksud dalam judul ini adalah UKM

¹ Dekdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet.II, (Jakarta : Balai Pustaka,1997), hlm. 667

yang dimiliki oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (UIN SUKA) sebagai wadah mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

3. Institute Karate-do Indonesia (INKAI)

Institut Karate-do Indonesia (INKAI) adalah lembaga yang bergerak di bidang pendidikan Karate-do di Indonesia.² INKAI merupakan salah satu cabang ilmu beladiri Karate-do di Indonesia, adapun tujuan pendidikan INKAI adalah mendidik manusia Indonesia seutuhnya dengan ciri-ciri berkepribadian luhur, berbudi pekerti yang jujur, memiliki daya juang yang tinggi, menjunjung nilai-nilai etika.³ Masuknya beladiri Karate-do di Indonesia sebagian besar dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang kuliah di Jepang pasca kemerdekaan Republik Indonesia, beberapa mahasiswa kembali ke Indonesia dan pada saat itu Karate-do mulai dikenalkan di Indonesia.

Karate berasal dari bahasa Jepang yaitu “Karate-do”. Secara terpisah “Kara” mempunyai arti kosong, suci, hampa, langit/cakrawala, Sedangkan “Te” berarti tangan yang merupakan alat komunikasi fisik yang utama atau dapat pula diartikan seperti orang yang memiliki kemampuan tehnik tertentu, dan “Do” mempunyai arti jalan, yaitu jalan seni beladiri.⁴ Secara definitif

² UKM karate Inkai, *Latihan Alam dan Pengukuhan Anggota Baru*, 2010, hlm. 8.

³ INKAI, dalam Buku Kehadiran Latihan.

⁴ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional*, (Jakarta : Indira, 1990), hlm. 15.

“Karate-do” berarti suatu seni beladiri yang bertujuan agar Karate-ka⁵ dapat mengatasi segala bentuk rintangan, hal mana dapat dicapai dengan cara mengembangkan kepribadian melalui latihan-latihan.⁶ Penulis menyimpulkan bahwa INKAI adalah seni perkasa untuk pembinaan kepribadian melalui latihan, sehingga Karate-ka dapat mengatasi setiap rintangan.

4. Kesehatan Mental

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari, kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental yang bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental atau penyakit emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa.⁷ Dengan demikian kesehatan mental (*mental hygiene*) mempunyai tema sentral yaitu bagaimana cara seseorang memecahkan segenap permasalahan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam arti lain tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan dan konflik terbuka termasuk konflik batin.

5. Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa

⁵ Karateka adalah orang yang belajar ilmu beladiri karate-do.

⁶ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional*, hlm. 162.

⁷ Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV Mandar Maju, 1989), hlm. 4.

juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.⁸ Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di Universitas, Institut atau Akademi.⁹ Menurut penulis, mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi UIN SUKA Yogyakarta yang mencari ilmu dan memiliki wawasan yang lebih luas.

Dengan demikian yang dimaksud “Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” adalah fungsi UKM INKAI dalam suatu sistem yang diadakan sebagai upaya alternatif untuk menjaga dari gangguan, penyakit jiwa dan meningkatkan fungsi dan potensi jiwa mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta, sehingga mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta dapat berkembang dan berwawasan luas. Perlu ditekankan bahwa intelektual dan mental manusia adalah sebuah kesatuan integral. Pemilihan terhadap satu dari kedua komponen ini hanya akan membuat perkembangan mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta menjadi timpang.

⁸ Data diambil dalam <http://definispengertian.com/2012/pengertian-definisi-mahasiswa-menurut-para-ahli/>, diakses pada tanggal 22 April 2013.

⁹ Maragustam Siregar dkk, *Pedoman Umum Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalija, 2008), hlm. 5.

B. Latar Belakang Masalah

Institut Karate-do Indonesia (INKAI) adalah sebuah ilmu beladiri yang bukan sekedar olahraga beladiri, demikian pendapat Suhardiman.¹⁰ Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa INKAI adalah sarana untuk menjaga tingkat kesetabilan kesehatan dan pembekalan terhadap kekuatan, tehnik dan taktis pembelaan diri terhadap segala kemungkinan yang mengancam keselamatan dirinya. Dengan demikian ciri INKAI akan berpengaruh pada keterampilan fisik yang sejalan dengan penguatan mental seorang Karate-ka. Jika ada anggapan yang mengatakan bahwa berlatih beladiri INKAI hanyalah sebagai latihan untuk menjadi jagoan berkelahi saja, maka hal tersebut perlu dipahami lebih dalam lagi, INKAI merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan menggunakan tehnik-tehnik tertentu yang kemudian dikembangkan dan digunakan sesuai pada konteksnya.¹¹

INKAI secara tidak langsung dapat menjaga dari gangguan jiwa, penyakit jiwa dan meningkatkan fungsi-fungsi jiwa mahasiswa, karena di dalam ilmu Karate itu sendiri terdapat falsafah-falsafah yang berdampak pada perilaku dan pola pikir mahasiswa. Bahkan pernah dikatakan oleh Bapak karate Dunia Gichin Funakoshi, bahwa inti dari kepalan tangan atau kekerasan tidak dapat menyelesaikan masalah, tehnik Karate merupakan alternatif terakhir yang harus dipilih. Tujuan utama dalam mengajar beladiri adalah untuk memupuk akhlak

¹⁰ Suhardiman, *Bagaimana Methodologi Melatih yang Baik*, INKAI Pengda DIY, hlm. 5.

