

TURATS

Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam

Program Studi Pendidikan Agama Islam

Fakultas Agama Islam Universitas Islam "45" Bekasi Jl. Cut Meutia No. 83

Bekasi 17113, Telp. (021) 8820385, Fax (021) 8801192

DOI: 10.33558/turats.v17i1.10024

KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PENDIDIKAN ISLAM Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat

Uswatun Rian Nurseha

Uswatun2001@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Aulia Ayu Rohayah

Aiulea6@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiyah Daradjat melalui pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan penelitian kepustakaan (*library reseacrch*), yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara mencari dan membahas literatur atau buku-buku yang berkaitan. Sumber data yang digunakan adalah buku-buku Zakiyah Daradjat sebagai sumber data primer dan buku-buku lain yang berhubungan dengan objek penelitian sebagai sumber data skunder. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, konsep pendidikan islam dalam kesehatan mental 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: *Zakiah Drajat, Kesehatan Mental, Pendidikan Islam*

Abstract: *This study aims to determine and describe the concept of mental health according to Zakiyah Daradjat through Islamic education. This study uses a descriptive qualitative research method with a library research approach, namely a study conducted by searching for and discussing related literature or books. The data sources used are Zakiyah Daradjat's books as primary data sources and other books related to the research object as secondary data sources. The results of this study indicate that the concept of Islamic education in mental health according to Zakiah Daradjat is a change in attitude and behavior in accordance with the instructions of Islamic teachings, aimed at improving mental attitudes that are manifested in*

actions, both for the needs of oneself (individual) and others (society). Islamic education plays a role in controlling these morals and personalities. With Islamic guidance, students are helped to improve their personalities starting from the basic aspects, namely their mental condition. The concept is divided into two, namely: (1) theoretically (2) practically. Both theories include: (a) recognition, understanding, and urgency of individual mental health (b) ways of guidance that are carried out in real educational environments (family, school, community) by paying attention to the psychological development of students (c) instructions for handling mental health problems, namely by worshipping and getting closer to Allah Ta'ala.

Keywords: *Zakiah Drajat, Mental Health, Islamic Education*

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu bebas dari berbagai gejala gangguan mental, sehingga mampu berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tantangan hidup dengan mengelola stres. Di Indonesia, masalah gangguan mental masih memiliki prevalensi yang cukup tinggi. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Riskesdas), sekitar 6% penduduk berusia 15 tahun ke atas (sekitar 14 juta orang) menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.¹

Sebuah penelitian pada tahun 2015 menunjukkan bahwa 41,3% - 45,9% pelajar mengalami kecemasan dan kesepian. Angka ini mirip dengan hasil penelitian terhadap pelajar kulit hitam di Washington, yang mencatat sekitar 45% pelajar menunjukkan gejala gangguan emosional seperti kecemasan dan keinginan bunuh diri. Depresi di kalangan remaja lebih sering ditemukan pada perempuan, dan pola ini dapat berlanjut hingga dewasa.²

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia antara 10-19 tahun, sedangkan Zakiah Daradjat mengkategorikan remaja berusia 13-21 tahun, dengan perkembangan yang dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal, pertengahan, dan akhir. Masa ini dikenal dengan banyaknya tantangan emosional, seperti stres dan konflik batin. Perubahan zaman yang ditandai dengan kemajuan teknologi, gaya hidup modern, serta tuntutan sosial yang terus berkembang turut mempengaruhi kesehatan mental remaja. Ketidakstabilan emosi membuat remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang dapat menyebabkan masalah mental. Di Indonesia, pengetahuan tentang kesehatan mental masih sangat minim, terlihat dari reaksi negatif masyarakat terhadap penderita gangguan mental. Penderita sering diberi label "gila" dan dijauhi oleh lingkungan sekitar karena dianggap berbahaya. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat, termasuk remaja, untuk diberikan edukasi mengenai kesehatan mental dan cara mengelola stres. Tanpa pengetahuan ini, mereka mungkin mencari solusi yang tidak sehat untuk mengatasi masalahnya. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat membantu remaja lebih bijak dalam menghadapi masalah hidup, dengan melakukan hal-hal yang

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

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

mendatangkan kebahagiaan dan menghindari faktor-faktor yang memicu kecemasan atau kesedihan.

Memahami ilmu kesehatan mental juga memungkinkan kita untuk mengerti perilaku seseorang dan mempelajari mekanisme mental yang memicu berbagai masalah. Dengan pengetahuan ini, kita dapat melakukan diagnosis terhadap gangguan mental dan merancang perawatan atau terapi, bahkan upaya pencegahan gangguan mental di masa mendatang.³

Seseorang 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 ini awalnya diduga seorang psikopat berdasarkan bukti-bukti yang ditemukan di dalam buku-buku yang berisi gambarnya sendiri dilengkapi dengan curahan-curahan hatinya. Namun pada akhirnya terbukti bahwa dia juga merupakan korban daritindakan kekerasan seksual yang dilakukan kerabatnya sendiri, dan kini tengah mengandung seorang anak. Kasus-kasus lainnya yang sering kita dengar misalnya gadis 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.

