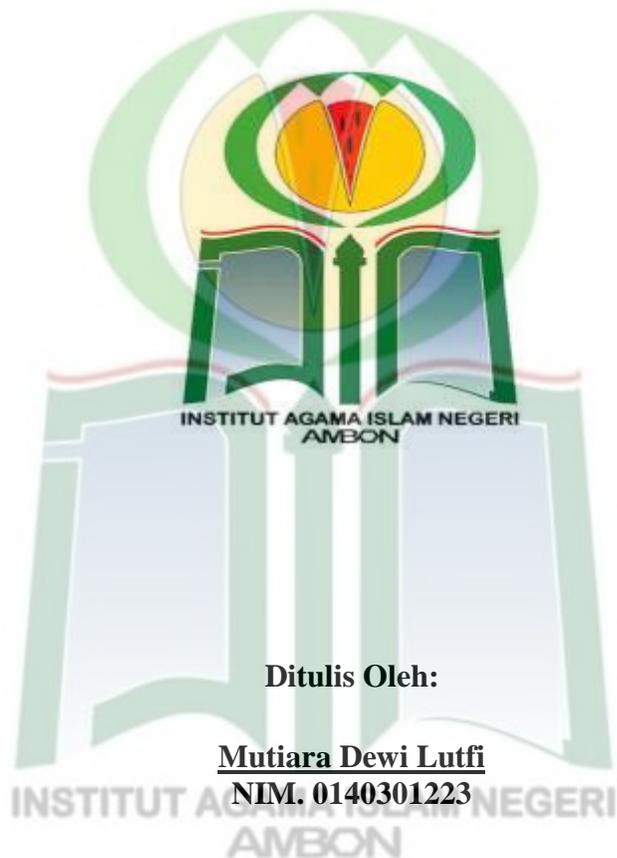


**KONSEP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PENDIDIKAN ISLAM
(TELAAH PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT)**

SKRIPSI



**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAIN) AMBON**

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL : Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Pendidikan Islam (Telaaah Pemikiran Zakiah Daradjat)
NAMA : Mutiara Dewi Lutfi
NIM : 0140301223
JURUSAN/KELAS : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM/B
FAKULTAS : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN IAIN AMBON

Telah diuji dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah yang diselenggarakan pada hari Kamis tanggal 3 Bulan Desember Tahun 2020 dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Pendidikan Islam

DEWAN MUNAQASYAH

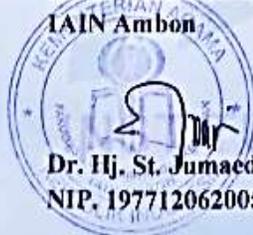
PEMBIMBING I : Dr. Muhajir Abd. Rahman, M.Pd.I (.....)

PEMBIMBING II : Hayati Nufus, M.A.Pd (.....)

PENGUJI I : Djamita Lasaiba, M.A (.....)

PENGUJI II : Saddam Husein, M.Pd.I (.....)

Diketahui Oleh:
Ketua Jurusan PAI
IAIN Ambon



Dr. Hj. St. Jumada, S.S, M.Pd.I
NIP. 197712062005012006

Disahkan Oleh:
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
Dan Keguruan IAIN Ambon



Dr. Samad Ummrella, M.Pd
NIP. 196507061992031003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mutiara Dewi Lutfi

NIM : 0140301223

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

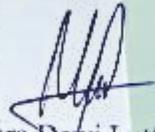
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, dibuat orang lain secara keseluruhan, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh batal demi hukum.

Ambon, 3 November 2020



yang menyatakan


Mutiara Dewi Lutfi
NIM. 0140301223

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
AMBON

Motto dan Persembahan

Motto

“it’s okay to not have a dream, if you have moments where you feel happiness for a while”

(BTS-Paradise)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta, Lutfi Umar, dan Erna Wali rahimahullah. Terima kasih karena telah memberikan cinta dan sayang yang tak terhingga kepada saya. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk kakak saya, Muhammad Rifai Lutfi, yang telah mendukung dan memotivasi saya hingga menyelesaikan studi ini. Jazaakumullahu khoiran. Dan tak lupa pula sebagai bentuk penghormatan, saya persembahkan skripsi ini untuk almamater tercinta

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur selayaknya milik Allah *Subhanallahu wa Ta'ala*, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa mencurahkan pencerahan kalbu dan akal, sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi kita Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam*, beserta para sahabatnya *Radhiyallahu 'anhum*.

Penulis menyadari bahwa selama perkuliahan sampai tersusunnya skripsi ini, banyak hambatan yang penulis temui. Namun, dengan ridho dan izin Allah *Subhanahu wa Ta'ala* serta dengan sebab motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ambon Dr. Zainal Abidin Rahawarin, M.Si, Dr. H. Mohdar Yanlua, MH selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Dr. H. Ismail DP, M.Pd selaku Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Dr. Abdullah Latuapo, M.Pd selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.
2. Dekan Fakultas Ilmu Tatbiyah dan Keguruan Dr. Samad Umarella, M.Pd Dr.Patma Sopamena, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan

Pnegembangan Lembaga, Ummu Sa'idah, M.Pd.I selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Dr. Ridwan Latuapo, M.Pd.I selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.

3. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Agama Islam, Dr. Hj. Siti Jumaeda, M.Pd.I dan Saddam Husein, M.Pd.I
4. Dr. Muhajir Abd. Rahman, M.Pd.I selaku Pembimbing I dan Hayati Nufus, M.A.Pd Selaku Pembimbing II yang telah sabar membimbing, mengarahkan serta memberi motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
5. Djamila Lasaiba, M.A Selaku Penguji I dan Saddam Husein, M.Pd.I selaku Penguji II yang senantiasa memberikan saran dan koreksi agar skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Kepala UPT Perpustakaan IAIN Ambon Ricalni Rivai, M.Hum beserta Staf perpustakaan yang telah melayani penulis dengan baik selama dalam proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Kasubag Umum dan seluruh Staf BAK Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah melayani penulis dengan baik selama dalam proses pendidikan
8. Seluruh Staf dan Dosen IAIN Ambon, khususnya Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang penuh dengan dedikasi mencurahkan rasa

pengetahuan dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat besar nilainya dan akan menjadi bekal bagi pebulis di masa yang akan datang.

9. Teman-teman Jurusan Pendidikan Agama Islam khususnya kelas B angkatan 2014 di IAIN Ambon, Siti Rahmah Muhammad, Rosmini Taslim, Farida Wahab, Susanti, Suriana, Salma Marasabessy, Fitri O. Dalimbua, Halima Mahulette, La Diman, Jufri, Wa Pariati, Murni, Masna Masbait, La Salmin, Satriyani Tatawalat, Sartika, Ros Dina S. Belen. Terima kasih telah menemani penulis selama studi di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam

Akhirnya hanya kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* sajalah penulis serahkan semua ini, semoga kebaikan Bapak/Ibu, Saudara/I, Sahabat-Sahabat, Kakak-kakak sekalian dibalas oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dengan kebaikan yang banyak. *Aamiin.*

Ambon, November 2020

Penulis

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
AMBON

ABSTRAK

Mutiara Dewi Lutfi, NIM 0140301223, Dosen Pembimbing I, Dr. Muhajir Abd. Rahman, M.Pd.I dan Dosen Pembimbing II, Hayati Nufus, M.A.Pd. Judul: **“Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Zakiah Daradjat)”** Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ambon 2020.

Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana konsep kesehatan mental remaja dalam pendidikan Islam berdasarkan pemikiran Zakiah Daradjat. Beliau merupakan sosok ilmuwan perempuan yang multidimensi. Salah satu tulisannya adalah tentang konsep kesehatan mental yang kemudian menjadi judul dalam penelitian ini.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kepustakaan (*library research*). Analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*analysis content*), dengan tahapan pengumpulan datanya meliputi penetapan judul, analisis isi dan menyimpulkan. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 15 September- 15 Oktober 2020.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, konsep kesehatan mental remaja dalam pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat ialah perubahan sikap dan perilaku sesuai dengan petunjuk ajaran Islam, ditujukan kepada perbaikan sikap mental yang terwujud dalam perbuatan, baik bagi kebutuhan diri sendiri (*individu*), maupun orang lain (*masyarakat*). Pendidikan Islam berperan untuk mengendalikan moral dan kepribadian tersebut. Dengan bimbingan Islam, peserta didik dibantu untuk memperbaiki kepribadiannya yang dimulai dari aspek dasar yaitu kondisi jiwanya. Konsep tersebut terbagi dua yaitu: (1) secara teoritis (2) secara praktis. Kedua teorinya meliputi: (a) pengenalan, pemahaman, dan urgensi tentang kesehatan mental individu (b) cara-cara bimbingan yang dilakukan secara nyata pada lingkungan pendidikan (*keluarga, sekolah, masyarakat*) dengan memperhatikan perkembangan psikologi anak didik (c) petunjuk penanganan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, yaitu dengan beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah *Ta'ala*.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Pendidikan Islam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Kajian Terdahulu.....	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Kesehatan Mental Remaja	
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	13
2. Pengertian Remaja.....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja.....	19
B. Pendidikan Islam	
1. Pengertian Pendidikan Islam.....	22
2. Tujuan Pendidikan Islam.....	23
3. Landasan Pendidikan islam.....	23
4. Lingkungan Pendidikan Islam.....	24
BAB III: BIOGRAFI PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT	
A. Riwayat Hidup Zakiah Daradjat.....	26

B. Karya-Karya Zakiah Daradjat.....	31
C. Pemikirannya tentang Kesehatan Mental.....	33

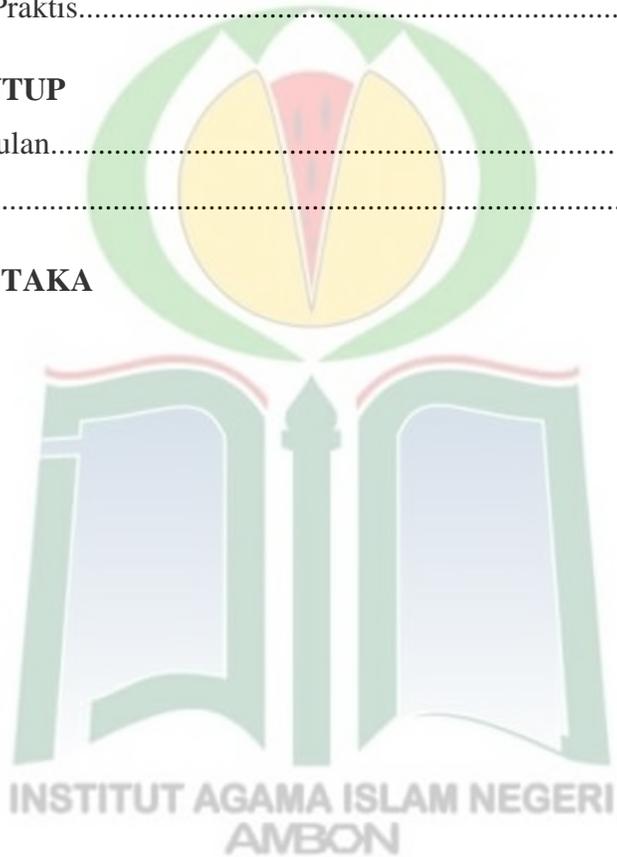
BAB IV: ANALISIS PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PENDIDIKAN ISLAM

A. Secara Teoritis.....	39
B. Secara Praktis.....	69

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	112

DAFTAR PUSTAKA



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress. Masalah gangguan mental di Indonesia masih sangat tinggi prevalensinya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Riskesdas) menyatakan tingkat kecenderungan kasus gangguan kesehatan mental (emosional) yang ditunjukkan melalui gejala seperti Depresi dan panik/kecemasan adalah sebanyak 6% pada kalangan 15 tahun keatas (sekitar 14 juta orang).¹ menurut sebuah penelitian yang dilakukan tahun 2015, angka pelajar yang mengalami rasa cemas dan juga kesepian sebesar 41,3% - 45,9%. Besaran masalah ini hampir sama dengan hasil penelitian pada pelajar kulit hitam di Washington yang menunjukkan sebesar 45% pelajar terdeteksi gejala gangguan emosional berupa kecemasan, keinginan bunuh diri, dan lain sebagainya. Masalah psikiatri pada masa anak usia sekolah ataupun remaja dapat berupa depresi dan ansietas. Penelitian ini menunjukkan resiko gejala mental emosional lebih besar terjadi pada pelajar

¹Jonathan Soebiantoro, *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental* (Australia: University of Melbourne, 2017), hlm. 2

perempuan. Depresi remaja lebih sering terjadi pada perempuan dan pola ini dapat berlanjut hingga dewasa.² Menurut WHO kelompok yang dikategorikan sebagai remaja ialah yang berkisar dari usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Zakiah daradjat usia remaja berkisar antara 13-21 tahun. dengan perkembangannya yang terbagi atas tiga tahap, yaitu remaja awal, pertengahan dan remaja akhir. Inilah usia dimana mereka memasuki masa yang penuh dengan *storm* dan *stress*.³ Di tambah lagi perubahan zaman yang semakin maju dengan teknologi yang semakin canggih dan modern, perubahan gaya hidup maupun tuntutan sosial yang berubah-ubah mempengaruhi kesehatan mental remaja, apalagi dengan emosi yang mudah goyah dan rentan terpengaruh, membuat mereka kesulitan dalam memproses semua tuntutan tersebut sekaligus. Mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan inilah yang menyebabkan lahirnya gangguan pada mental.