¹¹ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional*, hlm. 11.

yang mulia.¹² Seperti yang terkandung dalam intisari ajaran Karate yaitu memelihara kepribadian, patuh pada kejujuran, mempertinggi prestasi, menjaga sopan santun dan menguasai diri. Intisari ajaran Karate disini sangat sesuai dengan nilai keislaman khususnya tentang penguasaan diri, Dalam Shahih Muslim (No.4723) Hadis riwayat Abu Hurairah Radhiyallahu'anhu: Bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wassalam, bersabda: Bukanlah orang kuat itu dengan menang bergulat, tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat menguasai dirinya ketika marah.¹³

Agama Islam menghendaki umatnya agar mempunyai kekuatan baik jasmani dan rohani. INKAI bila dikaitkan dengan agama Islam, ternyata banyak kesesuaiannya, bahkan INKAI banyak mendukung bagi terciptanya pribadi muslim. Dalam kitab hadits Shahih Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: “orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disayangi Allah dari pada orang mukmin yang lemah”.¹⁴ Dari hadits tersebut dapat diambil pengertian, bahwa orang mukmin semestinya mengusahakan dirinya agar menjadi orang yang kuat, sebab akan lebih dicintai Allah. Kuat dalam hal ini bukan terdapat pada fisik semata, tetapi kuat dalam hal pengendalian diri, kuat motivasinya, rohaniannya dan juga jasmaniahnya.

¹² *Ibid*, hlm. 11.

¹³ Software Maktabah Syamilah edisi 32.1 GB .2011 Hadits Riwayat Muslim, Shahih Muslim Juz 4 hlm. 2014.

¹⁴ H.A. Razak dan H. Rais Lathief, *Terjemah Hadits Shahih Muslim*, jilid 3, (Jakarta: Pustaka Husna), hlm. 236.

Beladiri sangat penting dalam kehidupan. Karena semua beladiri mempunyai manfaat berupa kesehatan dan pembentukan akhlak yang mulia. Sebagaimana yang kita ketahui, bahwa salah satu manfaat belajar beladiri adalah dapat melindungi diri kita sendiri dari gangguan-gangguan yang tidak kita inginkan.

Sebagaimana yang penulis ketahui, UIN SUKA Yogyakarta memiliki berbagai macam UKM beladiri seperti: INKAI, Cepedi, Taekwondo, dan lain sebagainya. Pada umumnya, di dalam UKM beladiri hal utama yang dibangun adalah menciptakan solidaritas, toleransi, dan tentunya meraih prestasi. Penulis lebih memilih mengambil UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta, karena UKM INKAI tersebut memiliki anggota yang lebih banyak jika dibandingkan dengan beladiri lainnya. Selain itu dari observasi penulis, anggota UKM INKAI memiliki prestasi yang cukup baik, hal ini terbukti salah satu anggota UKM INKAI menjadi wisudawati terbaik pada priode III tahun akademik 2011-2012. Ada pula salah satu anggota UKM INKAI yang berhasil mendapatkan beasiswa baik dalam negeri maupun luar negeri (Turki), dan masih banyak prestasi-prestasi lainnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak (President Council of Physical Fitness and Sport. Physical Fitness Research desert.

Series. No. 1 Washington DC 1071).¹⁵ Kita sering mendengar bahwa badan yang sehat terdapat mental yang sehat. Padahal sering terjadi dengan sebaliknya, mental yang tidak sehat menyebabkan badan tidak sehat. Hal ini disebut psikomatis, yaitu gangguan fisik yang menyebabkan adanya gangguan mental, khususnya emosi.¹⁶

Manusia merupakan kesatuan jiwa dan raga. Pola pikir merupakan aset manusia yang sangat berharga yang membedakan dengan makhluk lainnya. Beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan mental, antara lain adalah berolahraga. Menurut Daniel M. Landers, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona, menegaskan bahwa dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental kita akan meningkat dengan lebih cepat. Sedangkan menurut Landers, ada beberapa manfaat berolahraga yaitu, olahraga mengurangi stress, olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak, mempengaruhi hormon *endogenous opioids*, meningkatkan gelombang otak alfa, penyalur saraf otak, melawan penuaan, meningkat perasaan bahagia, meningkatkan kepercayaan diri, olahraga sebagai penyalur agresifitas, meningkatkan kemampuan dalam sosialisasi, membentuk karakter yang disiplin dan kuat, menghasilkan karakter umat beragama yang kuat dan disiplin.¹⁷

¹⁵ Purnomo Ananto, *Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Mental*, (Lembaga Administrasi Negara-Republik Indonesia, 2000), hlm. 26.

¹⁶ *Ibid.*, *Kesegaran Jasmani*. Hlm. 52.

¹⁷ Data diambil dalam <http://rmfadjar.wordpress.com/2011/02/20/manfaat-olah-raga-bagi-kesehatan-pembinaan-mental/>, diakses pada tanggal 22 April 2013.

Banyak penelitian dalam bidang personologi olahraga terhadap ciri kepribadian atlit dan non-atlit, antara lain dilakukan oleh Schurr, K.T. et al yang melaporkan bahwa baik atlit maupun mantan atlit, perorangan maupun beregu menunjukkan ciri kepribadian yang lebih *independent*, *objective*, dan *less anxious*, dibanding non-atlit. Menurut Harris, D.V. perbedaan ciri kepribadian pada atlit dan non-atlit adalah pada atlit lebih *confident*, *tough minded*, emosinya lebih stabil, dan *achievement oriented*.¹⁸

Berangkat dari hal ini, penulis ingin meneliti lebih dalam mengenai peran UKM INKAI dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta. Hal ini terlihat pada prestasi anggota UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta yang mendapatkan prestasi baik dalam kejuaraan, namun juga berprestasi dalam bidang akademik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu: Bagaimanakah peran UKM INKAI dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta ?

¹⁸ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), hlm. 2.

D. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peran UKM INKAI dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta.

Adapun kegunaan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritik, kegunaan dari penelitian ini adalah untuk memperkaya khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang studi psikologi dan Bimbingan Koseling Islam.
2. Secara praktis, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai rujukan dalam memahami kesehatan mental mahasiswa UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta.

