

**STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG
KESEHATAN MENTAL: KONSEP, APLIKASI, DAN
IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

Skripsi



Oleh:

Tita Aniko Wardani

NIM. 17110084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

Mei, 2021

**STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG
KESEHATAN MENTAL: KONSEP, APLIKASI, DAN
IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

*Untuk Menyusun Skripsi Pada Program Strata Satu (S-1) Jurusan Pendidikan
Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri*

Maulana Malik Ibrahim Malang

Skripsi



Oleh:

Tita Aniko Wardani

NIM. 17110084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

Mei, 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG KESEHATAN
MENTAL: KONSEP, APLIKASI, DAN IMPLIKASINYA DALAM
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

SKRIPSI

Oleh:

Tita Aniko Wardani

NIM. 17110084

Telah disetujui pada tanggal 11 Mei 2021

oleh:

Dosen Pembimbing

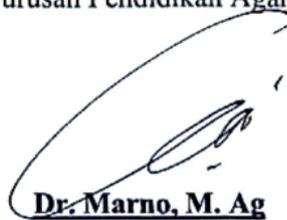


Imron Rossidy, M.Th., M. Ed

NIP. 196511122000031001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam



Dr. Marno, M. Ag

NIP. 197208222002121001

HALAMAN PENGESAHAN

STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG KESEHATAN MENTAL: KONSEP, APLIKASI, DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Tita Aniko Wardani (17110084)
telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 27 Mei 2021 dan dinyatakan
LULUS
serta diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Panitia Ujian

Tanda Tangan

Ketua Sidang
Dr. H. Imam Muslimin, M.Ag
NIP. 19660311 199403 1 007

: 

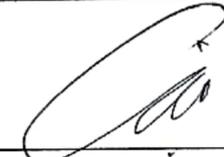
Sekretaris Sidang
Imron Rossidy, M.Th, M.Ed
NIP. 19651112 200003 1 001

: 

Pembimbing
Imron Rossidy, M.Th, M.Ed
NIP. 19651112 200003 1 001

: 

Penguji Utama
Dr. Marno, M.Ag
NIP. 19720822 200212 1 001

: 

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Agus Maimun, M.Pd
NIP. 19650817 199803 1 003

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa menghadirkan segala nikmat dan karunia-Nya. Dengan segenap ketulusan hati kupersembahkan karya kecil ini sebagai tanda bakti dan rasa terimakasihku kepada:

Ayahku tercinta, Ibuku tersayang dan adik ku yang amat sangat saya kasihi

Terima kasih atas do'a yang selalu dipanjatkan, segala dukungan yang selalu diberikan, jerih payah dan pengorbanan untuk bisa mengantarkanku hingga sampai pada titik ini.

Teruntuk yang terhormat Bapak Imron Rossidy, M.Th., M.Ed.

Dosen pembimbing yang senantiasa sabar mendampingi dan memberikan masukan-masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Seluruh Bapak/Ibu Guru, Dosen, dan Ustadz/Ustadzah yang dengan penuh keikhlasan memberikan ilmu dan doa-doa baiknya untukku.

Sahabat-sahabatku di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek dan teman-teman Jurusan PAI 2017 UIN Malang yang telah memberikan pelajaran dan pengalaman berharga dalam perjalanan kehidupanku.

Dan terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga Allah senantiasa membalas semua kebaikan kalian serta diberikan kemudahan dan keberkahan dalam hidup.

HALAMAN MOTTO

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

82. Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang-orang yang zalim

(Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

(Q.S Al-Isra' [17] : 82)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Special for Woman*, (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hal. 290.

Imron Rossidy, M.Th., M.Ed
Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FTIK)
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Tita Aniko Wardani
Lamp. : 4 (empat) eksemplar

Malang, 11 Mei 2021

Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FTIK)
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
di

Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Tita Aniko Wardani

NIM : 17110084

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Judul Skripsi : Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk diujikan. Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



Imron Rossidy, M.Th., M.Ed

NIP. 196511122000031001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar rujukan.

Malang, 11 Mei 2021

Yang membuat pernyataan,



Tita Aniko Wardani

NIM. 17110084

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya kepada penulis, sehingga mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan lancar.

Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Semoga kelak kita dapat mendapatkan syafaatnya, aamiin.

Penelitian skripsi ini penulis susun untuk memenuhi tugas akhir dari Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mengambil judul **“Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam”**.

Sebagai manusia biasa, penulis sadar bahwa penelitian skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya peran dari pihak-pihak yang mendukung, dan memberikan pencerahan bagi penulis. Oleh karena itu, dengan rasa hormat dan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih atas dukungan, bantuan, dan motivasi serta bimbingan kepada:

1. Prof. Dr. Abd. Haris, M.Ag, selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. Agus Maimun, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Marno, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Imron Rossidy, M.Th., M.Ed, selaku Dosen Pembimbing Penelitian Skripsi yang penuh dengan kesabaran, ketelitian, dan keikhlasan dalam

memberikan nasihat, pengarahan serta motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Herdinanto dan Ibu Siti Khomaiyah yang tak pernah lelah bekerja keras, memberikan nasihat kebaikan, dan senantiasa memanjatkan do'a kepada penulis dengan penuh ridho dan keikhlasan.
6. Sahabat-sahabatku di Jurusan Pendidikan Agama Islam angkatan 2017 dan di Pondok Sabilurrosyad yang senantiasa memberikan motivasi dan menemani perjuangan dari awal hingga akhir.
7. Semua pihak yang ikut serta memberikan motivasi dan dukungan dalam penulisan skripsi ini

Akhirnya penulis hanya bisa mendo'akan semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang berlipat ganda.

Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk perbaikan kajian yang akan datang. Semoga peneltian skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan juga untuk pembaca pada umumnya.

Malang, 11 Mei 2021

Penulis,



Tita Aniko Wardani

NIM. 17110084

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Huruf

ا	=	a	ز	=	z	ق	=	q
ب	=	b	س	=	s	ك	=	k
ت	=	t	ش	=	sy	ل	=	l
ث	=	ts	ص	=	sh	م	=	m
ج	=	j	ض	=	dl	ن	=	n
ح	=	h	ط	=	th	و	=	w
خ	=	kh	ظ	=	zh	ه	=	h
د	=	d	ع	=	'	ء	=	'
ذ	=	dz	غ	=	gh	ي	=	y
ر	=	r	ف	=	f			

B. Vokal Panjang

Vokal (a) panjang = â

Vokal (i) panjang = î

Vokal (u) panjang = û

C. Vokal Diftong

أَوْ = aw

أَيُّ = ay

أُوُّ = û

إِيَّ = î

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Originalitas Penelitian.....	26
Tabel 3.1	Data Primer dan Data Sekunder.....	83



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir.....	79
Gambar 3.1	Analisis Isi (<i>Content Analysis</i>) Fraenkel dan Wallen.....	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Bukti Konsultasi Skripsi

Lampiran II : Biodata Mahasiswa



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ISI	xv
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
مستخلص البحث	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan Penelitian	19

D. Manfaat Penelitian	19
E. Originalitas Penelitian.....	20
F. Penjelasan Istilah.....	29
G. Sistematika Pembahasan	35
BAB II KAJIAN PUSTAKA	37
A. Landasan Teori	37
1. Konsep Kesehatan Mental	37
a. Definisi Kesehatan Mental Perspektif Umum.....	37
b. Definisi Kesehatan Mental Perspektif Islam.....	40
c. Ciri-Ciri Orang Bermental Sehat dan Tidak Sehat	43
d. Jenis-Jenis Mental yang Tidak Sehat	48
2. Aplikasi Kesehatan Mental dalam PAI.....	53
3. Implikasi Kesehatan Mental dalam PAI	60
4. Pendidikan Agama Islam	64
a. Pengertian Pendidikan Agama Islam	64
b. Fungsi Pendidikan Agama Islam	67
c. Tujuan Pendidikan Agama Islam	69
d. Ruang Lingkup Pendidikan Agama Islam	72
e. Karakteristik Pendidikan Agama Islam	76
B. Kerangka Berfikir	79
BAB III METODE PENELITIAN	80
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	80
B. Data dan Sumber Data	82

C. Teknik Pengumpulan Data	84
D. Analisis Data	86
E. Pengecekan Keabsahan Data	88
F. Prosedur Penelitian.....	90
BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN	92
A. Biografi Zakiah Daradjat.....	92
1. Riwayat Hidup	92
2. Riwayat Pendidikan	92
3. Kiprah, Karier dan Karya-Karyanya.....	94
4. Gagasan dan Pemikiran Keilmuan.....	98
B. Paparan Data dan Hasil Penelitian	100
1. Konsep Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat	100
a. Definisi	100
b. Sumber Pemikiran.....	104
c. Macam-Macam Gangguan dan Sakit Jiwa.....	105
d. Karakteristik.....	116
e. Faktor-Faktor Penyebab.....	117
2. Aplikasi Kesehatan Mental dalam PAI menurut Zakiah Daradjat	121
a. Peran Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental.....	121
b. Upaya Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental.....	125
c. Pendekatan Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental...	132

BAB V PEMBAHASAN	136
A. Konsep Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat	136
B. Aplikasi Kesehatan Mental dalam PAI menurut Zakiah Daradjat....	147
C. Implikasi Kesehatan Mental dalam PAI menurut Zakiah Daradjat ..	155
BAB VI.....	160
A. Kesimpulan	160
B. Saran.....	161
DAFTAR PUSTAKA	162
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



ABSTRAK

Aniko Wardani, Tita. 2021. *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Imron Rossidy, M.Th., M.Ed.

Pendidikan merupakan sarana yang penting dalam membangun mental yang sehat. Fenomena kesehatan mental yang terjadi di kalangan pelajar sangat memprihatinkan. Misalnya, stress, depresi, perilaku anti sosial, dan masalah psikologis lainnya yang dialami oleh peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan kesehatan mental siswa sejak dini melalui Pendidikan Agama Islam baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Tujuan Penelitian ini adalah (1) mendeskripsikan konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, (2) mendeskripsikan aplikasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat, (3) mendeskripsikan implikasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu menganalisis isi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental. Selain itu, keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan peningkatan ketekunan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat berkaitan dengan konsep fitrah manusia yang sehat baik jasmani, rohani dan mental, yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits serta pemikiran Psikolog Muslim dan Barat, sebagaimana termanifestasikan dalam definisinya yakni terwujudnya keserasian antara 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. Aplikasi kesehatan mental Zakiah Daradjat dalam Pendidikan Agama Islam yakni melalui latihan-latihan keagamaan dan pembiasaan sejak kecil, keteladanan melalui perilaku terpuji baik dari orang tua maupun guru, memberikan pengalaman melalui kegiatan-kegiatan keagamaan, dan menggugah emosi anak didik dalam meyakini agama Islam. Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat memiliki implikasi terhadap Pendidikan Agama Islam yaitu pembinaan kesehatan mental anak melalui Pendidikan agama Islam akan lebih berhasil dan berguna jika seluruh lingkungan hidup baik dari keluarga, sekolah dan masyarakat saling mempengaruhi.