Zakiah Daradjat, seorang psikolog dan pendidik terkemuka, menyatakan bahwa tujuan utama Islam adalah membentuk manusia yang shaleh, baik dalam perbuatan, pikiran, maupun perasaannya. Pembinaan manusia mencakup proses mengajar, melatih, mengarahkan, mengawasi, dan memberikan teladan agar mencapai tujuan yang ditetapkan. Namun, jika pembinaan hanya terbatas pada pengajaran, pelatihan, dan arahan, hal itu dapat menghasilkan manusia yang kurang memiliki jiwa.⁴ Menurut Zakiah, menjaga dan memperbaiki mental serta kepribadian seseorang paling efektif dilakukan melalui pembinaan dengan nilai-nilai Islam, karena tujuan dari pendidikan Islam adalah menciptakan individu yang sehat mentalnya. Hal ini menegaskan pentingnya pendidikan agama dalam mendukung kesehatan mental, terutama bagi remaja.⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis berkeinginan untuk mengkaji bagaimana konsep kesehatan mental dalam perspektif pendidikan Islam menurut pemikiran Zakiah Daradjat. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul: "Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam: Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat."

³Musthafa Fahmi, Terjemah: Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1997), hlm. 74

⁴Muh. Muwangir, *Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Pendidikan Mental* (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 2015), hlm. 84

⁵Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 17

Diskursus Terkait dengan Pendidikan Islam

Sebelum membahas pendidikan Islam di era kontemporer, terlebih dahulu mempertegas bahwa yang dimaksud dalam membahas tentang pendidikan Islam di era kontemporer adalah artikulasi pendidikan Islam yang sedang berkembang di abad kekinian yang sekarang berlangsung. Sehingga pendidikan Islam era kontemporer itu sendiri adalah kajian pendidikan Islam di era globalisasi yang tersusun secara sistematis dan terukur untuk merespons tantangan dunia pergulatan kekinian.⁶

Untuk mengkaji tentang pendidikan Islam di era kontemporer maka terlebih dahulu mengkaji arti pendidikan pada umumnya. Secara *etimologi* kata pendidikan bentuk *nomina*, dari akar kata didik, kemudian mendapat tambahan awalan *pe* dan akhiran yang berarti proses pengajaran, tuntutan dan pimpinan yang terkait dengan etika dan kecerdasan.⁷

Istilah pendidikan ini semula berasal dari bahasa Yunani, yaitu *paedagogie*, yang berarti bimbingan yang diberikan kepada anak. Istilah ini kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dengan *education* yang berarti pengembangan atau bimbingan, sejalan dengan pandangan Hasan Langgulung mengatakan bahwa istilah pendidikan atau dalam bahasa Inggrisnya disebut *education* yang berasal dari bahasa Latin *educare* yang berarti memasukkan suatu ilmu kepada orang.⁸

Dalam bahasa Arab ada beberapa istilah yang biasa dipergunakan dalam pengertian pendidikan "*Tarbiyah*" yang berasal dari kata *rabba* (mendidik) Pendidikan.⁹ Istilah ini memang istilah kunci dalam Pendidikan Islam.¹⁰ Kata *rabba* (mendidik), sudah digunakan pada zaman nabi Muhammad saw. seperti terlihat dalam Q.S. al-Isra/17: 24 yang berbunyi :

وَاحْفَظْ لَهَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا

Artinya: "Dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah, Wahai Tuhanku! Sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku pada waktu kecil".¹¹

Adapun pengertian pendidikan menurut istilah dikemukakan beberapa pendapat para ahli tentang pengertian pendidikan. Menurut Romo Magun Wijaya, dalam Moh. Yamin, bahwa pendidikan adalah proses awal dalam usaha menumbuhkan kesadaran sosial pada setiap manusia sebagai pelaku

⁶Rusli mali, "Konsep Pemikiran Pendidikan Islam Kontemporer di Indonesia" *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol.1, No.2, 2016 hal. 70

⁷Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Ed. 2; Cet III; Jakarta: Balai Pustaka, 1994), 232.

⁸Hasan Langgulung, *Asas-Asas Pendidikan Islam* (Cet. II; Jakarta: Pustaka al-Husna 1987), 4.

⁹Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta, Yayasan Penterjemah al-Qur'an, 1994), 137

¹⁰Irham, "Al-Ta'lim al-Islami al-Maftuh Ladá KH. Sahal Mahfudz (1937-2014)," *Studia Islamika* 29, no. 1 (2022): 143-188; Irham Irham, "Islamic Education at Multicultural Schools," *Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2017): 141; Irham and Yudril Basith, "Revitalisasi Makna Guru Dari Ajaran Tasawuf Dalam Kerangka Pembentukan Karakter," *Ulul Albab* 19, no. 1 (2018): 44-68.

¹¹Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta Selatan, 2010), 284.

sejarah.¹²Sementara menurut Ary H. Gunawan berpendapat bahwa, pendidikan dapat diartikan sebagai proses sosialisasi, yaitu sosialisasi nilai, pengetahuan, sikap dan keterampilan.¹³

Sedangkan menurut Ki Hajar Dewantara dalam Hasbullah menjelaskan bahwa, pendidikan yaitu tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya pendidikan yaitu menuntun kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya.¹⁴ Kemudian menurut Moh. Yamin semakin mempertegas bahwa, pendidikan adalah media mencerdaskan kehidupan bangsa dan membawa bangsa ini pada era *aufklarung* (pencerahan).¹⁵

Pengertian Pendidikan menurut para ahli tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa, pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk membangun kesadaran peserta didik untuk kritis terhadap realitas sosial yang ada, dengan kata lain pendidikan mampu bersentuhan langsung dengan kenyataan sosial masyarakat. Oleh karena itu Pendidikan harus mengedepankan jawaban terhadap problematika kehidupan sosial yang ada ditengah masyarakat, peserta didik bukan saja memiliki kecerdasan intelektual dalam penguasaan ilmu pengetahuan semata tetapi memiliki kekuatan dalam melakukan revolusi ketidakadilan sosial. Orientasi pendidikan adalah membangun bangsa, menuntaskan problem kemiskinan, menghapus kebodohan serta mengantar bangsa pada peradaban mulia yang berkemajuan.