Pengetahuan mengenai kesehatan mental di Indonesia masih bisa dibilang minim, hal ini dibuktikan dengan adanya reaksi atau tanggapan negatif yang disematkan lingkungan/masyarakat pada penderita gangguan mental. Masyarakat Indonesia pada umumnya melabeli penderita gangguan mental dengan sebutan “Gila” hingga dijauhi dan dikucilkan dikalangan mereka karena dianggap membawa pengaruh buruk. Maka dari itu, masyarakat dan Remaja perlu diberikan pengetahuan

²Rofingatul Mubasyiroh dkk, *Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015* (Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, 2017), hlm. 108

³Ade Wulandari, *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatan* (t.t.: t.p., 2014), hlm. 40

tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Mereka perlu diajari cara untuk mengelola stres. Jika tidak, mereka akan mencari cara yang salah untuk bisa mengatasinya. Kesadaran akan kesehatan mental akan membuat remaja sedikit lebih bijak dalam merespon masalah hidup, misalnya dengan melakukan segala sesuatu yang bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya dan sebaliknya menjauhi sebab-sebab yang bisa mendatangkan kegelisahan dan kesedihan. Dengan mengetahui Ilmu Kesehatan Mental itu, maka kita dapat mengerti tingkah laku seseorang, dan dapat dipelajari mekanisme mental, yang menimbulkan segala problema dan kelainan-kelainan tersebut. Hal ini juga dapat diadakan diagnose terhadap penyakit atau gangguan-gangguan mental yang menimbulkan kontradiksi-kontradiksi hidup, selanjutnya dapat pula dilakukan perawatan atau terapinya, bahkan mungkin pula untuk dilakukan pencegahan atau preventif terhadap gangguan atau penyakit-penyakit jiwa itu.⁴

Remaja yang tidak diajari pentingnya menjaga kesehatan mental akan serta merta mengambil langkah yang salah sebagai bentuk pelampiasannya. Banyak kasus kriminal yang dilakukan remaja dengan sebab dugaan gangguan kesehatan mental diantaranya ialah kasus pembunuhan balita 5 tahun didalam lemari oleh seorang gadis remaja yang sempat viral terjadi di Indonesia pada awal Maret 2020. Gadis remaja ini awalnya diduga seorang psikopat berdasarkan bukti-bukti yang ditemukan di dalam buku-buku yang berisi gambarnya sendiri dilengkapi dengan curahan-curahan

⁴Musthafa Fahmi, Terjemah: Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1997), hlm. 74

hatinya. Namun pada akhirnya terbukti bahwa dia juga merupakan korban dari tindakan kekerasan seksual yang dilakukan kerabatnya sendiri, dan kini tengah mengandung seorang anak. Kasus-kasus lainnya yang sering kita dengar misalnya remaja yang melakukan aborsi karena perbuatan seks diluar nikah, pembunuhan anak terhadap orang tua karena sebab kekerasan dalam keluarga, tindakan bunuh diri dengan berbagai alasan seperti bullying, putus cinta, masalah ekonomi, dan sebagainya. Penculikan, pembegalan serta pembunuhan oleh remaja dengan masalah finansial hidup, Kasus remaja dengan penggunaan narkoba sekaligus sebagai pengedar, semua kasus tersebut berhubungan dengan keseimbangan emosional mereka. Ketidakstabilan mental seseorang akan berdampak negatif pada kepribadian dan perilaku jika tidak ditangani dengan cara yang benar.

Dengan mengetahui dampak-dampak buruk yang ditimbulkan oleh gangguan mental, maka satu-satunya hal yang perlu dilakukan ialah dengan melakukan bimbingan terhadap remaja. Pendidikan merupakan salah satu jalan keluar yang bisa ditempuh. Namun, hanya dengan memberikan didikan saja tidak cukup, melainkan harus dilandasi dengan nilai-nilai Islam. Seperti yang diketahui, Islam mengatur semua seluk-beluk kehidupan manusia. Al-Qur'an dan Sunnah merupakan landasan utama dalam Islam dan didalamnya terdapat berbagai macam pengajaran dan bimbingan termasuk masalah kepribadian manusia dan kesehatan mental mereka. Salah satunya contohnya ialah Firman Allah *Ta'ala* di dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنبَلِّغَنَّكُمْ أَشْيَاءَ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ , وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”*⁵

Jika ahli jiwa secara umum berkesimpulan bahwa diantara penyebab gangguan dan penyakit jiwa adalah kehilangan ketenteraman batin, maka al-Qur'an menyuruh orang menentramkan batinnya dengan mengingat Allah *Ta'ala*. Diantara penyebab gangguan mental yang terpenting adalah rasa dosa. Maka dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat yang menyuruh orang menghindari hal-hal dan tindakan-tindakan yang menimbulkan penyesalan dan rasa dosa, menghindarkan diri dari perilaku yang membawa kepada kegelisahan dan ketegangan batin. Dan banyak pula ayat-ayat yang memberikan petunjuk bagaimana caranya mencapai ketenteraman batin, cara menghadapi kecemasan dan kegagalan, cara mencari hikmah larangan-larangan dan perintah-perintah Allah, akan terasalah bahwa semuanya bertujuan untuk membina mental yang sehat.

Zakiah Daradjat, seorang tokoh Psikolog sekaligus pendidik, mengungkapkan Islam memiliki tujuan yang jelas dan pasti yaitu untuk membina manusia menjadi hamba Allah yang shaleh dengan seluruh aspek kehidupannya yang mencakup perbuatan, pikiran dan perasaan. Dan membina manusia merupakan sebuah upaya mengajar, melatih dan mengarahkan, mengawasi dan memberi teladan kepada seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Sedangkan pembinaan yang

⁵Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Cordoba Spesial For Muslimah* (Bandung: PT. Cordoba International Indonesia, 2012), hlm. 24

hanya memberikan pelajaran, pelatihan, dan arahan akan membentuk manusia yang tidak berjiwa.⁶ Menjaga dan memperbaiki mental dan kepribadian seseorang sangat baik jika dilakukan melalui pembinaan dengan nilai-nilai Islam. Karena pada dasarnya tujuan dari pendidikan Islam itu sendiri ialah membentuk manusia muslim yang sehat mentalnya.⁷ Inilah yang menjadi peran penting pendidikan agama terhadap kesehatan mental manusia, tidak terkecuali bagi remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk meneliti bagaimana pendidikan Islam menggambarkan Kesehatan mental manusia khususnya usia remaja berdasarkan pemikiran dari Zakiah Daradjat. Oleh karena itu, penulis membuat penelitian ini dengan judul: **Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Zakiah Daradjat)**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar Belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah pokok yaitu: Bagaimana Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah untuk Mengetahui Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat

⁶Muh. Muwangir, *Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Pendidikan Mental* (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 2015), hlm. 84

⁷Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 17

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan setidaknya berguna pada dua aspek, yaitu sebagai berikut:

- a. Manfaat Praktis, yakni menjadi masukan bagi khususnya dan pembaca pada umumnya tentang Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat
- b. Manfaat Teoritis, yakni sebagai bahan referensi khazanah keilmuan dalam Pendidikan Islam bagi para intelektual yang selanjutnya ingin meneliti dengan tema yang sama.