Kata Kunci: *Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, Pendidikan Agama Islam*

ABSTRACT

Aniko Wardani, Tita. 2021. *Study of Zakiah Daradjat's Thoughts on Health Mental: Concepts, Applications, and Implications in Islamic Education*. Thesis. Department of Islamic Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Supervisor: Imron Rossidy, M.Th., M.Ed.

Education is an important means of building a health mentality. Mental healthy phenomenon that occurs among students is very concerning. For example, stress, depression, anti-social behavior, and other psychological problems experienced by students. Therefore, it is necessary to develop students mental health from an early age through Islamic Education both in the family, school, and community.

The objectives of this study were (1) to describe the concept of mental health according to Zakiah Daradjat, (2) to describe the applications of mental health in Islamic Education according to Zakiah Daradjat, (3) to describe the implications of mental health in Islamic Education according to Zakiah Daradjat.

This study uses a qualitative approach with the type of library research. Data collection was carried out using documentation techniques. The data were analyzed using content analysis techniques, namely analyzing the content of Zakiah Daradjat's thoughts about mental health. In addition, the validity of the data was tested using source triangulation and increased persistence.

The results showed that the concept of mental health of Zakiah Daradjat is related to the concept of healthy human nature, both physically, spiritually and mentally, which is based on the Al-Qur'an and Hadith as well as the thoughts of Muslim and Western psychologists, as manifested in its definition, namely the realization of harmony between functions. Psychiatric and the creation of self-adjustment between individuals and their environment, based on faith and piety, to achieve a meaningful and happy life in this world and in the hereafter. The applications of Zakiah Daradjat mental health in Islamic Education, namely through religious exercises and habituation since childhood, exemplary through praiseworthy behavior from both parents and teachers, providing experiences through religious activities, and inspiring the emotions of students in believing in Islam. The concept of mental health of Zakiah Daradjat has implications for Islamic Education, namely the development of children's mental health through Islamic Education will be more successful and useful if the entire environment both from family, school and society affects each other.

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

مستخلص البحث

أنيكو ورداني ، تيتا. ٢٠٢١. دراسة افكار زكية دراجات في الصحة النفسية: مفاهيم وتطبيقات وانعكاسات في التربية الاسلامية. البحث اجلامعي. قسم التربية الإسلامية. كلية علوم التربية والتعليم. جامعة مولان مالك إبراهيم الإسلامية احلكومية مالنج. المشرف: عمران راشدي الماجستري.

التعليم وسيلة مهمة لبناء عقلية صحية. ظاهرة الصحة العقلية التي تحدث بين الطلاب مقلقة للغاية. على سبيل المثال ، التوتر والاكئاب والسلوك المعادي للمجتمع والمشاكل النفسية الأخرى التي يعاني منها الطلاب. لذلك ، من الضروري تطوير الصحة النفسية للطلاب من سن مبكرة من خلال التربية الإسلامية في كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع.

كانت أهداف هذه الدراسة (١) وصف مفهوم الصحة النفسية حسب زكية دراجات ، (٢) لوصف التطبيق. الصحة النفسية في التربية الإسلامية حسب زكية دراجات ، (٣) لوصف آثار الصحة النفسية في التربية الإسلامية حسب زكية دراجات.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا نوعيًا مع نوع البحث المكتبي. تم جمع البيانات باستخدام تقنيات التوثيق. تم تحليل البيانات باستخدام تقنيات تحليل المحتوى وهي تحليل محتوى زكية دراجات أفكار حول الصحة العقلية. بالإضافة إلى ذلك ، تم اختبار صحة البيانات باستخدام تليلث المصدر وزيادة الثبات.

تظهر النتائج أن مفهوم الصحة النفسية لزكية دراجات يرتبط بمفهوم الطبيعة البشرية السليمة جسديًا وروحانيًا وعقليًا ، وهو مبني على القرآن والحديث وكذلك أفكار علماء النفس المسلمين والغربيين ، كما يتجلى في تعريفه ، أي تحقيق الانسجام بين الوظائف. الطب النفسي وخلق التكيف الذاتي بين الأفراد وبيئتهم ، على أساس الإيمان والتقوى ، لتحقيق حياة هادفة وسعيدة في الدنيا والآخرة. تطبيقات الصحة النفسية زكية دراجات في التربية الإسلامية ، من خلال التدريبات الدينية والتعود منذ الصغر ، نموذجية من خلال السلوك الجدير بالثناء من الآباء والمعلمين على حد سواء ، وتقديم الخبرات من خلال الأنشطة الدينية ، وإثارة مشاعر الطلاب في الإيمان بالإسلام. مفهوم الصحة النفسية لزكية دراجات له آثار على التربية الإسلامية ، أي تطوير الصحة العقلية للأطفال من خلال التربية الإسلامية سيكون أكثر نجاحًا وفائدة إذا كانت البيئة بأكملها من الأسرة والمدرسة والمجتمع تؤثر على بعضها البعض.