Pendidikan pada hakekatnya adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kepribadian sosial. Oleh karenanya pendidikan harus dapat dimiliki oleh seluruh rakyat tanpa adanya pengecualian, sehingga pendidikan menjadi tanggung jawab utama oleh negara. Tanggung jawab tersebut didasari kesadaran bahwa, tinggi rendahnya tingkat pendidikan masyarakat berpengaruh pada kebudayaan suatu negara, karena bagaimanapun juga, kebudayaan tidak hanya berpangkal dari naluri semata tapi terutama dilahirkan dari proses belajar dalam arti yang sangat luas. Bertolak dari hal tersebut terasa betapa pentingnya pendidikan.¹⁶

Ajaran Islam bersumber dari wahyu Allah swt., yang diturunkan melalui perantara malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad saw untuk disampaikan kepada seluruh umat manusia. Oleh karenanya pendidikan Islam mempunyai ruang lingkup yang lebih luas daripada pendidikan lainnya. Apabila dalam pendidikan lainnya cukup mengetahui hal yang berkenaan dengan pengetahuan yang disampaikan saja, maka dalam pendidikan Islam masih dituntut melaksanakan atau mengamalkan ajaran dan nilai-nilai pendidikan Islam dalam kehidupan sehari-hari.

¹² Moh. Yamin, *Ideologi dan Kebijakan Pendidikan: Menuju Pendidikan Berideologi dan Berkarakter* (Cet. I; Malang: Madani, 2013), 1

¹³Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan, Suatu Analisa Sosiologi tentang Berbagai Problem Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 54-55.

¹⁴Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan* (Cet. IV; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005), 4.

¹⁵Moh. Yamin, *Ideologi dan Kebijakan Pendidikan: Menuju Pendidikan Berideologi dan Berkarakter* (Cet. I; Malang: Madani, 2013), 1

¹⁶Rusli mali, "Konsep Pemikiran Pendidikan Islam Kontemporer di Indonesia" *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol.1, No.2, 2016 hal. 50

Jadi dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Islam adalah usaha sadar dan terencana dalam mengajar, membimbing, mengarahkan dan membina peserta didik untuk meyakini, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari, agar menjadikannya sebagai pegangan hidup (way of life) dalam hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Selanjutnya, dasar atau fundamen dari suatu bangunan adalah bagian dari bangunan yang menjadi sumber kekuatan dan keteguhan tetap berdirinya bangunan itu. Pada suatu pohon dasar itu adalah akarnya. Fungsinya sama dengan fundamen tadi, mengeratkan berdirinya pohon menjadi kokoh dan kuat. Demikian pula dalam dunia pendidikan, fungsinya ialah menjamin sehingga bangunan pendidikan berdiri teguh dan kokoh. Agar usaha-usah yang terlingkup di dalam kegiatan pendidikan mempunyai sumber keteguhan, suatu sumber keyakinan, agar jalan menuju tujuan dapat tegas dan terlihat, tidak mudah disampingkan oleh pengaruh-pengaruh luar.¹⁷

Maka dasar utama dan pertama keberadaan pendidikan Islam, yaitu Al-qur'an dan Hadist Rasulullah saw. Kalau Pendidikan diibaratkan bangunan maka isi al-Qur'an dan haditslah yang menjadi fundamennya.

1. Al-Qur'an

Secara etimologi al-Qur'an berasal dari kata *Qara'a-yaqra'u-qira'atan*, atau *qur'anan*, yang berarti mengumpulkan (*al-jam'u*) dan menghimpun (*adh-dhammu*) huruf-huruf serta kata-kata dari satu bagian ke bagian yang lain sesera teratur.¹⁸ Zakiah Daradjat mendefinisikan al-Qur'an ialah firman Allah berupa wahyu yang disampaikan oleh Jibril kepada Nabi Muhammad saw., di dalamnya terkandung ajaran pokok yang dapat dikembangkan untuk keperluan seluruh aspek kehidupan melalui ijtihad. Ajaran yang terkandung dalam al-Qur'an terdiri dari dua prinsip besar, yaitu yang berhubungan dengan masalah keimanan yang disebut *aqidah*, dan yang berhubungan dengan amal saleh yang disebut *syari'ah*.¹⁹

Sebagai umat beragama, terutama yang beragama Islam, apabila hendak melakukan sesuatu perbuatan yang menyangkut kebutuhan hidupnya, termasuk di dalamnya pendidikan, senantiasa berpatokan pada al-Qur'an. Hal ini menandakan bahwa semua perbuatan dan tingkah laku manusia harus selaras dengan pedoman hidup bagi setiap muslim, sebagaimana yang difirmankan Allah Swt. dalam Q. S. al-Isra'/17 : 9 sebagai berikut :

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya: "Sungguh Al-qur'an ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang mukmin yang mengerjakan kebajikan, bahwa mereka akan mendapat pahala yang besar".²⁰

Pendidikan Islam berfungsi sebagai sarana penataan individu dan sosial yang menyebabkan seseorang tunduk dan taat kepada Islam, serta menerapkan secara sempurna ke dalam kehidupan individu dan masyarakat. Lebih realnya lagi Menurut Ahmad Wahib, al-Qur'an telah mengklasifikasi kosmos alam ini, tapi tidak satupun ayat yang menunjukkan dualisme kosmos itu berlaku juga untuk alam manusia atau

¹⁷Ahmad D. Marimba, *Metodik Khusus Islam* (Cet. V; Bandung: PT. Al-Maarif, 1981), 41

¹⁸Bukhari Umar, *Ilmu Pendidikan Islam* (Cet. II; Jakarta: Amzah, 2011), 32.