E. Kajian Terdahulu

Adapun yang penulis kaji adalah Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Dr. Zakiah Daradjat) dan merupakan penelitian lanjutan dari Saudara Iwan Janu Kurniawan, S.Pd.I, dengan judul Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat Tentang Pendidikan Islam dalam Perspektif Psikologi Agama, dan Saudari Nur Heni S.Pd dengan judul Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat.

- 1) Iwan Janu Kurniawan, S.Pd.I, dalam penelitiannya yang berjudul “Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat Tentang Pendidikan Islam Dalam Perspektif Psikologi Agama, mengatakan bahwa teori-teori yang bisa menjawab permasalahan yang akhir-akhir ini terjadi seperti tindakan kekerasan, anarkis, asusila, seks bebas, narkoba, korupsi dan pembunuhan diantaranya adalah betapa pentingnya peranan agama, psikologi agama dan pendidikan Islam. Selain sebagai suatu bentuk keyakinan yang memuat ajaran-ajaran yang harus

dijalankan oleh setiap pemeluknya, agama juga sebagai pengendalian moral seseorang dengan aturan-aturan didalamnya, kemudian sebagai terapi jiwa yang mengalami gangguan dengan pedoman atau petunjuk yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan A-Sunnah. Psikologi agama merupakan salah satu pendekatan yang biasanya digunakan untuk menyampaikan visi dan misi yang diusung oleh pendidikan Islam. Sedangkan pendidikan islam merupakan jalur yang efektif yang dapat ditempuh untuk membimbing, mengarahkan, mendidik dan membina peserta didik terutama bagi yang mengalami gangguan pada mental. Tentunya dengan metode dan kurikulum pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

- 2) Nur Heni, dalam penelitiannya yang berjudul Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat, mengatakan bahwa menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Ciri-ciri dan penerapan orang yang sehat mental, ciri-cirinya: gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (*Self Image*), keterpaduan antara integrasi diri, perwujudan diri (aktualisasi diri), mau menerima rang lain, mampu melakukan aktifitas sosial atau meyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal, berminat dalam tugas dan pekerjaan , agama, cita-cita dan falsafah hidup, pengawasan diri dan rasa benar an tanggung jawab. Hal-hal yang

menyebabkan gangguan mental menurut Zakiah ialah rasa cemas, iri hati, rasa sedih, rasa rendah diri, pemaarah, dan hilangnya rasa kepercayaan diri. Peran agama dalam pembinaan kesehatan mental ialah sebagai terapi bagi jiwa yang gelisah dan terganggu, berperan sebagai alat pencegah terhadap kemungkinan gangguan kejiwaan dan merupakan faktor pembinaan kesehatan mental pada umumnya. Dua aspek pendidikan yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu pendidikan keluargadan pendidikan sekolah.

3) Perbedaan dua kajian terdahulu dengan kajian Penulis

kedua kajian diatas sama menelusuri pemikira Zakiah Daradjat dengan 3 kata kunci sebagai fokus utama yakni, pendidikan Islam, Psikologi Agama, dan Kesehatan Mental dengan menjelaskan peran penting ketiganya yang saling berhubungan erat satu sama lain. Adapun yang perbedaannya dengan kajian penulis ialah, penulis bermaksud menambahkan beberapa jenis gangguan mental yang paling umum dan paling banyak terjadi pada remaja di era globalisasi, dan bagaimana cara mengenali serta mendidik mereka dengan bimbingan Islam.

F. Metode Penelitian

a) Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dengan analisis data Kualitatif yaitu penelitian yang memfokuskan pembahasan pada literatur-literatur baik berupa buku, jurnal, makalah, maupun tulisan-tulisan lainnya.

Dalam penelitian kepustakaan ini, penulis menggunakan metode dokumenter atau yang lebih populernya metode dokumentasi. Yaitu data yang diperoleh dari bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan masalah penelitian, baik dari sumber dokumen, foto-foto, buku-buku, majalah, ensiklopedia, karya tulis dan lain-lain⁸

data yang digunakan terdiri dari dua macam, yaitu sumber data Primer, dan sumber data sekunder. Sumber data primer terdiri dari 3 buku karangan Zakiah Daradjat, sedangkan sumber data sekunder yaitu literatur-literatur yang terdiri dari buku-buku, jurnal, artikel, baik itu yang dimuat di media cetak maupun media elektronik, yang memiliki relevansi dan menunjang dari penelitian ini, yaitu tulisan yang membahas tentang pendidikan Islam dan Psikologis dll.

b) Analisis Data

Penelitian ini penulis menggunakan analisis isi atau *Content Analysis*. Yakni suatu teknik untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru dan sah data dengan memperhatikan konteksnya. Metode ini digunakan untuk menganalisis makna-makna yang terkandung dalam keseluruhan gagasan Zakiah tersebut.

c) Langkah-langkah Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian merupakan salah satu tahapan terpenting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi, dan sebaliknya. Tahap ini tidak boleh salah dan harus

⁸Nawawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1987), hlm. 97

dilakukan dengan cermat sesuai prosedur dan ciri-ciri penelitian. Sdsapun lnsngksh-langkah penelitian sebagai berikut :

1. Menetapkan Judul

Judul adalah pokok pikiran yang mendasari sebuah tulisan yang akan disusun, judul yang akan menentukan arah tulisan atau tujuan dari penulisan. Adapun dalam menentukan judul, penulis mengambil judul tentang Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam pemikiran Zakiah Daradjat.

2. Menganalisa Isi pemikiran Zakiah Daradjat

Dalam tahap ini, penulis mengkaji pemikiran Zakiah Daradjat mengenai Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam sekaligus menganalisis hubungan dari masing-masing teori atau permasalahan yang ingin disusun.

3. Menyimpulkan

Setelah semua data telah terkumpul dengan benar dan sesuai, maka tahap terakhir dalam penulisan yaitu menyimpulkan semua hasil yang telah didapatkan dengan baik dan benar. Dengan tahap menyimpulkan, maka telah jelas arah permasalahan yang akan dibahas dalam sebuah penelitian.

4. Sistematika Pembahasan

Dalam memaparkan materi yang akan dibahas dalam penelitian ini, perlu dijabarkan sistematikanya, yakni sebagai berikut ; pada Bab I Pendahuluan, terdiri atas Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian,

Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan. Pada Bab II, akan membahas mengenai Kesehatan Mental Remaja dan Pendidikan Islam dengan sub babnya terdiri atas teori-teori mengenai Kesehatan Mental Remaja termasuk didalamnya pengertian kesehatan mental remaja, pengertian remaja, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu yang kedua Pendidikan Islam, dengan cakupan pembahasannya mulai dari pengertian, tujuan, fungsi dan lingkungan pendidikan islam.

Adapun pada Bab III, membahas mengenai biografi Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat dengan lingkup sub babnya mencakup riwayat hidup Beliau, karya-karya, serta pemikirannya tentang kesehatan mental remaja. Selanjutnya ialah bab IV membahas tentang analisis pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental remaja dalam pendidikan Islam. Didalamnya berisi pikiran-pikiran serta analisis penulis terhadap pendapat dan teori Zakiah Daradjat terkait judul yang sudah terera. Bab V adalah penutup, yang didalamnya berisikan kesimpulan dan Saran/masukkan, dan yang terakhir ialah Daftar Pustaka.