الكلمة الرئيسية: زكية دراجات ، الصحة النفسية ، التربية الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Landasan pendidikan Indonesia sesuai dengan kandungan Undang-Undang No. 20 tahun 2003 bab II pasal 4, menjelaskan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.¹

Solusi alternatif dalam menyukseskan program pemerintah untuk pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yakni pembinaan mental siswa yang perlu diperhatikan. Khususnya masalah kesehatan mental siswa sebagai penerus generasi bangsa. Perlu adanya pembinaan kesehatan mental siswa untuk diarahkan menjadi manusia seutuhnya yang senantiasa berguna bagi bangsa dan agama.²

Pendidikan memiliki tujuan untuk menciptakan insan yang sehat jasmani serta rohaninya. Oleh karena itu, pendidikan yang sehat dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani manusia. Konsep seperti ini disebut dengan kesehatan mental yang memiliki tujuan mencegah

¹ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Penjelasannya.

² Jayadi, "Re-Inforcement Pembelajaran PAI dalam Pembinaan Kesehatan Mental Siswa di SD Negeri Sekarputih Tegalampel Bondowoso", *Educare: Jurnal of Primary Education*, Vol. 1, No. 2, Juni 2020, hal. 188.

timbulnya berbagai gangguan mental dan emosi serta berusaha mengurangi dan menyembuhkan penyakit mental dan memajukan kesehatan jiwa dalam masyarakat. Fitrah seorang manusia mendambakan kehidupan yang tentram dan sehat jasmani serta rohani. Kesehatan disini bukan hanya badan saja, tetapi juga termasuk kesehatan mental.³

Orang yang mentalnya sehat, dia tidak memiliki sifat tamak, rendah diri, sombong dan apatis, melainkan dia akan percaya diri dan lebih menghargai orang lain. Setiap apa yang dilakukan dimaksudkan untuk kebahagiaan bersama, bukan kesenangan pribadi semata. Jika semua orang memiliki mental yang sehat, maka tidak akan ada penyelewengan, pertentangan, perkelahian, pemerasan dan penipuan dalam masyarakat. Pengertian kesehatan mental (*mental hygiene*) secara intelegensi kultural yakni kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan juga masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.⁴

Definisi orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menguasai berbagai faktor yang ada dalam hidupnya, sehingga dia dapat menghindarkan diri dari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang dapat menyebabkan seseorang menjadi frustrasi. Oleh sebab itu, setiap orang harus bisa memanfaatkan segala potensi yang dimiliki agar terhindar dari adanya gangguan jiwa. Dari sinilah dapat kita ketahui bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan yang mempunyai tujuan untuk memanfaatkan dan mengembangkan segala potensi, bakat dan

³ Salwati Salahuddin, “*Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)*”, *Jurnal Mimbar Akademika*, Vol. 3, No. 2 Tahun 2018, hal. 140.

⁴ *Ibid*, hal. 141-142.

pembawaan dengan semaksimal mungkin, sehingga dapat terhindarkan dari berbagai gangguan penyakit jiwa dan justru membawa kita kepada kebahagiaan.⁵

Kesehatan mental menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia dengan manfaat dapat menciptakan keharmonisan yang benar-benar antara fungsi-fungsi jiwa, dan memiliki kesanggupan dalam menghadapi segala problem yang biasa terjadi, serta mampu merasakan hadirnya kebahagiaan dan memiliki keyakinan akan kemampuannya. Membangun mental yang sehat mempunyai strategi agar seseorang tidak mengalami gangguan dan penyakit jiwa, salah satunya dengan melalui pembinaan moral, pembinaan jiwa takwa dan juga pendidikan. Pembinaan moral harus dilakukan sedari kecil melalui ajaran agama. Pendidikan agama didalamnya akan mengajarkan nilai-nilai moral, keyakinan beragama, dan juga tata cara dalam menjalankan agama agar tidak terjerumus kepada perbuatan yang melanggar kementraman, keyakinannya, dan rasa kedekatannya dengan Tuhan.⁶

Pendidikan merupakan unsur penting untuk membangun mental yang sehat, hal ini dapat dilakukan melalui pendidikan formal maupun informal. Pendidikan merupakan proses atau usaha dalam membina kualitas sumber daya manusia seutuhnya agar manusia bisa melakukan perannya dalam kehidupan secara optimal dan fungsional. Pendidikan memiliki fungsi untuk menolong manusia agar dapat menunjukkan

⁵ *Ibid*, hal. 142.