¹⁹Zakiah Daradjat, Dkk., *Ilmu Pendidikan Islam* (Cet. VII; Jakarta: Bumi Aksara, 2008)

²⁰Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta Selatan, 2010), 282.

masyarakat. Positif-negatif, jantan betina memang seharusnya. Tapi kaya-miskin, pandai-bodoh bukan seharusnya, tata tertib tidak bisa diterapkan pada manusia.²¹

Dalam hal ini pendidikan Islam yang salah satu objeknya terciptanya perubahan kehidupan manusia atau masyarakat yang bersumber dari al-Qur'an tidak membedakan antara kaya-miskin maupun pandai-bodoh, tidak ada kesenjangan keduanya dalam berpendidikan, orientasi pendidikan yang bersumber dari al-Qur'an tidak mendokotomikan pengetahuan dan tidak termarginalkan oleh sesuatu di luar al-Qur'an. Oleh karena itu pendidikan Islam yang menjadikan al-Qur'an sebagai landasannya, senantiasa mengedepankan nilai keadilan dan persamaan dalam muatan maupun implementasinya.

2. As-Sunnah

As-Sunnah menurut pengertian Bahasa berarti tradisi yang bias dilakukan, atau jalan yang dilalui (*ath-thariqah al-maslukah*), baik yang terpuji maupun yang tercela.²² Zakiah Daradjat mendefinisikan as-Sunnah ialah perkataan, perbuatan ataupun pengakuan Rasul Allah swt. yang dimaksud dengan pengakuan itu ialah kejadian atau perbuatan orang lain yang diketahui Rasulullah dan beliau membiarkan saja kejadian atau perbuatan itu berjalan.²³

Dikatakan bahwa Sunnah sebagai sumber hukum yang kedua sesudah al-Qur'an, oleh karena Sunnah ini berisi petunjuk untuk kemaslahatan hidup manusia dalam segala aspek untuk membina menjadi manusia seutuhnya atau muslim yang bertaqwa. Untuk itu Rasulullah saw., merupakan guru dan pendidik utama bagi umat Islam yang harus dipedomani keteladannya selama ia hidup di persada bumi ini. Untuk memperkuat kedudukan sunnah sebagai dasar pendidikan dan ilmu pengetahuan, dijelaskan dalam firman Allah swt dalam Q. S. alNisa/4: 80.

مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ ۗ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ حَفِيظًا ۗ

Artinya: "Barangsiapa menaati Rasul (Muhammad), maka sesungguhnya dia telah menaati Allah. Dan barangsiapa berpaling (dari ketaatan itu), maka (ketahuilah) kami tidak mengutusmu (Muhammad) untuk menjadi pemelihara mereka".²⁴

Berdasarkan ayat di atas, menjelaskan bahwa kedudukan sunnah Nabi merupakan dasar utama yang digunakan sebagai acuan pelaksanaan pendidikan Islam. Mengintegrasikan Sunnah dalam ruang lingkup lingkungan dan kehidupan sosial sekarang dengan tetap menjaga nilai-nilai prinsip yang terkandung di dalamnya. Sesungguhnya kebenaran yang mutlak di atas dunia ini adalah kebenaran yang dijelaskan di dalam kandungan al-Qur'an melalui Sunnah Rasul.

Kesehatan Mental dalam Perdebatan

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang mampu menjalani hidupnya secara seimbang, mengelola stres, dan berinteraksi dengan lingkungan

²¹Ahmad Wahib, *Pergolakan Pemikiran Islam* (Cet. VIII; Jakarta: LP3ES, 2016), h. 53

²²Bukhari Umar, *Ilmu Pendidikan Islam* (Cet. II; Jakarta: Amzah, 2011), 40.

²³Zakiah Daradjat, Dkk., *Ilmu Pendidikan Islam* (Cet. VII; Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 20.

²⁴Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta Selatan, 2010), 77.

sosialnya dengan baik.²⁵ Kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang berperan penting dalam menentukan cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Ketika kesehatan mental terganggu, seseorang bisa mengalami berbagai masalah emosional, seperti kecemasan, depresi, hingga gangguan perilaku. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena keduanya saling memengaruhi.

Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk faktor genetik, lingkungan, serta pengalaman hidup.²⁶ Stres berkepanjangan, trauma masa lalu, atau paparan terhadap situasi yang penuh tekanan dapat memicu gangguan mental. Selain itu, dukungan sosial yang rendah, konflik keluarga, atau stigma sosial terhadap masalah mental juga dapat memperburuk kondisi ini. Faktor-faktor lain seperti ketidakstabilan ekonomi, beban pekerjaan yang berlebihan, dan perubahan gaya hidup juga berpotensi memicu gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental dapat ditandai oleh berbagai gejala, seperti perasaan cemas yang berlebihan, perubahan suasana hati yang drastis, sulit berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Pada tingkat yang lebih serius, seseorang mungkin mengalami depresi, kehilangan minat pada hal-hal yang dulu disukai, hingga muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Penting bagi individu untuk segera mencari bantuan profesional jika gejala-gejala ini mulai muncul dan memengaruhi kehidupan sehari-hari.²⁷

Masyarakat masih sering kurang memahami pentingnya kesehatan mental. Stigma yang melekat pada orang dengan gangguan mental sering kali membuat mereka dijauhi atau dikucilkan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan, baik melalui pendidikan formal maupun kampanye sosial. Dengan meningkatnya pemahaman, orang-orang dapat lebih peka terhadap tanda-tanda gangguan mental, baik pada diri sendiri maupun orang lain, sehingga mereka dapat segera mencari pertolongan yang tepat.