BAB III

BIOGRAFI PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT

A. Riwayat Hidup Zakiah Daradjat

Prof. Dr. Zakiah Daradjat dilahirkan pada 6 November 1926 di tanah Minang, tepatnya di kampung tanah Merapak, kecamatan Ampek Angkek, bukit tinggi.³⁵ Ayahnya Haji Daradjat Ibnu Husain yang bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan ibunya Hj. Rofi'ah binti Abdul Karim. Prof. Dr. Zakiah Daradjat dilahirkan sebagai anak pertama dari sebelas bersaudara. Suatu hal yang sudah dipastikan bahwa beliau mendapat bekal pendidikan awal (keluarga) secara memuaskan, baik di bidang umum, terlebih lagi di bidang agama sehingga mengantarkan beliau kepada kesuksesan seperti sekarang ini. Disamping dikenal sebagai konselor, psikolog maupun psikoterapis, khususnya dunia terapi yang dijiwai nilai-nilai Islam yang berpijak pada Al-Qur'an.

Pendidikan awal yang pernah diduduki oleh Zakiah, yaitu jenjang pendidikan yang berawal dari sekolah *standard school* Muhammadiyah Bukit tinggi. Kemudian ke kuliyyatul Mubalihgat Muhammadiyah Padang Panjang, tamat pada tahun 1947.

³⁵Arif Subhan, *Prof. Dr. Zakiah Daradjat Membangun Lembaga Pendidikan Islam Berkualitas dalam Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia: 70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Daradjat* (Jakarta: Pusat Penelitian IAIN Syarif Hidayatullah dengan Logos Wacana Ilmu, 1999), hlm. 4

Bahkan meneruskan ke SMA bagian B TDR (Ilmu Pengetahuan Alam) pemuda, bukit tinggi, tamat tahun 1951.³⁶

Zakiah bertekad meninggalkan kampung halamannya, pergi merantau ke Yogyakarta, untuk melanjutkan studinya ke perguruan tinggi. Setamat doktoral I, fakultas tarbiyah PTAIN Yogyakarta, Zakiah pun mendapatkan tawaran untuk melanjutkan studi ke Mesir. Di Mesir Zakiah memasuki perguruan yang bernama "Ein Shams". Zakiah mengambil jurusan *Special Diploma for Education* "University Faculty of Cairo" dapat diselesaikannya dan tamat tahun 1958. Zakiah tidak berhenti sampai disitu saja, tetapi melanjutkan ke Magister Pendidikan Jurusan "Spesialisasi dalam dalam Mental Hygiene" tamat pada tahun 1959. Terus sampai melanjutkan ke tingkat doktor (Ph.D) Pendidikan, jurusan "Spesialisasi Psycho-Terapy" selesai pada tahun 1964.³⁷

Kegiatan pengalaman kerja Zakiah selama di lingkungan Department Agama sebagai berikut: sebagai pegawai pada perguruan tinggi agama, dan pesantren luhur, pada tahun 1964-1977, pada tahun 1967-1972 Zakiah diangkat sebagai kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum pada Direktorat perguruan tinggi agama, pada tahun 1972-1977 Zakiah menduduki posisi sebagai Direktur pada Direktorat Pendidikan Agama. kemudian diangkat lagi menjadi direktur Direktorat Pembinaan perguruan Tinggi Agama Islam, pada tahun 1977-1984. Pada tahun 1983, Zakiah diangkat menjadi

³⁶Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984), hlm. 63

³⁷*Ibid.*, hlm. 63

anggota Dewan Pertimbangan Agung R.I.³⁸ Zakiah menjadi dosen luar biasa jurusan bidang studi “Kesehatan Mental” pelaksanaan tugas mengajarnya di tahun 1965-1971 antara lain di IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta IAIN ar-Raniry, Banda Aceh, IAIN Imam Bonjol, Padang, IAIN Raden Fatah Palembang, Universitas Islam Sumatra Utara, Medan, dan Institut Teknologi Bandung (*Stodium General*), Bandung. Berikutnya Zakiah melanjutkan tiga mengajar menjadi dosen luar biasa dalam bidang studi “Ilmu Jiwa Agama” yang pelaksanaannya dari tahun 1966-1972 antara lain di IAIN Sunan Gunung Jati, Bandung, Universitas Islam Sumatra Utara, Medan, Pusat Pembinaan Mental, Angkatan Bersenjata R.I.³⁹

Zakiah melanjutkan tugas kegiatan belajar mengajar menjadi dosen luar biasa jurusan bidang studi “Ilmu Jiwa Anak dan Ilmu Jiwa Sosial”, pada IAIN Syarif Hidayatullah pada tahun 1966-1971. Pada tahun 1968, mengadakan kursus sosiawan-sosiawati di Department Sosial. pada tahun 1968-1969 sebagai tim testing bahasa Arab dan bahasa Inggris, di lingkungan Department Agama R.I. Pada tahun 1968-1972 menjadi anggota tim kerjasam teknik luar negeri, di lingkungan Department Agama R.I. Padatahun 1968 sebagai anggota tim Pelaksanaan Survey Keagamaan, di Lingkungan Department Agama RI. Mulai tahun 1969, Zakiah sebagai tim penelaahan masalah promo, Kejaksaan Agung, Jakarta. Pada tahun 1970-1071, kembali ia menjadi dosen luar biasa, pendidikan Agama, pada akademi ilmu pemyarakatan, di lingkungan kehakiman. Pada tahun 1971 menjadi dosen luar biasa

³⁸*Ibid.*, hlm. 64

³⁹*Ibid.*

di bidang studi Ilmu Jiwa Agama pada IAIN Sunan Kalijaga, di Yogyakarta. Pada tahun 1972-1976 ia menjadi tenaga pengajar di bidang Falsafah Agama pada sekolah guru Perawatan/Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat, di lingkungan Department Kesehatan Jakarta.⁴⁰

Zakiah kembali lagi menjadi dosen pada tahun 1973-1976 IAIN Raden Fatah Palembang, IAIN Sumatra Utara, Medan serta khusus tenaga inti pembinaan mental angkatan bersenjata RI di Jakarta dalam bidang studi ilmu jiwa agama. pada tahun 1970-1984, Zakiah menjadi dosen ilmu jiwa agama, pada *Youth Islamic Study Club*, Jakarta. Kemudian pada tahun 1976-1984, ia sebagai dosen *Psiko-Hygiene*, sekolah pascasarjana, dosen-dosen IKIP Bandung. Pada tahun 1978-1983 kembali menjadi dosen ilmu jiwa agamadi bidang studi ilmu jiwa agama, pada studi puma sarjana (SPS), dosen-dosen IAIN di Yogyakarta, Studi Purna Sarjana, dosen-dosen IAIN di Banda Aceh. Selanjutnya Zakiah diangkat menjadi wakil ketua tim seleksi karya ilmiah dosen-dosen se-Indonesia, bahkan ia menjadi sekretaris merangkap, anggota dewan penilaian karya ilmiah dan pangkat akademik di lingkungan Department Agama RI pada tahun 1978-1984.⁴¹