⁶ *Ibid*.

eksistensinya secara fungsional didalam kehidupan, sekaligus menjaga manusia dari gangguan kejiwaan.⁷

Pendidikan Islam merupakan pendidikan manusia seutuhnya, akal dan hati, jasmani dan rohani, ahlak dan keterampilan. Pendidikan Islam menyiapkan manusia untuk hidup baik dalam kondisi perang maupun damai, dan menyiapkan generasi manusia yang dapat menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatannya termasuk manis pahitnya kehidupan.⁸

Di dalam Islam, pendidikan memiliki kedudukan yang sangat tinggi dan mempunyai tujuan: *Pertama*, mengarahkan manusia agar dapat menjadi khalifah Tuhan di muka bumi dengan sebaik-baiknya. Dengan melakukan berbagai tugas untuk memakmurkan dan mengolah bumi ini sesuai dengan kehendak Tuhan. *Kedua*, mengarahkan manusia agar semua tugasnya di muka bumi ini dilaksanakan dengan niat hanya untuk beribadah kepada Allah dan mengharapkan ridhonya sehingga tugas itu terasa ringan saat dikerjakan. *Ketiga*, menuntun manusia agar berahlak mulia, dan tidak menyalahgunakan fungsi dan tugas kekhalfahannya. *Keempat*, mengarahkan dan membina potensi akal, jiwa dan badan, sehingga mempunyai ilmu, ahlak, ketrampilan yang semuanya dapat dipergunakan untuk menyokong pengabdian dan tugas kekhalfahannya.

⁷ *Ibid*, hal. 142-143.

⁸ *Ibid*, hal. 143.

Kelima, mengarahkan dan menuntun manusia agar dapat menggapai kebahagiaan hidup dunia akhirat.⁹

Tujuan dari Pendidikan Islam yang disebutkan diatas masih bersifat umum. Pendidikan Islam secara khusus bertujuan: *Pertama*, tujuan dari pendidikan berkaitan dengan seorang individu yang mencakup pengetahuan, jasmani dan rohani, tingkah laku, kemampuan-kemampuan yang harus dimiliki individu untuk dapat hidup di dunia dan akhirat. *Kedua*, tujuan pendidikan yang berkaitan dengan masyarakat meliputi tingkah laku individu dalam masyarakat serta memperluas pengalaman kehidupan bermasyarakat. *Ketiga*, tujuan pendidikan yang berkaitan dengan profesionalisme terutama pengajaran dan pendidikan sebagai ilmu, profesi, seni dan kegiatan masyarakat.¹⁰

Pendidikan Islam dalam penerapannya masih tertinggal dan menjadi problem bagi kesehatan mental khususnya di Indonesia. Dikarenakan yang *pertama*, sifatnya masih dikhotomis, eksklusif dan parsial. *Kedua*, pendidikan masih dilaksanakan dalam bentuk otoritas kekuasaan dengan pendekatan administrasi-birokrasi, sehingga penyelenggaraan pendidikan melalui kantor-kantor pemerintahan berdasarkan kemauan pemerintah bukan karena kebutuhan dan kemauan masyarakat. Dalam hal pendidikan agama didasarkan atas otoritas agama, bukan otoritas keilmuannya. Sementara pendidikan agama yang ada di

⁹ *Ibid.*

¹⁰ *Ibid*, hal. 143-144.

bawah otoritas agama itu hanya sedikit saja, yaitu hal-hal yang bersifat *qath'i*, dan bersifat doktrin semata.¹¹

Ketiga, Pendidikan Islam masih diberikan dalam bentuk seperti sistem barter yaitu transfer barang, padahal dalam Islam ilmu tidak ditunggu tapi manusia yang mencarinya. *Keempat*, sistem pendidikan agama masih menjadikan siswa sebagai obyek pendidikan, sebagai penerapan dan penguat. *Kelima*, pendidikan masih diorientasikan pada politik bahkan negara. *Keenam*, pendidikan masih menggunakan konsep bahwa manusia itu hanya dilihat dan dimensi antropologis semata. *Ketujuh*, pendidikan masih terjebak dalam sistem sentralistik, birokratik sehingga adanya sekolah negeri dan swasta bahkan kurikulum dibuat menggunakan standar yang sama. *Kedelapan*, pendidikan masih berdasarkan pada kebenaran sebagai suatu yang diberikan oleh dogma yang bersumber dari atas, bukan kebenaran yang terungkap dari realita. *Kesembilan*, pendidikan masih terjebak pada ijazah dan gelar keserjanaan. Aspek legalitas dan status masih dijadikan sebagai tujuan. *Kesepuluh*, pendidikan masih dijadikan komoditi, padahal pendidikan seharusnya menjadi investasi untuk membuat amal lebih baik di masa yang akan datang.¹²

Akibat yang ditimbulkan dari kesalahan pendidikan di atas maka hasil yang dicapai tidak seperti yang diharapkan, ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara ilmu pengetahuan dengan agama. Dengan

¹¹ *Ibid*, hal. 144.

¹² *Ibid*.

demikian produk yang dihasilkan dari pendidikan: *Pertama*, jika Tuhan ada maka harus dibuktikan dengan ilmiah, inilah manusia bertipe atheis sehingga semua tindakannya tidak ada ahlak. *Kedua*, manusia tidak lebih dari sekedar sebuah mekanisme kimiawi yang sangat rumit, ini adalah contoh manusia materialis yang fungsinya selalu mencari keuntungan tanpa mempedulikan manusia dan alam disekitarnya. *Ketiga*, manusia sekularisme yang dalam hidupnya terpisah dari agama. *Keempat*, manusia naturalis yang selalu beranggapan bahwa kehidupan berasal dari Tuhan, akan tetapi manusia tidak mampu menemukan proses keberadaan Tuhan. Jenis-jenis manusia yang tersebut di atas merupakan golongan yang terganggu mentalnya.¹³

Terganggunya kesehatan mental seseorang pada sisi yang lain diakibatkan oleh implikasi *student oriented* (siswa sebagai pusat pembelajaran) yang tidak tersistem dengan baik sehingga menimbulkan maraknya tindakan kontra produktif pendidikan yang terjadi satu dasawarsa belakangan ini dan dilakukan oleh para peserta didik. Akibatnya terjadi tawuran antar pelajar, seks bebas dan narkoba di lingkungan sekolah atau kampus dan berbagai kenakalan remaja lainnya, guru menjadi acuh tak acuh dengan muridnya dan juga tidak ada penghormatan murid kepada gurunya.¹⁴

Untuk menuju mental yang sehat berdasarkan tantangan di atas maka, Zakiah Daradjat berpendapat bahwa tujuan dari Pendidikan Islam

¹³ *Ibid*, hal. 144-145.