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mental adalah bagian integral dari kehidupan beragama.²⁸ Islam mengajarkan umatnya untuk selalu menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan fisik. Menurut para ulama, seperti Zakiah Daradjat, pendidikan agama memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian seseorang, termasuk dalam menjaga kesehatan mental. Dengan mengajarkan nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal, seseorang dapat memiliki mental yang kuat dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

²⁵ Afha Alfitha, Seruni, and Woro Dwi Werdani. "Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia." *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan* 1.4 (2023): 71-80.

²⁶ Tunjung Sri Yulianti, and Dinar Ariasti. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari Dan Gerjen, Pucangan, Kartasura." *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8.2 (2020): 53-62.

²⁷ Nor Izzati Septia, and Nihayatul Kamal. "Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama." *JIS: Journal Islamic Studies* 1.2 (2023): 212-221.

²⁸ Zahra Khoirunnisa Firdaus, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental, Studi Mengenai Kesehatan Mental Mahasiswi Mahad Aisyah Binti Abu Bakar, Bogor." *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies* 1.2 (2023): 93-98.

Pendidikan, baik formal maupun informal, memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Di sekolah, siswa harus diajarkan bagaimana cara mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, dan mengembangkan keterampilan emosional mereka. Guru dan orang tua juga harus memberikan dukungan psikologis kepada anak-anak mereka, terutama pada masa remaja yang penuh tantangan. Dengan pendidikan yang baik, individu dapat mengembangkan kecerdasan emosional yang kuat, yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan mental.

Upaya untuk menjaga kesehatan mental tidak hanya tanggung jawab individu, tetapi juga komunitas dan pemerintah. Menciptakan masyarakat yang peduli kesehatan mental berarti memastikan ada dukungan bagi mereka yang mengalami gangguan mental, seperti akses mudah ke layanan kesehatan, konseling, dan program dukungan. Selain itu, stigma yang masih ada terhadap orang dengan gangguan mental harus dihilangkan melalui kampanye dan edukasi publik. Dengan demikian, diharapkan kesehatan mental akan menjadi bagian yang lebih diakui dan dihargai dalam kesejahteraan masyarakat.

Kesehatan Mental dalam Perspektif Zakiah Daradjat

Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat yang akan dibahas mencakup definisi, sumber-sumber pemikirannya, macam-macam gangguan kejiwaan dan penyakit jiwa, karakteristik, dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental.

Zakiah Daradjat mengatakan dalam jiwa manusia dibekali dengan potensi-potensi dasar yang disebut fitrah, yang mana fitrah tersebut harus dikembangkan agar bisa menjadikan seseorang tersebut menjadi manusia yang ideal. Fitrah manusia menginginkan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani dan rohani. Kesehatan yang diinginkan tidak hanya menyangkut badan, namun juga kesehatan mental. Manusia yang mengalami gangguan kejiwaan, fitrahnya tidak lagi berfungsi sehingga sulit menghadapi persaingan ketat di masyarakat.²⁹

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental menjadi beberapa konsep, konsep-konsep tersebut kemudian ia sempurnakan menjadi satu definisi kesehatan mental menurut pemikirannya yang berbeda dengan pakar psikologi lainnya yakni "kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat". Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.³⁰

Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat selaras dengan yang dikatakan oleh Abdul Aziz El-Quusiy dalam pokok-pokok kesehatan jiwa/mental menguraikan kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-

²⁹ Salwati Salahuddin, *op.cit*, hal. 140

³⁰ Zakiah Daradjat, "Kesehatan Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran", 25.

kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada individu, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.³¹

Sebagaimana yang diterangkan dalam firman Allah Q.S. Ali Imran ayat 186 sebagai berikut:

لتبلون في أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين يئسوا وكانوا لا يملكون من قبلكم
ومن الذين يئسوا شركواؤهم كثيرا وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلكم من عندنا لأمر

Artinya: "Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan." (QS. Ali Imran : 186).³²

Frank L.K. mengemukakan bahwa kesehatan mental merupakan orang yang tumbuh secara terus menerus, berkembang dan juga matang dalam hidupnya, memiliki kesadaran dalam bertanggung jawab, mampu menyesuaikan diri dan berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan juga budayanya. Pendapat Frank L.K ini selaras dengan pemikiran Zakiah Daradjat yang mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan juga penyakit jiwa, memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri, mampu dalam memanfaatkan segala potensi dan juga bakat yang dimiliki dengan maksimal mungkin dan juga membawa kepada kebahagiaan bersamaserta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.³³

Menurut Hasan Langgulung kesehatan mental ialah keadaan jiwa yang menyebabkan seseorang merasa rela (ikhlas) dan tenang ketika ia melakukan ahlak yang mulia. Hasan Langgulung mengatakan orang yang sehat mentalnya yakni terbebas dari ketegangan yang berlebihan, kesalahan yang banyak, kegoncangan-kegoncangan yang nyata dan dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan di masyarakat.³⁴ Al-Ghazali juga mengatakan bahwa kesehatan mental ialah ketika seseorang dapat merasakan kebahagiaan, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup.³⁵ Kedua definisi para tokoh tersebut sesuai dengan pemikiran Zakiah Daradjat yang mengatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³⁶

Dari pendapat para pakar mengenai konsep kesehatan mental tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesemuanya selaras dengan konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, selain mendefinisikan konsep kesehatan mental dalam perspektif

³¹ Zakiah Daradjat, "Kesehatan Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran", *loc. Cit.* 25

³² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Special for Woman*, *op.cit.*, hal. 74

³³ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit.*, hal. 233.

³⁴ Hasan Langgulung, *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002), hal. 165.