Pada tahun 1978-1984 Zakiah mengikuti Penataran Tingkat Nasional (Manggala P4). Pada tahun 1978-1980, Beliau menjadi anggota Komisi Pembaharuan Pendidikan Nasional Department Pendidikan dan Kebudayaan. Tahun 1978-1984, Beliau diangkat menjadi Guru besar luar biasa, bidang studi Ilmu Jiwa, Pendidikan

⁴⁰*Ibid.*, hlm. 65

⁴¹*Ibid.*

IAIN Imam Bonjol, Padang, IAIN Raden Fatah, Palembang, dan IAIN Sultan Taha Saifuddin, Jambi. Pada tahun 1971-1979 sebagai pembimbing skripsi tingkat sarjana, IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta. IKIP Jakarta.⁴²

Zakiah memperoleh penghargaan tahun 1964 di Kairo (Bintang Ilmu Pengetahuan) dari Presiden Mesir Gamal Abdul Nasir, piagam dan bintang (*Fourth Class of the Order of Merit*), oleh pemerintah Republik Arab Mesir pada tahun 1977 di Kairo, tanda kehormatan, piagam dan bintang *Order of Kuwait Fourth Class* dari pemerintah kerajaan Kuwait pada tahun 1977, piagam penghargaan dari Presiden Soeharto atas peran serta dan karya pengabdian dalam usaha membawa serta mengembangkan kesejahteraan, kehidupan anak Indonesia pada tanggal 23 Juli 1988, selanjutnya Zakiah pun menerima bintang jasa utama. Hal ini terjadi karena ia merupakan tokoh wanita/guru besar pada Fakultas Tarbiyah IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta oleh Presiden Soeharto pada tahun 1995.⁴³

Zakiah Daradjat meninggal di Jakarta dalam usia 83 tahun pada 15 Januari 2013 sekitar pukul 09.00 WIB. Setelah dishalatkan jenazahnya dimakamkan di kompleks UIN Ciputat di hari yang sama. Menjelang akhir hayatnya, ia masih aktif mengajar, memberikan ceramah dan memberikan konsultasi Psikologi. Sebelum

⁴²*Ibid.*, hlm. 66

⁴³H. Binar, *Kiat Sukses Wanita Indonesia* (Jakarta: Perkasa Pres, 1997), hlm.

meninggal, ia sempat menjalani perawatan di rumah sakit Hermina, Jakarta Selatan pada pertengahan Desember 2012.⁴⁴

B. Karya-karya Zakiah Daradjat

Sebagai salah seorang intelektual Beliau banyak mengadakan penelitian tentang kesehatan mental dan pembinaan pendidikan Agama di Indonesia.⁴⁵ Adapun karangan –karangan dan terjemahan Beliau yang sudah diterbitkan oleh penerbit N.V “Bulan Bintang” adalah⁴⁶:

- a. Ilmu Jiwa Agama
- b. Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga
- c. Menghadapi Masa Menopause (Mendekati Usia Tua)
- d. Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia
- e. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental
- f. Pembinaan Jiwa/Mental
- g. Perawatan Jiwa untuk Anak-anak
- h. Problema Remaja di Indonesia
- i. Pembinaan Remaja
- j. Pendidikan Orang Dewasa
- k. Perkawinan yang Bertanggung Jawab
- l. Membangun Manusia Indonesia yang Bertakwa

⁴⁴Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat* (Jawa Tengah: IAIN Salatiga, 2017), hlm. 18-19.

⁴⁵Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Jakarta: PT. Bulan bintang, t.t.), hlm. 1

⁴⁶Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat...*, hlm. 33

- m. Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental (judul aslinya: *Ususus Shihah an-Nafsiyyah*) oleh: Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quussy.
- n. Ilmu Jiwa (judul aslinya: *Ilmu Nafs, Ususuhu wa Tathbiqatuha at-Tarbawiyah*) oleh: Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quussy.
- o. Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat (judul aslinya: *Ash-Shihah An-Nafsiyyah fil Usrati wal Madrasati wal Mujtama'i*) oleh: Prof. Dr. Musthafa Fahmi.

Selain buku tersebut beliau juga menulis buku tentang *Problema Remaja did Indonesia, Kepribadian Guru, Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, Shalat Menjadikan Hidup Bermakna, Zakat Pembersih Harta dan Jiwa, Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental, Haji Ibadah yang Unik, Doa Menunjang Semangat Hidup, Kesehatan Mental dalam Keluarga, Remaja Harapan dan Tantangan* dan lain-lain.⁴⁷

Disamping itu, Zakiah Menerjemahkan puluhan buku berbahasa Arab dan Inggris mengenai Ilmu Jiwa dan Pendidikan, seperti *Anda dan Kemampuan Anda* (Virgina Bailard), *Dendam Anak-Anak* (Prof. Dr. Musthafa Fahmi), *anak-naka yang cenderung* (Prof. Dr. Paul Wetty), *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan* (Prof. Dr. Attia Mahmoud Hana), dan beberapa judul lain yang merupakan sumbangan sangat besar bagi pembangunan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Prof. Dr. Zakiah Daradjat adalah orang yang pertama kali merintis dan mamperkenalkan Psikologi Agama di lingkungan Perguruan Tinggi Islam di Indonesia. Buku karangan beliau

⁴⁷*Ibid.*

bukan saja menjadi bacaan wajib di perguruan tinggi terutama mengenai Pendidikan Agama dan Psikologi Agama, tetapi juga menjadi rujukan bagi kalangan perguruan tinggi, para pendidik, dan pengambil kebijakan di bidang pendidikan dan sosial keagamaan bahkan menjadi bacaan populer masyarakat umum.⁴⁸

C. Pemikiran Zakiah Daradjat Mengenai Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat adalah sosok Ilmuwan perempuan yang Multidimensi. Ia tidak hanya dikenal sebagai Psikolog Agama, tetapi ia juga Mubaligh dan Pendidik sekaligus. Menurut Beliau membangun kesehatan mental manusia jelas menjadi tema terpenting. Sebagai seorang Psikolog Agama yang berpegang teguh kepada ajaran Al-Qur'an dan Al-Sunnah, Zakiah Daradjat juga seorang pemikir dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

Beliau membagi manusia dengan beberapa kategori, yakni diantaranya, orang-orang yang tetap melalui hidup dengan perasaan gembira dan bahagia meskipun berada dalam kondisi apapun, dan sebaliknya ada pula orang yang hidup dengan diiringi perasaan bersedih hati, kegelisahan, ketidakpuasan, berputus asa, dan tidak memiliki semangat. Selain itu, orang yang suka mengganggu, melanggar hak dan ketenangan orang lain ataupun melakukan perbuatan yang tidak seseuai dengan norma maupun ajaran agama. beberapa perilaku dan gejala-gejala diatas merupakan alasan bagi para ahli ilmu jiwa maupun yang semisalnya untuk melakukan pengkajian dengan cabang termuda ilmu jiwa yaitu kesehatan mental (*Mental Hygiene*).⁴⁹ Telah