¹⁴ *Ibid*, hal. 145.

mencakup pendidikan fisik, akal, agama (akidah dan syariah), ahlak, kejiwaan, rasa keindahan dan sosial kemasyarakatan. Pendidikan menentukan masa depan seseorang, apakah seseorang itu akan bahagia atau menderita, apakah seseorang akan menjadi orang yang baik dan bermanfaat bagi orang lain, atau malah menjadi sampah masyarakat. Pendidikan juga dapat mendeteksi seberapa orang cinta tanah airnya atau malah menjadi penghianat bangsa dan negara.¹⁵

Tujuan Pendidikan Islam Zakiah Daradjat ringkasnya adalah membimbing dan membentuk manusia menjadi hamba Allah yang shaleh, taat beribadah, tegas imannya dan berahlak terpuji. Bahkan secara keseluruhan gerak dalam hidup setiap muslim, mulai dari perkataan, perbuatan dan tindakannya dilakukan dengan niat menggapai ridho Allah, melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya merupakan ibadah. Untuk melakukan semua tugas kehidupan di atas baik bersifat sosial maupun pribadi maka, perlu dituntun dan dipelajari dengan iman dan ahlak terpuji. Dengan demikian identitas seorang muslim akan tampak dalam segala aspek kehidupannya. Tujuan Pendidikan Islam Zakiah Daradjat sejalan dengan Al-Qabisi yakni mengetahui ajaran Islam baik secara ilmiah maupun alamiyah yang prinsipnya bertujuan pada keagamaan dan keduniaan.¹⁶

Zakiah Daradjat merupakan pakar psikolog muslim. Dari latar belakang pendidikannya dalam bidang psikologi, maka pemikiran

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ *Ibid*, hal. 145-146.

pendidikannya pun cenderung ke arah pendidikan terutama kesehatan mental. Adanya kecenderungan pemikiran yang demikian ini agaknya menjadi perbedaan yang signifikan dengan para pemikir Pendidikan Islam yang lain. Zakiah Daradjat mencoba mengaplikasikan pendidikan dengan gaya yang sedikit berbeda, ia mencoba menarik akar pendidikan dimulai dari psikologinya, yakni dari moral dan tingkah laku baik anak-anak bahkan remaja. Pembinaan yang hanya memberikan pelajaran, latihan, dan arahan akan menciptakan manusia yang tidak berjiwa shaleh. Sementara pembinaan yang hanya memberikan teladan dan pengawasan akan menciptakan manusia yang kurang kreatif. Dalam pembinaan tersebut diarahkan kepada pembentukan seorang hamba Allah yang shaleh, untuk mencapai itu maka penanaman nilai-nilai agama menjadi syarat utama.¹⁷

Tujuan pendidikan menurut Zakiah juga sedikit berbeda dengan tujuan Pendidikan Nasional yang lebih menekankan pada aspek kecerdasan (intelektual) dan pengembangan manusia seutuhnya. Ditambah lagi, rasa tanggung jawab yang dikembangkan hanya mengarah kepada masyarakat dan bangsa. Sedangkan menurut Zakiah Daradjat fungsi Pendidikan Islam dalam kesehatan mental bukan hanya berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits, tetapi juga berdasarkan pada pendapat para pakar dan pemikiran modern mengenai kesehatan mental. Menyinggung mengenai pendidikan dan psikologi pada tema ini dapat diartikan sebagai pembentukan kepribadian muslim dan kepribadian bangsa. Zakiah daradjat

¹⁷ Sri Indah, dkk, "Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter", *el-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 14, No. 1, Juni 2020, hal. 43.

sebagai tokoh Pendidikan Islam sangat jeli melakukan pengamatan secara bertahap dan menyeluruh. Dewasa ini, banyak penyimpangan terjadi terhadap kesehatan anak dan remaja. Oleh sebab itu, para pendidik juga harus dijaga kesehatan mentalnya supaya dapat membina dan memberi contoh yang baik kepada peserta didiknya.¹⁸

Konsep pendidikan Zakiah Daradjat tidak hanya diterapkan pada anak atau remaja saja (khususnya peserta didik), tetapi juga pendidik yang merupakan orang pertama setelah orangtua yang mempengaruhi pembinaan kepribadian peserta didik. sehingga dapat menghasilkan ahlak pendidik yang baik berlaku juga bagi peserta didik selanjutnya. Banyak media sosial dan televisi berisikan tontonan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai agama, mengandung unsur kekerasan, dan seks sehingga dapat menumpulkan akal dan logika yang menontonya.¹⁹

Kesehatan mental merupakan permasalahan yang aktual dan relevan dengan kebutuhan dan realitas yang ada di masyarakat. kesehatan mental menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014, Bab 1 Pasal 1 adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.²⁰

Kesehatan mental merupakan permasalahan yang selalu menarik perhatian bagi siapapun. Mahasiswa depresi karena belum menyelesaikan

¹⁸ *Ibid*, hal. 44.