³⁵ Apipuddin, "Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Ahlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)", *Studi Didkatika: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10, No. 2, Tahun 2016, hal. 95.

³⁶ Zakiah Daradjat, "Kesehatan Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran", *loc. Cit.* 13

Ilmu Kejiwaan pada umumnya, juga secara implisit maupun eksplisit semua pakar telah memasukkan unsur agama dalam pemikirannya tentang kesehatan mental.

Sumber pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental berasal dari Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber dari ajaran Islam. Al-Qur'an telah memaparkan ayat-ayat yang ada kaitannya dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa yang menjadi definisi dasar kesehatan mental. Firman Allah dalam QS. Al-Ra'ad ayat 28 di dalamnya disebutkan dengan tegas bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir kepada Allah. Dalam QS. Al-A'raf ayat 35 disebutkan Allah bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih. Kemudian pada QS. Al-Baqarah ayat 15 ditunjukkan oleh Allah jalan untuk mengatasi kesukaran dan masalah kehidupan sehari-hari yakni dengan kesabaran dan shalat. Dan firman Allah dalam QS. Al-Fath ayat 4 menjelaskan bahwa Allah mensifati dirinya bahwa Allah-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana yang bisa memberikan ketenangan jiwa dalam hati orang-orang yang beriman.³⁷

Adapun sumber pemikiran kesehatan mental telah banyak dikemukakan juga oleh para Psikiatri Barat seperti Sigmund Freud dengan teori psikoanalisisnya. Ada William James yang menulis hasil penelitiannya mengenai ilmu jiwa agama dalam bukunya "The Varieties of Religious Experience". Salah satu penelitian yang sangat berharga dilakukan oleh Dr. Abdul Mun'im Abdul Aziz al Malighy, ia meneliti tentang perkembangan perasaan agama pada anak-anak dan remaja di Mesir saat ia menjadi mahasiswa di Universitas Cairo.³⁸

Konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat berbeda dengan pemikiran para pakar kebanyakan termasuk yang disebutkan di atas, beliau memadukan pengetahuan umum dengan unsur agama, bukan hanya berdasarkan pada Al-Qur'an dan Hadits saja, namun juga berdasarkan pada pendapat para Psikolog Muslim tentang kesehatan mental seperti Al-Ghazali, Ar-Razi dan lain sebagainya. Selain itu, sumber pemikiran Zakiah Daradjat juga dipengaruhi oleh pemikiran Psikolog Barat seperti Sigmund Freud, Carl R. Rogers dan lain sebagainya. Zakiah Daradjat pertama kali mengenalkan metode *Non-Directive Therapy* yang dipelopori oleh Carl R. Rogers yang diminatinya saat masih menduduki bangku kuliah di Universitas Ein Shams Mesir pada saat ujian disertasinya.³⁹

Zakiah Daradjat mengelompokkan macam-macam gangguan kejiwaan dan sakit jiwa ke dalam kelompok yang berbeda. Menurut Zakiah Daradjat Gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Dan keabnormalan tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik. Keabnormalan itu dapat dibagi atas dua golongan, yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan sakit jiwa (*psychose*). Keabnormalan itu terlihat dalam bermacam-macam gejala, yang terpenting di antaranya adalah: ketegangan batin (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah/cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa

³⁷ Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1993), hal. 85

³⁸ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, op.cit, hal. 30

³⁹ https://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat, diakses pada hari Kamis, 22 Juni 2023, Pukul.

(compulsive), hysteria, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya.⁴⁰

Semuanya itu mengganggu ketenangan hidup, misalnya tidak bisa tidurnyenyak, tidak ada nafsu makan dan sebagainya. Zakiah Daradjat mengemukakan ada perbedaan antara gangguan jiwa dan sakit jiwa. Orang yang menderita gangguan jiwa masih bisa mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya orang yang sudah terkena penyakit jiwa tidak bisa. Disamping itu orang yang menderita gangguan jiwa kepribadiannya tidak jauh dari realitas, dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan orang yang sudah menderita penyakit jiwa kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu dan tidak ada integritas serta dia hidup jauh dari alam kenyataan. Bentuk gangguan jiwa contohnya neurasthenia, hysteria (lumpuh hysteria, cramp hysteria, dan kejang hysteria) dan psychasthenia (phobia, obsesi, kompulsi), sedangkan contoh dari penyakit jiwa yakni schizoprenia dan paranoia.⁴¹

Gangguan mental dalam Islam berhubungan dengan penyimpangan-penyimpangan sikap batin. Hal inilah yang menjadi dasar awal dari semua penyakit batin. Aspek penting yang menjadi ciri-ciri gangguan mental menurut Islam yakni qalb dan af'al (hati dan perbuatan). Zakiah juga mengklasifikasikan macam-macam gangguan kejiwaan dalam pandangan Psikologi Islam, contohnya: penyakit riya', marah tidak terkendali, lupadan lalai, was-was (obsesi), pesimis dan apatis, penyakit tamak, penyakit terpedaya, penyakit ujub (memuji diri), penyakit dendam dan dengki.⁴²

Menurut Rusdi terdapat bermacam-macam gangguan jiwa yang diderita oleh beberapa orang di dunia, diantaranya: Pertama, gangguan jiwa organik dan simtomatik, skizofrenia, gangguan skizotipal dan gangguan waham. Kedua, gangguan neurotik, gangguan somatiform, sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik. Ketiga, gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, retardasi mental, gangguan perkembangan psikologis, gangguan perilaku dan emosional dengan onset masa kanak dan remaja.⁴³

Dapat dilihat pengelompokan macam-macam gangguan kejiwaan antara Zakiah Daradjat dan Rusdi sesuai dengan ilmu psikologi pada umumnya, akan tetapi terdapat perbedaan dimana Zakiah menjelaskannya lebih kompleks dengan mengaitkan antara ilmu jiwa dan agama Islam, sehingga muncul macam-macam penyakit jiwa yang dapat dihubungkan dengan konteks beragama.