E. Telaah Pustaka

Penulis akan mengemukakan beberapa hasil penelitian sebelumnya terkait dengan Karate oleh beberapa peneliti dalam bentuk skripsi maupun pembahasan dalam bentuk buku yang telah diterbitkan. Hal ini menjadi penting untuk diketahui berkaitan dengan tema yang penulis teliti serta untuk membedakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh penulis.

Tema yang membahas tentang Karate adalah buku yang berjudul “Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia” oleh Abdul Wahid yang diterbitkan oleh Rajawali Sport tahun 2007. Buku ini membahas

pengetahuan dan wawasan dalam mempelajari, menguasai, maupun mengembangkan tehnik-tehnik Karate tingkat dasar maupun mahir. Buku ini memang memiliki kesamaan pada tema yaitu sama-sama membahas tentang Karate namun terbatas pada sejarah Karate dan tehnik gerakan.¹⁹

Sedangkan dari hasil penelitian berupa skripsi yang disusun oleh Mudrikah Ahmad Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN SUKA Yogyakarta yang berjudul “Hubungan Antara Partisipasi dalam Beladiri Karate dan Agresivitas Anak di Institute Karate-Do Indonesia (INKAI) Daerah Istimewa Yogyakarta”. Dalam skripsi tersebut membahas bagaimana hubungan *negative* yang signifikan antara partisipasi dalam beladiri Karate dengan agresivitas anak.²⁰

Adapun penelitian yang telah dilakukan terkait tema peran olahraga Karate misalnya skripsi yang berjudul “Peran Olahraga Karate Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT (Islam Terpadu) Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta (perspektif pendidikan Islam)” oleh Senny Erita Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN SUKA Yogyakarta Tahun 2006, dalam skripsi ini terdapat kemiripan dengan tema yang penulis angkat, namun yang membedakan dari penelitian ini penulis lebih mengarahkan penelitian pada

¹⁹ Abdul Wahid, *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*, Buku, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.

²⁰ Mudrikah Ahmad, *Hubungan Antara Partisipasi dalam Beladiri Karate dan Agresivitas Anak di Institute Karate-Do Indonesia (INKAI)*, Skripsi, UIN SUKA Yogyakarta, 2011.

kesehatan mental mahasiswa bukan pada kecerdasan emosional sebagaimana yang telah diteliti oleh mahasiswi tersebut.²¹

Skripsi selanjutnya berjudul “Pendidikan Karate Inkai di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Suatu Tinjauan dari Ilmu Pendidikan Islam)” yang disusun oleh Muhsin Raharjo Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah menjelaskan tentang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi ini membahas Karate sebagai lembaga pendidikan yang berorientasi kepada olahraga untuk kesehatan baik jasmanai maupun rohani. Terutama jika dikaitkan dengan agama Islam yang bersifat universal, pendidikan Karate banyak mendukung bagi terciptanya pribadi muslim, hanya saja dalam skripsi ini tidak dipaparkan bagaimana olahraga Karate tersebut selain dapat berpengaruh pada kesehatan jasmanai dan rohani, namun juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang.²²

Berdasarkan tinjauan pustaka terhadap beberapa hasil penelitian di atas terkait dengan tema yang penulis angkat, beberapa peneliti sudah pernah membahas mengenai peran Karate terhadap kecerdasan emosional, pendidikan Karate yang dilihat dari sudut Pendidikan Islam, namun belum ada satupun yang membahas Karate dari segi kesehatan mental. Kemudian dari pertimbangan inilah penulis akan meneliti lebih jauh mengenai kegiatan UKM INKAI di UIN SUKA Yogyakarta dan lebih khusus meneliti peran UKM INKAI dalam menjaga

²¹ Senny Erita, *Peran Olahraga Karate Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak (Perspektif Pendidikan Islam)*, Skripsi, UIN SUKA Yogyakarta, 2006.

²² Muhsin Raharjo, *Pendidikan Karate Inkai di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Suatu Tinjauan dari Ilmu Pendidikan Islam)*, Skripsi, UIN SUKA Yogyakarta, 1994.

kesehatan mental mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta. Dari sinilah kemudian penulis melakukan penelitian.

F. Kerangka Teori

Karate merupakan pertautan dua budaya yaitu dimulai dari pertautan budaya Okinawa dan Cina. Sebagai pengaruh pertautan dua budaya tersebut banyak orang dengan latar belakang yang berbeda-beda datang ke Okinawa untuk belajar beladiri pada orang setempat dan pada saat itu dikenal dengan beladiri *Okinawa-te*. Sejalan dengan berlakunya waktu *Okinawa-te* mulai diajarkan disekolah-sekolah termasuk didalamnya Gichin Funakoshi²³. Dan tidak lama kemudian Okinawa menjadi bagian dari Jepang. Pada akhirnya Gichin Funakoshi ditunjuk mengadakan demonstrasi Karate di luar Okinawa bagi orang-orang Jepang. Setelah itu Karate mulai dikenal dan sampai saat ini.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu Karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Gichin Funakoshi mengubah *Kanji* Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam *Kanji* Jepang menjadi 'Karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua *kanji*. Yang pertama adalah '*Kara*' dan berarti

²³ Gichin Funakoshi Bapak Karate Dunia.

‘kosong’. Dan yang kedua, ‘*Te*’, berarti ‘tangan’. Yang dua *kanji* bersama artinya “Tangan Kosong”.