¹⁹ *Ibid*, hal. 44-45.

²⁰ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.

kuliah, remaja mengkonsumsi narkoba, siswa yang putus sekolah karena tidak ada biaya, tawuran antar pelajar sampai meninggal dunia, anak-anak yang terlibat pornografi dan pornoaksi, kekerasan dalam rumah tangga, seorang ayah yang tega membunuh anaknya karena masalah ekonomi, pejabat pemerintah yang kotor dan semua hal tersebut merupakan permasalahan yang tidak bisa diabaikan begitu saja.²¹

Kondisi mental memang sangat menentukan dalam kehidupan seseorang. Hanya orang yang memiliki mental sehat sajalah yang dapat merasa bahagia dan mampu menghadapi kesulitan dan rintangan hidup. Jika kesehatan mental terganggu maka akan muncul gejala-gejalanya dalam bentuk perasaan, kelakuan, pikiran dan kesehatan. Oleh karena itu, dalam pemerintahan khususnya pemimpin dituntut untuk “Berpikir masif” yang meliputi aktivitas mental. Misalnya, berpikir terlebih dahulu saat memutuskan mengerjakan pekerjaan tertentu, berpikir mengenai karyawan mana yang perlu dipromosikan, berpikir membeli barang tertentu dan sebagainya.²²

Contoh peristiwa teganya remaja membunuh temannya sendiri yang seorang penghafal Al-Qur’an. Alfian Rizky Pratama umur 12 tahun kelas 6 Madrasah Ibtidaiyah tewas karna ditenggelamkan oleh temannya sendiri di Sungai Wisata Kedung Cinet, Jombang. Pelaku AHR umur 16 tahun merupakan teman sekaligus tetangga dekat di desa Sambong Dukuh,

²¹ Muhammad Fatihul Afham, dan Moh. Salapudin, “Prinsip Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental dan *Good Government*”, *Jurnal Indo-Islamika*, Vol. 8, No. 1, Januari-Juni 2018, hal. 38-39.

²² *Ibid.*

Kecamatan Jombang. Ayah Alfian, Hadi Sutrisno umur 40 tahun menjelaskan pada hari Rabu, 21 Oktober 2020 korban sempat menolak untuk diajak jalan-jalan oleh AHR karena korban sedang menghafalkan Al-Quran Mushola belakang rumahnya. Ayah korban menjelaskan bahwa anaknya diajak pelaku jalan-jalan bawa motor pukul 06.30 WIB tetapi ditolak karena korban akan melaksanakan ujian Juz 2 dan Sabtu depan akan diikutkan oleh sekolahnya mengikuti Olimpiade Bahasa Arab se-Kabupaten Jombang. Baru siang harinya, pukul 11.30 WIB tersangka mengajak korban lagi untuk bermain bersama M. Addin umur 17 tahun teman mereka juga.²³

Diterangkan oleh Kasat Reskrim Polres Jombang AKP Christian Kosasih saat diwawancarai pada hari Jum'at 23 Oktober 2020, di tempat lokasi korban diinjak-injak kepalanya sampai tenggelam di sungai, lalu tersangka berbohong dengan bilang kepada ayah korban bahwa korban tenggelam, tetapi setelah diketahui dari hasil visum dan otopsi tim dokter forensik RS Bhayangkara Kediri di area makan yang dibongkar ada luka memar di kepala korban. Dan dengan bukti pembunuhan ini tersangka dijerat dengan pasal pembunuhan berencana, karena semua yang terjadi sudah direncanakan. Tersangka AHR ditahan di Rutan Polres Jombang, kejadian dipicu dendam karena persoalan hutang korban yang belum dibayar kepada tersangka sebesar Rp 200 ribu.²⁴

²³ Detiknews.com, Sabtu, 24 Oktober 2020 diakses pada Senin, 26 Oktober 2020, Pukul 15.08 WIB.

²⁴ *Ibid.*

Kejadian di atas dapat menjadi contoh dari gejala mental yang tidak sehat. Tindakan yang tidak terpuji tersebut sangat merugikan diri sendiri dan orang lain. Hal ini yang menyebabkan kita tidak selamat dan tidak bahagia dunia akhirat. Perbuatan tersebut mengakibatkan perasaan cemas dan takut. Sebagai seorang manusia sudah seharusnya kita senantiasa ingat kepada Tuhannya agar diberi ketenangan dalam hatinya supaya dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan ajaran agama. Selaras dengan Q.S Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (الفتح: ٤)

Artinya: “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana”. (Q.S. Al-Fath [48]: 4).²⁵

Gangguan mental dalam Al-Qur’an juga dikatakan sebagai penyakit hati. Penyakit hati yang dapat menyebabkan gangguan mental diantaranya iri, dengki, hasud, dusta, takabbur (sombong), khauf (takut), riya’ (pamer), ananiyah (keakuan/egois), tidak sabar, marah dan sebagainya. Sebagaimana dalam Q.S Al- Baqarah ayat 10:

²⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahan Special for Woman*, (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hal. 511.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ هٰ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