Dilain hal Abu Bakar Ar-Razi memaparkan dua prinsip mengenai perbaikan jiwa, yakni prinsip *darurah tahakkum al-aql fi al-hawa* (urgensi pengendalian akal atas hawa nafsu) dan *qam'u al hawa wa asyasyahwat* (pencegahan hawa nafsu dan syahwat). Berikut beberapa contoh ahlak jiwa yang terganggu menurut Ar-Razi,

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, op.cit, hal. 33.

⁴¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, op.cit, hal. 33.

⁴² Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, op.cit, hal. 38.

⁴³ Nadira Lubis, dkk, "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental", *Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No.3, Tahun 2015, hal. 139.

diantaranya: cinta dan asmara, ujub, iri, kemarahan dan dusta, kikir dan tamak, kekhawatiran dan persetubuhan, sifat sembrono dan ambisi serta hasud.⁴⁴

Ar-Razi memaparkan jika seseorang ingin terhindar dari gangguan kejiwaan dan gangguan penyakit mental hendaknya ia menggunakan akal rasionalnya. Jika seseorang lebih sering menggunakan hawa nafsu dibanding akal, ia akan mudah dihindari oleh penyakit mental.⁴⁵

Pendapat Ar-Razi mengenai bentuk gangguan kejiwaan berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits mengacu pada ajaran Islam, hal ini sesuai dengan pemikiran Zakiah Daradjat mengenai macam-macam gangguan kejiwaan. Namun, Zakiah tidak hanya menjabarkan bentuk gangguan jiwa berdasarkan pada ilmu Psikologi Agama saja melainkan juga memasukkan ilmu psikologi umum dalam kalangan Psikiatri Modern.

Zakiah Daradjat memiliki kriteria tersendiri dalam menetapkan karakteristik kesehatan mental, diantaranya: Pertama, terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa. Kedua, terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan. Ketiga, memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu. Keempat, memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk diri sendiri dan orang lain. Kelima, beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalunya berusaha merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat dapat tercapai.⁴⁶

Pendapat Zakiah mengenai karakteristik kesehatan mental di atas selain berdasarkan pengetahuan umum, beliau juga memasukkan unsur agama yakni keimanan dan ketakwaan di dalamnya. Hal ini selaras dengan pendapat karakteristik kesehatan mental menurut Al-Ghazali yang didasarkan pada seluruh aspek kehidupan manusia baik *habl min Allah*, *habl min al-nas*, dan *habl min al-alam* yakni: Pertama, keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia. Kedua, mempunyai kemuliaan ahlak dan kezakian jiwa, atau mempunyai kualitas iman dan ketakwaan yang tinggi. Ketiga, mempunyai akhlak tauhid kepada Allah SWT.⁴⁷

Menurut Marie Jahoda orang yang sehat mentalnya mempunyai sifat atau karakteristik utama yaitu: Pertama, mempunyai sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti dia mengenal dirinya dengan baik. Kedua, mempunyai pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri dalam arti mengaktualisasikan diri. Ketiga, mempunyai integrasi diri meliputi keseimbangan jiwa, kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan kejiwaan dalam hal ini fungsi-fungsi psikis. Keempat, mempunyai otonomi diri mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas. Kelima, mempunyai persepsi yang objektif kepada realitas, terbebas dari penyimpangan kebutuhan, penciptaan

⁴⁴ Firmansyah, "Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam", *Jurnal Analytica Islamica*, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 25.

⁴⁵ Firmansyah, "Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam", *Jurnal Analytica Islamica*, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 26.

⁴⁶ Zulkarnain dan Siti Fatimah, *op.cit*, hal. 31.

⁴⁷ Zulkarnain dan Siti Fatimah, *op.cit*, hal. 31.

empati dan kepekaan sosial. Keenam, mempunyai kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.⁴⁸

Dilihat dari pendapat Marie Jahoda mengenai karakteristik kesehatan mental di atas memiliki pengertian yang luas, namun pengertian yang dikemukakan belum mencakup seluruh aspek kehidupan manusia yakni agama. Berbeda dengan Zakiah Daradjat yang telah menetapkan karakteristik kesehatan mental dalam pengertian yang luas dengan memasukkan unsur agama di dalamnya.

Menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) merupakan akibat dari tidak mampunya seseorang dalam menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau seseorang itu tidak sanggup menyesuaikan diri dengan keadaan yang dia hadapi. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental disebutkan yakni frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), dan kecemasan (*anxiety*).⁴⁹

Santrock mengemukakan penyebab gangguan jiwa pada umumnya dikategorikan menjadi aspek jasmaniah atau biologi seperti contohnyaketurunan, kegemukan yang cenderung psikosa manik depresi dan dapat pula menjadi skizofrenia, tempramen karena orang yang terlalu sensitif, penyakit, dan cedera tubuh. Santrock juga menjelaskan bahwa gangguan jiwa juga bisa disebabkan oleh faktor psikologi dimana seseorang memiliki pengalaman frustrasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami mewarnai perilaku, kebiasaan, dan sifatnya di masa depan. Pernyataan bahwa hidup manusia dapat dibagi atas tujuh masa dan pada suatu keadaan tertentu bisa mendukung terjadinya gangguan jiwa.⁵⁰

Pendapat Santrock mengenai faktor-faktor penyebab terganggunya kesehatan mental seseorang sesuai dengan pendapat Zakiah Daradjat yakni disebabkan adanya faktor psikologi seperti frustrasi, kegagalan, kecemasan dan lain sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat berkaitan dengan konsep fitrah manusia yang sehat baik jasmani, rohani dan psikis/mental, yang dibangun berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits serta pemikiran Psikolog Muslim dan Barat, sebagaimana termanifestasikan dalam definisinya yakni terwujudnya keserasian antar fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

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.⁵¹ pendidikan dalam keluarga meliputi perlakuan orang tua maupun keadaan lingkungan keluarga itu sendiri dalam membentuk kepribadian

⁴⁸ Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1993), hal. 76

⁴⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, *op.cit*, hal. 24.