Di dalam karate akan mengenal istilah *Shotokan*. *Shotokan* adalah sebuah aliran Karate yang dikembangkan oleh Gichin Funakoshi (1868–1957) dan anaknya Gigo Yositaka Funakoshi (1906–1945). Gichin Funakoshi merupakan salah satu master Karate yang memperkenalkan Karate ke pulau utama Jepang pada tahun 1910-an dan 1920-an. Namun anaknya, Gigo Funakoshi yang lebih banyak berperan mempopulerkan Karate. Gigo Funakoshi banyak memiliki murid yang melanjutkan perjuangannya mengajarkan Karate *Shotokan* setelah kematiannya di tahun 1957. *Shotokan* adalah nama pena Gichin Funakoshi, *Kan* dapat diartikan sebagai gedung atau bangunan, sehingga *Shotokan* dapat diartikan sebagai perguruan Funakoshi. Gichin Funakoshi merupakan pelopor yang membawa ilmu Karate dari Okinawa ke Jepang.²⁴

Dalam Karate itu sendiri mengandung banyak aspek. Mulai dari unsur seni (*Kata*), unsur beladiri, unsur olahraga, dan unsur kesehatan mental. Sebagai seni (*Kata*) Karate merupakan wujud dari kebudayaan dalam bentuk keindahan gerak dan irama, secara harfiah berarti bentuk atau pola. Kata dalam Karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *Kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Sebagai olahraga, Karate mengutamakan kegiatan jasmani agar

²⁴ Abdul Wahid, *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 19-32.

mendapat kebugaran, ketangkasan maupun prestasi olahraga. Kemudian dalam bidang kesehatan mental, Karate banyak menitik beratkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian Karate-ka yang sesuai dengan falsafah dan sumpah karate.²⁵

1. Peran

a. Pengertian Peran

Istilah peran dalam “kamus Besar Bahasa Indonesia” mempunyai arti perangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan dimasyarakat.²⁶ Sedangkan didalam kamus Oxford Dictionary diartikan yaitu tugas seseorang atau fungsi.²⁷ Soejono Soekamto dalam buku “Memperkenalkan Sosiologi” menjelaskan bahwa peran adalah seperangkat tindakan yang diharapkan dari seseorang pemilik status dalam masyarakat. Status merupakan sebuah posisi dari suatu sistem sosial, sedangkan peran atau peranan adalah pola perikelakuan yang terkait pada status tersebut.²⁸

David Bery dalam buku “Pokok-Pokok Pikiran dalam Sosiologi” menjelaskan bahwa peran adalah sebagai seperangkat harapan yang dikenakan pada individu yang mempunyai kedudukan sosial tertentu.²⁹ Peran atau peranan (*Role*) merupakan aspek dinamis dari kedudukan (status). Apabila seseorang telah melaksanakan hak dan kewajiban sesuai dengan

²⁵ *Ibid*, hlm. 9.

²⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2005), hlm. 854.

²⁷ The New Oxford Illustrated Dictionary, (Oxford University Press, 1982), hlm. 1466.

²⁸ Soerjono Soekamto, *Memperkenalkan Sosiologi*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1989), hlm. 33.

²⁹ David Bery, *Pokok-Pokok Pikiran dalam Sosiologi*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1982), hlm. 99.

kedudukannya maka dia telah menjalankan suatu peranan. Antara peran dengan kedudukan tidak dapat dipisah-pisahkan oleh karena yang satu tergantung dengan yang lain dan sebaiknya juga demikian. Tidak ada peran tanpa kedudukan dan tidak ada kedudukan tanpa peran.³⁰ Maka peran merupakan unsur dinamis dari suatu kedudukan atau posisi sebagaimana dijelaskan dalam pengertian diatas. Pentingnya peranan adalah karena dia mengatur perilaku seseorang, peranan menyebabkan seseorang pada batas-batas tertentu dapat meramalkan perbuatan-perbuatan orang lain sehingga orang lain yang bersangkutan akan dapat menyesuaikan perilaku sendiri dengan orang-orang sekelompoknya.³¹

b. Ruang Lingkup Peran

Peran lebih menunjuk pada fungsi, penyesuaian diri dan sebagai suatu proses, jadi seseorang menduduki suatu posisi dalam masyarakat serta menjalankan peran. Peran mencakup tiga hal, yaitu:³²

- 1) Peran meliputi norma-norma yang dihubungkan dengan posisi atau tempat seseorang dalam masyarakat.
- 2) Peran adalah suatu konsep apa yang dilakukan oleh individu dalam masyarakat sebagai organisasi.
- 3) Peran juga dapat dikatakan sebagai perilaku individu yang penting bagi struktur sosial masyarakat.

³⁰ Soerjono Soekamto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1982), hlm. 237.

³¹ *Ibid.*, hlm. 238.

³² *Ibid.*, hlm. 238.

c. Unsur-unsur peranan

Sebagai pola perikelakuan peranan mempunyai beberapa unsur, antara lain:³³

1) Peranan ideal

Peranan ideal adalah pola yang diharapkan oleh masyarakat terhadap status-status tertentu. Misalnya peranan ideal yang diharapkan dari seorang ayah dan ibu terhadap anak-anaknya.

2) Peranan yang dianggap oleh diri sendiri

Peranan ini merupakan hal yang oleh individu harus dilakukan pada situasi-situasi tertentu. Artinya dalam situasi tertentu dia harus melakukan peranan tertentu. Misalnya seorang ayah yang mempunyai anak yang sudah menginjak masa remaja, menganggap dia harus lebih banyak berperan sebagai kakak daripada seorang ayah. Dalam hal ini mungkin saja peranan yang dianggap diri sendiri berbeda dengan peranan ideal yang diharapkan masyarakat.