⁴⁸Jalaluddin, *Psikologi Agama...*, hlm. 143

⁴⁹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hlm. 10

dijelaskan di awal penelitian ini, terdapat 4 definisi Kesehatan Mental yang diberikan oleh Zakiah Daradjat:

1. Kesehatan Mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (Neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (Psychose)
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁵⁰

Empat konsep kesehatan jiwa itu disempurnakan oleh Zakiah daradjat dalam pidato pengukuhan Beliau sebagai guru besar untuk kesehatan jiwa/mental di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 1984. Beliau menyempurnakan definisi kesehatan mental sebagai berikut:

“Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dan dirinya dsan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.”⁵¹

⁵⁰*Ibid.*, Hlm. 11-13

⁵¹Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat...*, hlm. 31

Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan ialah berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah dan batiniah. Selanjutnya terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri merupakan usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri serta memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain. Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat merupakan tuntunan untuk meningkatkan keadaan masyarakatnya dan dirinya sendiri sebagai anggotanya. Artinya manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan didalamnya tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya secara serasi dalam masyarakat. Hal ini bisa dicapai apabila masing-masing individu dan masyarakat sama-sama berusaha meningkatkan diri secara terus-menerus dalam batas-batas yang diridhoi Allah. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan adalah masalah keserasian yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha ini didasarkan atas keimanan dan ketakwaan kepada Allah Ta'ala. Dengan demikian faktor agama memainkan peranan yang besar dalam penelitian kesehatan mental.⁵²

⁵²Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, Hlm. 13

Zakiah juga menjelaskan bahwa salah satu unsur terbesar seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental terletak pada pendidikan yang diterimanya, terutama pendidikan sejak dini. Beliau juga mempertegas hubungan erat antara pendidikan dengan kesehatan mental misalnya pendidikan yang diterima si anak dalam keluarga, sekolah dan masyarakat, terutama yang menyangkut dengan pendidikan Agama.⁵³ pendidikan dalam keluarga meliputi perlakuan orang tua maupun keadaan lingkungan keluarga itu sendiri dalam membentuk kepribadian si anak didiknya. Hal ini berlaku juga bagi sekolah dan masyarakat. Pendidikan sekolah tidak hanya berfungsi untuk mentransfer ilmu pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kepribadian terutama yang berlandaskan dengan nilai-nilai agama. pendidikan dan pembinaan anak yang telah dimulai dari keluarga harus dapat dilanjutkan dan disempurnakan oleh sekolah. Lingkungan dan suasana yang tercipta dalam sekolah sangat mempengaruhi keterterikan anak terhadap belajar, hal-hal tersebut meliputi kepribadian guru, sifat dan perlakuan teman sepergaulannya, hingga bagaimana ia menerima pembelajarn di kelas.⁵⁴ Mengingat sekolah merupakan tempat baru baginya setelah didik dalam lingkungan keluarga dan masyarakat, dan dihadapkan dengan sejumlah peraturan yang perlu dipatuhi, serta seberapa besar kewajiban yang harus ia jalankan ketika berada disana.⁵⁵

Pendidikan dalam pemahaman Zakiah mencakup kehidupan manusia seutuhnya, tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak memperhatikan

⁵³*Ibid.*, hlm 64

54

⁵⁵*Ibid.*, hlm. 70-73

segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak saja. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam. Pendidikan Islam harus harus mempunyai perhatian yang luas dari ketiga segi diatas. Hal ini menjadi titik tekan Zakiah sebab proses pendidikan nasional pada umumnya dan pendidikan islam khususnya memberi fokus yang lebih besar pada salah satu dari ketiga segi tersebut.⁵⁶ Pendidikan Islam bagi Zakiah pada intinya adalah sebagai wahana pembentukan manusia yang berakhlak mulia. Akhlak adalah pantulan iman yang berupa perilaku, ucapan, dan sikap atau dengan kata lain akhlak adalah amal shaleh. Iman adalah maknawi (abstrak) sedangkan akhlak adalah bukti keimanan dalam bentuk perbuatan yang dilakukan dengan kesadaran dan karena Allah semata.⁵⁷

Menurut Zakiah konsep pendidikan Islam adalah pertama, pendidikan Islam mencakup semua dimensi manusia sebagaimana ditentukan Islam. Kedua, pendidikan Islam menjangkau kehidupan di dunia dan kehidupan di akhirat secara seimbang. Ketiga, pendidikan Islam memperhatikan manusia dalam semua gerak kegiatannya, serta mengembangkan padanya daya hubungan dengan orang lain. Keempat, pendidikan Islam berlanjut sepanjang hayat, mulai manusia sebagai janin dalam kandungan ibunya sampai kepada berakhirnya hidup di dunia. Landasan pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat adalah Al-Qur'an, as-Sunnah dan Ijtihad. Pendapat Zakiah bahwa pada dasarnya tujuan pendidikan Islam adalah membentuk manusia

⁵⁶Zakiah Daradjat, "Interrelasi Ilmu Pendidikan Islam dengan Disiplin Ilmu-ilmu Lainnya," dalam Ahmad Tafsir, *Epistemologi Untuk Ilmu Pendidikan Islam* (Bandung: Fak. Tarbiyah IAIN Gunung Djati, 1995), hlm. 98-99

⁵⁷Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah* (Jakarta: YPI Ruhama, 1996), hlm. 35

muslim yang sehat mentalnya.⁵⁸ Sedangkan kesehatan mental merupakan salah satu sub ilmu jiwa (Psikologi).

Peranan pendidikan Islam dalam kesehatan mental dalam pandangan Zakiah Daradjat, dapat diungkapkan sebagai berikut: *pertama*, memberikan bimbingan dalam kehidupan. Zakiah menegaskan bahwa sebagai pengendali utama dalam kehidupan manusia yaitu kepribadian yang meliputi seluruh unsur pengalaman, pendidikan dan keyakinan yang diperolehnya sejak kecil.⁵⁹ *Kedua*, penolong dalam kesukaran. Pendapat Beliau dalam hal ini sangat beralasan, sebab dengan ketenangan batin seseorang akan mampu menganalisa faktor-faktor penyebab kekecewaannya. Bahkan pada saatnya dia mampu melakukan segala hal agar dapat menghindarkan diri gangguan perasaan akibat kekecewaannya tersebut, dan menjalani kehidupannya dengan perasaan optimis. *Ketiga*, menentramkan batin. Beliau menegaskan bahwa terhadap batin yang dalam keadaan resah, agama akan memberikan jalan dan siraman penyejuk hati. *Keempat*, pengendali moral. Nilai moral dalam agama Islam diatur dan dijelaskan dalam bentuk suruhan atau larangan dari Allah Ta'ala. Dan *kelima*, terapi terhadap gangguan mental, dalam rangka mencari alternatif untuk menanggulangi kesusahan-kesusahan yang diderita orang dalam masyarakat modern.⁶⁰