⁵⁰ Adisty Wismani Putri, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)", *Jurnal Prosiding KS: Riset & KM*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2015, hal. 255.

⁵¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, *op.cit*, h. 64

sianak 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 keterterarikan anak terhadap belajar, hal-hal tersebut meliputi kepribadian guru, sifat dan perlakuan teman sepergaulannya, hingga bagaimana ia menerima pembelajaran di kelas. 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.⁵²

Pendidikan dalam pemahaman Zakiah mencakup kehidupan manusia seutuhnya, tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak memperhatikan segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak saja. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam. Pendidikan Islam 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.⁵³ 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.⁵⁴

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 muslim yang sehat mentalnya.⁵⁵ 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

⁵²Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, op.cit., h. 70-73

⁵³ Zakiah 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

⁵⁴ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah* (Jakarta: YPI Ruhama, 1996), hlm. 35

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 17

dalam kehidupan manusia yaitu kepribadian yang meliputi seluruh unsur pengalaman, pendidikan dan keyakinan yang diperolehnya sejak kecil.⁵⁶ 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 dari 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.⁵⁷

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa konsep pendidikan Islam dalam kesehatan mental 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.

Daftar Pustaka

- Ahmad Wahib, *Pergolakan Pemikiran Islam*, Cet. VIII; Jakarta: LP3ES, 2016
- Alfitha, Afha, Seruni, and Woro Dwi Werdani. "Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia." *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan* 1.4 (2023): 71-80.
- Apipuddin, "Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Ahlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali), *Studi Didaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10, No. 2, Tahun 2016, hal. 95.
- Daradjat, Zakiah, "Interrelasi Ilmu Pendidikan Islam dengan Disiplin Ilmu-ilmu Lainnya," dalam Ahmad Tafsir, *Epistemologi Untuk Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Fak. Tarbiyah IAIN Gunung Djati, 1995
- Daradjat, Zakiah, Dkk., *Ilmu Pendidikan Islam*, Cet. VII; Jakarta: Bumi Aksara, 2008
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*, Jakarta: YPI Ruhama, 1996

⁵⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental.*, hlm. 57

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental.*, hlm. 74-75

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Ed. 2; Cet III; Jakarta: Balai Pustaka, 1994
- Fahmi, Musthafa, Terjemah: Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1997
- Firdaus, Zahra Khoirunnisa, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental, Studi Mengenai Kesehatan Mental Mahasiswi Mahad Aisyah Binti Abu Bakar, Bogor." *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies* 1.2 (2023): 93-98.
- Firmansyah, "Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam", *JurnalAnalytica Islamica*, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 25.
- Gunawan, Ary H., *Sosiologi Pendidikan, Suatu Analisa Soisologi tentang Berbagai Problem Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000
- Hasan Langgulung, *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*, Jakarta:Gaya Media Pratama, 2002
- Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, Cet. IV; Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005
- Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Kalam Mulia,1993
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta Selatan, 2010),282 .
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Jakarta Selatan, 2010
- Langgulung, Hasan, *Asas-Asas Pendidikan Islam*, Cet. II; Jakarta: Pustaka al-Husna 1987
- Lubis, Nadira, dkk, "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa danKeterbelakangan Mental", *Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No.3, Tahun 2015, hal. 139.
- malli, Rusli, "Konsep Pemikiran Pendidikan Islam Kontemporer di Indonesia"*Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol.1, No.2, 2016 hal. 70
- Marimba, Ahmad D., *Metodik Khusus Islam*, Cet. V; Bandung: PT. Al-Maarif, 1981
- Mubasyiroh, Rofingatul dkk, *Determinan Gejala Mental Emosional PelajarSMP-SMA di Indonesia Tahun 2015* Jakarta: Pusat Penelitian dan PengembanganUpaya Kesehatan Masyarakat, 2017
- Muwangir, Muh., *Zakiah Daradjatdan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Pendidikan Mental*, Palembang: Universitas Islam NegeriRaden Fatah, 2015
- Putri, Adisty Wismani, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan danLeterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)", *Jurnal Prosiding KS: Riset &KM*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2015, hal. 255.
- Septia, Nor Izzati, and Nihayatul Kamal. "Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama." *JIS: Journal Islamic Studies* 1.2 (2023): 212-221.
- Soebiantoro, Jonathan, *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental IntensifTerhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental*, Australia: Universityof Melbourne, 2017
- Umar, Bukhari, *Ilmu Pendidikan Islam*, Cet. II; Jakarta: Amzah, 2011
- Yamin, Moh., *Ideologi dan Kebijakan Pendidikan: Menuju Pendidikan Berideologi dan Berkarakter*, Cet. I; Malang: Madani, 2013

Yulianti, Tunjung Sri, and Dinar Ariasti. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari Dan Gerjen, Pucangan, Kartasura." *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8.2 (2020): 53-62.

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta, Yayasan Penterjemah al-Qur'an, 1994