3) Peranan yang dilaksanakan atau dikerjakan

Peranan ini adalah merupakan peranan yang sesungguhnya dilaksanakan yang terwujud dalam perikelakuan yang nyata. Peranan dalam kenyataan mungkin saja berbeda dengan peranan ideal maupun peranan yang dianggap diri sendiri. Peranan yang dilaksanakan secara aktual senantiasa dipengaruhi oleh sistem kepercayaan, harapan-

³³ Soerjono Soekamto, hlm. 35.

harapan persepsi dan juga oleh kepribadian individu yang bersangkutan.

d. Peranan dan fungsinya

Poin-poin dari Peranan dan fungsi adalah sebagai berikut;

- 1) Peran atau peranan adalah sebagai hal yang harus dilaksanakan apabila struktur dalam masyarakat hendak dipertahankan.
- 2) Peranan hendaknya diletakkan pada individu oleh masyarakat yang dianggap mampu untuk melaksanakannya. Mereka harus terlebih dahulu melatih dan mempunyai pendorong untuk melaksanakannya.
- 3) Dalam sebuah lembaga atau kelompok masyarakat kadang-kadang dijumpai individu yang tidak mampu melaksakan peran sebagai harapan oleh masyarakat. Dalam pelaksanaannya merupakan pengorbanan yang terlalu banyak di atas kepentingan-kepentingan pribadi.
- 4) Apabila semua sanggup dalam melaksanakan peran, belum tentu masyarakat memberikan peluang yang seimbang, bahkan seringkali terlihat betapa masyarakat atau lembaga membatasi peluang-peluang tersebut.³⁴

e. Bentuk dan fungsi peran organisasi dalam masyarakat

1. Sebagai mediator

³⁴ Abdul Zani, *Sosiologi Skematika Teori dan Terapan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm.97.

Artinya adalah sebagai wakil dari masyarakat dan sebagai pengantar dalam menjalin kerjasama yang harmonis serta mengakomodasi kepentingan-kepentingan masyarakat kepada pihak-pihak yang terkait. Kegiatan yang dapat dilakukan dalam melakukan peran mediator meliputi kontak perilaku, negosiasi, pendamai pihak ketiga, serta berbagai macam resolusi konflik.

2. Sebagai motivator

Artinya adalah sebagai pemberi dan penanggung jawab dan selalu berusaha meningkatkan sumberdaya anggotanya serta etos kerja agar bisa dijadikan modal kemajuan ke depan.

3. Sebagai fasilitator

Adalah sebuah bentuk tanggung jawab untuk membantu anggota agar mampu menangani tekanan situasional maupun transisional. Strategi-strategi khusus yang dilakukan antara lain dengan pemberian harapan, pengurangan penolakan, ambivalensi, pengakuan perasaan, pengidentifikasian dan pendorongan kekuatan-kekuatan personal dan aset-aset sosial, pemilahan dan pemeliharaan.³⁵

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka yang dimaksud peran dalam penelitian ini adalah seperangkat harapan yang harus dikerjakan atau dilaksanakan oleh UKM INKAI sesuai tugas dan wewenang yang diberikan oleh pihak Universitas sebagai salah satu lembaga yang berfungsi sebagai

³⁵ *Ibid.*, hlm.102.

wadah para mahasiswa untuk mengembangkan minat dan bakatnya dalam karate khususnya INKAI.

2. Tinjauan Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang tumbuh pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875. Menurut Yahya Jaya 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 akhirat.³⁶

Menurut Zakaiah Darajat kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psyhose*).³⁷ Sedangkan menurut Sururin kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan dirinya sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana dirinya hidup.³⁸

Berdasarkan pengertian di atas mengenai kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam

³⁶ Yahya Jaya, *Spritual Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1994), Cet. I, hlm. 75.

³⁷ Zakaiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 4.

³⁸ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2004), Cet. 1, hlm. 143.

menyesuaikan dirinya baik dengan orang lain serta dengan lingkungannya dan orang tersebut sehat mentalnya dari gejala-gejala kejiwaan dan penyakit jiwa.

3. Kesehatan Mental Menurut Islam

Menurut Hasan Langgulung, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai “akhlak yang mulia.” Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai “keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika melaksanakan akhlak yang mulia.”³⁹

Di dalam buku Yahya Jaya menjelaskan bahwa kesehatan mental menurut Islam adalah identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan Agama-Nya untuk mendapatkan *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.⁴⁰

Sedangkan dalam buku Abdul Mujib dan Jusuf Mudzkir kesehatan mental menurut Islam yang dikutip dari Musthafa Fahmi, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental:

- a. Pola negatif (*salaby*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seorang dari segala *neurosis* (*al-amradh al-‘ashabiyah*) dan *psikosis* (*al-amradh al-dzihaniyah*).

³⁹ Hasan Langgulung, *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002), hlm. 165.

⁴⁰ Yahya Jaya, *Spiritual Islam dalam*, hlm. 88.

- b. Pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.⁴¹

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Ayat Tentang Kebahagiaan

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: *Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebaikan, menyeru kepada yang makruf dan mencegah dari yang mungkar, dan merekalah orang-orang yang menang. (Q.S. Ali Imran: 104)*⁴²

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kebaikan, menyuruh kepada yang *makruf* dan mencegah yang *munkar*. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat yang *makruf*, dan menjauhi perbuatan *keji* dan *munkar* adalah merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

⁴¹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada:2002), Cet II, h. 133.

⁴² Q.S. Ali Imran (3): 104.

b. Ayat Tentang Ketenangan Jiwa

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya: Allah-lah yang telah menurunkan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan yang sudah ada. (Q.S. Al-Fath:4).⁴³

Ayat diatas menerangkan bahwa mensifati diriNya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui Dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa kedalam hati orang beriman.

Kesimpulan dari ayat diatas adalah barang siapa yakin dan percaya kepada Allah niscaya akan mendapatkan dan menenuhi semua yang dijanjikan, menjalankan perintah dan menjauhi larangannya niscaya kemengangan dan ketenangan akan ada pada dirinya.

4. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan. Menurut Sururin prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

a. Gambaran dan Sikap Yang Baik Terhadap Diri Sendiri

⁴³ Q.S. Al-Fath (48): 4.