⁵⁸Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 17

⁵⁹Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental...*, hlm. 57

⁶⁰*Ibid.*, hlm. 74-75

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa konsep kesehatan mental remaja dalam pendidikan islam menurut Zakiah Daradjat ialah perubahan sikap dan perilaku sesuai dengan petunjuk ajaran islam, ditujukan kepada perbaikan sikap mental yang terwujud dalam perbuatan, baik bagi kebutuhan diri sendiri (individu), maupun orang lain (masyarakat). Pendidikan islam berperan untuk mengendalikan moral dan kepribadian tersebut. Dengan bimbingan Islam, peserta didik dibantu untuk memperbaiki kepribadiannya yang dimulai dari aspek dasar, yaitu kondisi jiwanya. Konsep tersebut terbagi atas dua yakni secara teoritis dan praktis. Yang masing-masing meliputi:

1. Pengenalan, pemahaman, dan urgensinya mengenai kesehatan mental individu
2. Cara-cara bimbingan yang dilakukan secara nyata pada lingkungan pendidikan (keluarga, sekolah dan masyarakat), dengan memperhatikan perkembangan psikologi peserta anak didik.
3. Petunjuk penanganan dalam mengatasi masalah kesehatan mental dengan beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah *Ta'ala* seperti *Shalat*, membaca Al-Qur'an, puasa, dzikir dan doa.

Oleh karena itu, pendidikan islam harus dilaksanakan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Pelaksanaan pendidikan islam harus tercermin dan terjadi sekaligus dalam pengalaman, perilaku dan contoh dalam kehidupan disamping pengertian dan latihan tentang ajaran agama.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada para orang tua yang memiliki sang buah hati, diharapkan untuk mendidik dan membina anak-anak nya sejak dini dengan lebih mengutamakan nilai-nilai keislamannya. Biasakan jiwa mereka untuk dekat dengan Allah *Ta'ala*. Dan lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental anak agar tidak mengarah kepada gangguan mental
2. Kepada guru secara umum dan guru pendidikan Agama Islam Khususnya, untuk memberikan pengajaran yang sesuai kondisi perkembangan peserta didiknya. Termasuk didalamnya menjaga agar mental mereka agar tetap stabil ketika melaksanakn pembelajaran.
3. Kepada peserta didik secara umum dan mahasiswa khususnya , untuk lebih menanamkan dan membiasakan perilaku *positive thinking* dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. dan sering-sering untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah *Ta'ala* agar hati menjadi tenang dan semua kegiatan mendapat pertolongan dari-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, Purmansyah. 2013. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Palembang: Unmiversitas Muhammadiyah
- Binar, M. 1997. *Kiat Sukses Wanita Indonesia*. Jakarta: Perkasa Press
- Daradjat, Zakiah. 2000. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara
- Daradjat, Zakiah. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung
- Daradjat Zakiah. 1995. *Islam dan Kesehatan Mental* . Jakarta: CV Haji Masagung
- Daradjat, Zakiah. 1984. *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*. Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Daradjat, Zakiah. 2015. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Bulan Bintang
- Daradjat, Zakiah. 1996. *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: YPI Ruhama
- Daradjat, Zakiah. 1995. “Intorelasi Ilmu Pendidikan Islam Dengan Disiplin Ilmu-ilmu Lainnya” Dalam Ahmad Tafsir Epistemologi Untuk Ilmu Pendidikan Islam. Bandung: Fak. Tarbiyah IAIN Gunung Djati
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Cordoba Spesial For Muslimah* (Bandung: PT. Cordoba International Indonesia, 2012)
- Dianovinina, Ktut. 2018. *Depresi Pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Ekajaya, Darma Syahrullah dan Jufriadi. 2019. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang* . Padang: Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang
- Fahmi Mustafa. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: PT. Bulan Bintang

- Fuad, Ikhwan. *Menjaga Kesehatan Mental Pespektif Al-Qur'an dan Hadis*. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan
- Gunawan, Nanang Erma. 2014. *Pentingnya Sistem Kesehatan Mental Dalam Setting Sekolah*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Hanurawan, Fattah. 2012. *Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah*. Jawa Timur: Universitas Negeri Malang
- Hadari, Nawawi. 1987. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Hasibuan, Elfina Putri Nanda. *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Akhir di Bandung*. Bandung: Universitas Padjadjaran
- Hermansyah, Heri. 2020. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Kuningan: Horison Tirta Sanita Hotel
- Heni, Nur. 2017. *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*. Jawa Tengah: IAIN Salatiga
- Indarjo, Sofwan. 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Jalaluddin. 2001. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Cordoba Spesial For Muslimah* (Bandung: PT. Cordoba International Indonesia, 2012)
- Lubis, Layla Takhfa. 2019. *Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau
- Mubasyiroh, Rofingatul dkk. 2017. *Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Mental
- Muhaimin. 1993. *Konsep Pendidikan Islam; Sebuah Telaah Komponen Dasar Kurikulum*. Surakarta: Ramadhani

- Muwangir, Muh. 2015. *Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental*. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah
- Mutma, Fasya Syifa. 2019. *Deskripsi Pemahaman Chyberbullying Media Sosial Pada Mahasiswa*. Jakarta: Program Pasca Sarjana, Strategic Corporate Communication London School of Public Relations
- Nasriati, Ririn. *Kesehatan Jiwa Remaja*. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Rikasari, Diana dan Dinda Pustpitasari. 2019. *Self-Acceptance*. Jakarta: PT. Gramedia
- Soebiantoro, Jonathan. 2017. *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental*. Australia: University of Melbourne
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sudarsono. 2004. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sitohang, Santi Aisah. 2020. *Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja Dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Subhan, Arif. 1999. *Prof. Dr. Zakiah Daradjat Membangun Lembaga Pendidikan Islam Berkualitas Dalam Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia: 70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Daradjat*. Jakarta: Pusat Penelitian IAIN Syarif Hidayatullah Dengan Logos Wacana Ilmu
- Wahyu Widosari, Yuke. 2010. *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Mental Hygine; Terapi Psikopiritual Untuk Hidup Sehat Berkualita*. Bandung: Maestro
- Adminnec. “Cara Belajar Sesuai Kepribadian, Kamu yang Mana?”, <http://nationalenglishcentre.com/cara-belajar-sesuai-kepribadian/>, 21 July 2020, artikel diakses tanggal 21 September 2020.

- Fadli, Rizal. Dr. Rizal Fadli, “Pengaruh Media Sosial Pada Kesehatan Mental Remaja” <https://www.halodoc.com/artikel/pengaruh-media-sosial-pada-kesehatan-mental-remaja>, 18 Juni 2020, artikel diakses tanggal 28 Juli 2020
- Adrian, Kevin. 2019. *Kenali Tiga Jenis Gangguan Kecemasan dan Gejalanya*. <http://alodokter.com>
- Sherly Puspita, “Vidi Aldiano Hingga Awkarin, Ini Daftar Artis Indonesia yang Alami Gangguan Mental”, Kompas.com, 7 Oktober 2019, artikel diakses tanggal 29 Juli 2020