Maksud dari prinsip ini biasa diistilahkan dengan *self image*. Prinsip ini antara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri, dan kepercayaan pada diri sendiri. *Self image* yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsur penting dalam pengembangan pribadi.

b. Perwujudan Diri (Aktualisasi Diri)

Perwujudan diri merupakan proses pematangan diri. Menurut Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau potensi yang dimiliki, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.

c. Berkemampuan Menerima Orang Lain

Melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Untuk dapat penyesuaian diri dalam kehidupan, minimal seseorang harus memiliki kemampuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan orang yang mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-teman.

d. Pengawasan Diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya.

e. Rasa benar dan Tanggung Jawab

Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi tingkah laku, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah, dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya.⁴⁴

5. Tanda-tanda Mental yang Sehat

Dari World Health Organization (WHO) “bagian jiwa” telah menetapkan ciri-ciri mental *health* seseorang. Adapun ciri-ciri mental sehat tersebut adalah:

- a. *Adjustment* (penyesuaian diri).
- b. *Integrated personality* (kepribadian utuh/kokoh)
- c. *Free of the senses of frustration, conflict, anxiety, and depression* (bebas dari rasa gagal, pertentangan batin, kecemasan dan tekanan).
- d. *Normative*, (semua sikap dan tingkah laku yang dilahirkannya tidak ada yang lolos dari jaringan nilai/adat/agama/peraturan/UU).
- e. *Responsibility* (bertanggung jawab).
- f. *Maturity* (kematangan), terdapat kematangan dalam melakukan suatu sikap dan tingkah laku yang dijalankan dengan penuh pertimbangan.

⁴⁴ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, hlm. 145-148.

- g. *Otonomy* (berdiri sendiri), selalu bersifat mandiri atas segala tugas-tugas atau kewajiban yang menjadi bebannya, tanpa suka memikul bebannya kepada orang lain dalam kondisi yang tidak terpaksa.
- h. *Well Decision Making* (pengambil keputusan yang baik).⁴⁵

Sedangkan di dalam buku Dadang Hawari, kriteria jiwa atau mental yang sehat adalah:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya pelajaran untuk dikemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai kasih sayang yang besar.⁴⁶

Sedangkan dalam buku Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, tanda-tanda kesehatan mental adalah adanya perasaan cinta. Cinta dianggap sebagai tanda kesehatan mental sebab cinta menunjukkan diri positif. Cinta mendorong

⁴⁵ Rusmin Tumanggor, *Ilmu Jiwa Agama*, (Depok: Ulinnuha, 2002), hlm. 76-84.

⁴⁶ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 12.

individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih-mengasih, dan menjauhkan dari kebencian, dendam, permusuhan, dan pertikaian.⁴⁷ Dalam ilmu psikologi, Dr. Sigmund Freud mendefinisikan benci sebagai pernyataan *ego* (ke-akuan) yang ingin menghancurkan sumber-sumber ketidakbahagiaannya. Sedangkan menurut *Penguin Dictionary of Psychology* adalah “emosi yang dalam dan bertahan kuat, yang mengekspresikan permusuhan dan kemarahan terhadap seseorang, kelompok, atau objek tertentu”.⁴⁸ Jadi jika seseorang mempunyai rasa benci, prasangka buruk, pesimime, dan sinisme yang berlebihan adalah orang yang tidak sehat mentalnya.

6. Mental Produktif

Mental Produktif adalah cara seseorang untuk berfikir dan berperan yang didasarkan pada hari nurani untuk selalu berbuat yang lebih dan bermanfaat bagi dirinya, orang lain dan masyarakat, ciri-ciri tersebut adalah:

1. *Produktif*: sikap dan perilaku yang dihasilkan lebih besar dari pada yang dikeluarkan.
2. *Berinisiatif*: bersikap dan berperilaku penuh prakarsa, berbuat dan berfikir tanpa disuruh, dan mengembangkan kemampuan.
3. *Bekerja keras*: sikap dan perilaku dan suka berbuat hal-hal yang positif, tidak suka berpangku tangan, dan tidak merasa cepat puas.

⁴⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), Cet II, hlm. 148.

⁴⁸ <http://www.psychologymania.com/2010/04/cinta-dan-benci-menurut-pandangan.html>.

4. *Bersemangat*: sikap dan perilaku dalam melakukan sesuatu tidak gampang menyerah.
5. *Berfikir jauh ke depan*: bersikap dan berperilaku untuk jangka waktu panjang dan lebih baik.
6. *Menghargai waktu*: sikap dan perilaku yang mampu memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien.
7. *Tekun*: sikap dan perilaku menunjukkan kesungguhan dan semangat tinggi untuk mewujudkan cita-cita.⁴⁹

7. Cara-Cara Mengatasi Gangguan Mental

Beberapa cara untuk mengatasi gangguan mental, antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Berusaha memahami manusia baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya, memahami diri sendiri dan orang lain.
- b. Konsultasi kepada orang yang dianggap bisa membantu dan mengatasi masalahnya.
- c. Mencerahkan isi hati kepada orang lain yang dipercaya.
- d. Berfikir positif
- e. Realistis
- f. Berusaha menyesuaikan diri

⁴⁹ Punomo Ananto, *Kesegaran Jasmani*, (Lembaga Administrasi Negara-Republik Indonesia, 2000), hlm. 51-52.

- g. Melakukan rekreasi dan olahraga secara fisik maupun mental
- h. Melakukan relaksasi
- i. Berdo'a dan berserah diri kepada Tuhan YME.⁵⁰

Jika dilihat dari pendapat para ahli yang di jelaskan di atas, nampak saling melengkapi antara satu dengan yang lainnya. Tetapi penulis memilih pendapat dari Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir karena dengan adanya rasa cinta di antara manusia, maka akan timbul rasa saling menyayangi, perdamaian, saling menghormati sesama manusia. Sehingga tidak ada rasa dendam ataupun iri hati yang bisa menyebabkan seseorang tertekan perasaanya karena dibenci oleh orang lain.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian lapangan yang dilakukan oleh penulis secara langsung untuk melihat realita lapangan secara langsung. Penelitian ini juga bisa disebut dengan penelitian naturalitas setting dan perilaku kebudayaan subyek sebagaimana sehari-hari mereka agar dapat dipahami makna dibalik perilaku itu.⁵¹

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 53-54.

⁵¹ Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 20.

Dalam pelaksanaannya, penulis mengamati secara langsung kegiatan di lapangan mengenai kegiatan pengajian malam jum'at dan selain itu juga mengamati proses latihannya dari awal hingga akhir. Dalam penelitian ini penulis juga mewawancarai subyek, sehingga penulis bisa mendapatkan data sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis.

2. Subjek dan objek Penelitian

Penelitian senantiasa ada subjek dan objek yang akan diteliti. Adapaun yang akan diteliti adalah subjek yang mempunyai keterlibatan langsung dengan objek penelitian, dalam hal ini seseorang yang mempunyai keterlibatan langsung adalah mahasiswa yang menjadi anggota UKM INKAI yaitu: Nabella, Farhan, Lutfu, Rinda Maya Safitri, Ainun Najib dan M. Zainul Badar. Sedangkan objek dari penelitian ini adalah UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Dalam metode observasi ini dilakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fakta-fakta yang diselidiki, yang ditemui di lapangan. Metode ini penting untuk mengetahui kejadian-kejadian atau tingkah laku yang terjadi di lokasi penelitian. Adapun langkah-langkah yang akan dilaksanakan adalah dengan melakukan pengamatan terhadap fenomena yang diteliti baik berupa pengamatan kritis terhadap kesehatan mental mahasiswa UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta. Adapun metode

observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif yaitu penulis mengamati apa yang dikerjakan Karate-ka atau anggota UKM INKAI, mendengarkan apa yang diucapkan dan berpartisipasi dalam aktivitas yang diteliti.

b. Wawancara (*interview*)

Metode wawancara adalah cara pengumpulan data dengan jalan Tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penyelidikan.⁵² Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data. Tujuannya adalah untuk mendapatkan sejumlah informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa di UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta.

Dalam penelitian ini penulis melakukan wawancara dengan empat belas anggota dengan jumlah total anggota secara keseluruhan pada tahun 2012/2013 adalah tiga puluh orang. Wawancara dilakukan kepada beberapa anggota INKAI UIN SUKA Yogyakarta yang aktif dalam kepengurus yaitu M. Zainul Badar (ketua UKM INKAI), Ainun Najib, Ilman, Nopa, Zahroh, Irma, Rinda Maya, Lutfu, Lidia, Putri, Farhan, Asset Naro Tamma, Rozi, Nabela Dananier.

⁵² Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid I, (Yogyakarta: Andi Offset, 1997), hlm. 47.

Kemudian sebagai data pelengkap, wawancara juga dilakukan kepada pelatih INKAI yaitu; *Sensei* Basmara Pradipta, *Sensei* Danar Dono, *Senpai* Junaidi, *Senpai* Joharuddin, dan *Senpai* Gunawan. Dengan mewawancarai beliau penulis bisa mendapatkan gambaran secara jelas mengenai kesehatan mental mahasiswa UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta.

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data-data sejarah berdirinya UKM INKAI UIN SUKA, struktur organisasi, jumlah anggota baik yang aktif maupun tidak aktif dan berbagai macam data mengenai UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta yang berkaitan dengan kepentingan penelitian ini. Diantaranya adalah , buku pedoman UKM INKAI, *hand out* tahun 2012 dan brosur pendaftaran anggota baru UKM INKAI UIN SUKA Yogyakarta 2012.

4. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis atas data yang sudah diperoleh dari hasil wawancara, catatan dari hasil lapangan, dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, dan membuat kesimpulan dari data-data yang sudah terkumpul sehingga bisa dengan mudah dipahami oleh diri

pribadi maupun orang lain.⁵³ Dalam menganalisis data yang terkumpul dari lapangan penulis menggunakan metode deskripsi kualitatif, yaitu mendeskripsikan data-data yang diperoleh dalam bentuk-bentuk kalimat . metode kualitatif (ucapan atau tulisan) dan perilaku yang diamati dari orang-orang (subyek) itu sendiri.⁵⁴ Maka pada tahap inilah penulis mulai melakukan analisis data-data yang telah diperoleh dari lapangan mengenai peran UKM INKAI terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisa data.⁵⁵

a) Reduksi data

Reduksi data adalah mengumpulkan data, menyusun sesuai aturan pembahasan, merangkum data, memilih hal-hal pokok dan penting. Dicari pola dan temanya dan reduksi data selanjutnya dilakukan dengan membuat abstraksi.

b) Deskripsi data

Menguraikan segala sesuatu yang terjadi di lapangan berdasarkan apa yang dilihat atau diperoleh selama penelitian.

c) Pengambilan kesimpulan

Data yang diperoleh diolah dan disusun selanjutnya dibuat kesimpulan.

⁵³ Sugiono, *Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV. ALVABETA, 2012), hlm. 01.

⁵⁴ Arif Furchan, *Pengantar Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1992), hlm.

⁵⁵ Lexy J. Moleong, *op.cit.*, hlm. 288.

Ketiga langkah dalam menganalisis data tersebut menjadi acuan dalam menganalisa data-data penelitian sehingga dapat tercapai uraian sistematis, akurat dan jelas.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Institut Karate-do Indonesia (INKAI) merupakan lembaga Karate yang masuk dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan sejauh yang penulis teliti lembaga ini ternyata banyak mengambil peran dalam pembinaan dan pembentukan mental mahasiswa (anak didik), baik yang berupa latihan, kegiatan-kegiatan rutin yang menjadi program kerja disetiap kepengurusan, dan beberapa inti sari dari ajaran Karate itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahawa Peran UKM INKAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa UIN SUKA berdasarkan fungsinya dapat dikategorikan menjadi tiga; yaitu

1. Latihan dan pengembangan menjadi media dalam pembinaan kesehatan mental, baik latihan rutin maupun latihan tambahan
2. Kegiatan-kegiatan sebagai fasilitas dalam pembentukan kesehatan mental, meliputi *training* organisasi dan *outbond*, latihan alam, pengukuhan anggota baru, bakti sosial, yasin malam Jum'al, serta kejuaraan-kejuaraan.

3. Falsafah Karate sebagai motivasi dalam pembinaan kesehatan mental, meliputi sumpah Karate dan ajaran moral dalam Karate.

B. Saran-Saran

Dari beberapa uraian diatas peneliti memiliki beberapa saran yang hendak dijadikan sebuah renungan, demi memaksimalkan penelitian lebih lanjut karena Karate selain sebagai warisan budaya yang banyak mengandung nilai juga dapat dijadikan objek penelitian dari berbagai perspektif.

- a. Sejauh pembacaan peneliti, Karate merupakan lembaga olahraga yang perkembangannya cukup pesat diberbagai daerah dan bahkan dunia. Alangkah lebih baiknya jika ada yang melanjutkan penelitian ini dari aspek peran Karate dalam membentuk spiritual mahasiswa UIN SUKA yang mana aspek tersebut belum tersentuh secara mendalam oleh penelitian.
- b. Khusus generasi muda yang mempelajari beladiri Karate termasuk ajaran-ajaran Karate hendaknya bersikap arif dalam mempelajari suatu warisan budaya, yang mana Karate merupakan warisan budaya Jepang. Jadi mempelajari Karate tidak berarti apatis terhadap kebudayaan sendiri, akan tetapi sebagai generasi muda Indonesia dalam mempelajari berbagai warisan budaya termasuk budaya Jepang jangan sampai menghilangkan kebudayaan sendiri sebagai identitas bangsa dihadapan bangsa-bangsa lain.

Dari dua poin yang penulis uraikan diatas semoga dapat menjadi saran atau masukan yang membangun sehingga ada sebuah tindak lanjut dari berbagai pihak untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang Karate sebagai olahraga beladiri sekaligus sebagai sarana pembentukan mental anak bangsa.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Mudrikah. *Hubungan Antara Partisipasi dalam Beladiri Karate dan Agresivitas Anak di Institute Karate-Do Indonesia (INKAI)*. Skripsi, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.
- Bakran, Hamdani Adz-Dzaky. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar, 2004.
- Dekdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. cet.II, Jakarta: Balai Pustaka, 1997.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: Gema Risalah Press, 1989.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka, 2005.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 2001.
- Erita, Senny. *Peran Olahraga Karate Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak (perspektif pendidikan islam)*. Skripsi, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006.
- Furchan, Arif. *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional, 1992.
- Hawari, Dadang. *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996.
- Herdiyansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Jaya, Yahya. *Spiritual Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Cet. I, Jakarta: Ruhama, 1994.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andri. *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: CV Mandar Maju, 1989.
- Kusuma, Tri Mastoyo Jati. *pegantar (metode) penelitian bahasa*. Yogyakarta: Carasvati Books, 2007.
- Langgulung, Hasan. *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*. Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002.

- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.
- Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*. Yogyakarta: Diva Press, 2009
- Muchsin, Sabeth. *Karate Tradisional*. Jakarta : Indira, 1990.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzkir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Cet II, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mukhlis, A. *Jiwa-Jiwa Gagah yang Pantang Menyerah*. Yogyakarta: Pro-U Media, 2009
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1990.
- Nathan, Robert dan Linda Hill. *Konseling Karier*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995.
- Nakayama, M. *Best Karate Kumite 2*. Tokyo: Kondasa International, 1987.
- Perry, Wayne. *Dasar-Dasar Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Purwanto. *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2000.
- Raharjo, Muhsin. *Pendidikan Karate Incai di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Suatu Tinjauan dari Ilmu Pendidikan Islam)*. Skripsi, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 1994.
- Razak, H.A. & H. Rais Lathief. *Terjemah Hadits Shahih Muslim*. Jilid 3, Jakarta: Pustaka Husna.
- Salahuddin, Mahfudh. *Pengantar Psikologi Umum*. Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1991.
- Sanusi, M. *Berbagai Terapi Kesehatan Melalui Amalan-Amalan Ibadah*. Yogyakarta: Najah, 2012.
- Sarwono, Sarlito W. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Siregar, Maragustam. dkk. *Pedoman Umum Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalija, 2008.
- Soekamto, Soerjono. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: CV. Rajawali, 1982.

- Soekanto, Soerjono. *Memperkenalkan Sosiologi*. Jakarta: CV. Rajawali, 1989.
- Sugiono. *Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. ALVABETA, 2012.
- Sundari, Siti. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA, 2005.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Cet. 1, Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2004.
- Suhardiman. *Bagaimana Methodologi Melatih yang Baik*. INKAI Pengda DIY.
- Tumanggor, Rusmin. *Ilmu Jiwa Agama*. Depok: Ulinnuha, 2002.
- The New Oxford Illustrated Dictionary. Oxford University Press, 1982.
- UKM karate Inkai. *Latihan Alam dan Pengukuhan Anggota Baru*. Yogyakarta: tnp, 2010.
- Wahid, Abdul. *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*. Buku, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Walgito, Bimo. *Psikologi Kelompok*. Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2008.
- Zani, Abdul. *Sosiologi Skematika Teori dan Terapan*. Jakarta: Bumi Aksara, 1993.