(البقرة : ١٠)

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu, dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta”. (Q.S. Al-Baqarah [2]: 10).²⁶

Adanya gangguan kesehatan mental sudah tidak bisa diremehkan lagi, dikarenakan jumlahnya yang sudah cukup mengawatirkan. Terdapat kurang lebih 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Menurut WHO Regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Sedangkan di Indonesia sebanyak (9.162.886 kasus atau 3,7 dari populasi).²⁷

Berdasarkan data Riskesdas 2013 prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia sebesar 1,7% (per mil), atau sebanyak 1.728 orang. Kondisi ini menurun daripada data yang dilaporkan pada tahun 2007 sebesar 4,6%. Prevalensi psikosis atau skizofrenia tertinggi di Yogyakarta (2,7%), Aceh (2,7%), dan Sulawesi Selatan (2,6%), yang terendah ada di Kalimantan Barat (0,7%). Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional dengan adanya gejala-gejala depresi dan kecemasan terdapat sekitar 6% atau

²⁶ *Ibid*, hal. 3.

²⁷ Dumilah Ayuningtyas, dkk, “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya”, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9, No. 1, Maret 2018, hal. 2.

sebesar 37.728 orang dari subyek yang diteliti Riskesdas 2013. Provinsi dengan prevalensi tertinggi gangguan mental emosional adalah Sulawesi Tengah (11,6%), Sulawesi Selatan (9,3%), Jawa Barat (9,3%), dan yang terendah yaitu sekitar 1,2% di Provinsi Lampung.²⁸

Isu kesehatan mental yang marak beberapa dekade terakhir ini adalah banyaknya masalah kesehatan mental pada anak dan remaja. WHO (2004) mengemukakan 20% dari remaja berusia 18 tahun kebawah mengalami masalah perkembangan, masalah emosional, dan perilaku. Dari jumlah tersebut yang mengalami gangguan mental ada 1 per 8 anak, sedangkan pada masyarakat miskin 1 per 5 anak. WHO (2013) memperkirakan beberapa tahun yang akan datang masalah kesehatan mental dan psikopatologi pada anak dan remaja akan menjadi salah satu dari lima masalah utama yang menyebabkan disabilitas, morbiditas, dan bahkan mortalitas.²⁹

Penelitian yang ada sering menyinggung adanya perbedaan status sosial ekonomi, ras, dan etnik minoritas dan kurang mampu yang memiliki angka pravalensi gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi. Angka sebesar 8% usia pra sekolah, 12% usia sekolah dan 15% remaja memiliki masalah kesehatan mental. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas tahun 2013 dalam Ervina (2015) mengemukakan pravalensi gangguan mental emosional usia diatas 15 tahun sebesar 60 %. Berdasarkan data National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) dalam Hutasuhut

²⁸ *Ibid*, hal. 4.

²⁹ Usmi Karyani, "Merancang Perubahan di Sekolah Untuk Menjadi Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan Mental", *Jurnal Indigenous*, Vol. 1, No. 1, Mei 2016, hal. 49.

(2016) menyatakan 13,1% anak dan remaja usia 8 sampai 15 tahun memiliki satu gejala psikiatrik (selain penyalahgunaan obat) apabila memakai kriteria DSM-VI.³⁰

Guna mengatasi masalah kesehatan mental pada anak dan remaja, sekolah menjadi tumpuan harapan. Sekolah perlu didesain sebagai sekolah yang mempromosikan kesehatan mental dikalangan anak dan remaja. hal tersebut memperjelas bahwa sekolah merupakan *public health setting*. Keunggulan sekolah sebagai *setting* untuk promosi kesehatan mental antara lain: *Pertama*, sekolah merupakan lembaga yang dengan sengaja berdiri untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. *Kedua*, anak usia sekolah (6-18 tahun) mempunyai proporsi paling tinggi dibanding dengan kelompok usia yang lain. *Ketiga*, hampir semua anak dan remaja menghabiskan kegiatannya di sekolah (minimal 4-7 jam perhari) selama minimal 12 tahun pendidikan. *Keempat*, anak-anak dan remaja yang ada di sekolah dikarenakan satu setting, maka lebih mudah dijangkau.³¹

Fenomena kesehatan mental yang terjadi di lingkungan sekolah dikarenakan kondisi stres akademik yang dialami oleh siswa. Hubungan sosial yang tidak berjalan dengan baik juga menimbulkan ketidaksehatan mental bagi siswa. Didukung oleh penelitian Baskoro yang menjelaskan bahwa adanya kondisi depresi yang dialami oleh siswa di lingkungan sekolah dikarenakan perilaku antisosial. Selanjutnya, ditemukan bahwa

³⁰ Yasipin, dkk, "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja, *Jurnal Manthiq*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2020, hal. 25.

³¹ Usmi Karyani, *loc.cit*.

penyebab ketidakproduktifan belajar siswa dikarenakan siswa mengalami masalah psikologis di lingkungan pendidikan.³²

Stress akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dengan kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka merasa terbebani dengan berbagai tuntutan dan tekanan di sekolah. Masalah yang dihadapi siswa pada masa pandemi Covid-19 ini adalah tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring yang menyebabkan proses belajar lebih melelahkan dan membosankan. Mereka tidak bisa berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Hal inilah yang menyebabkan frustrasi bagi siswa dan bila diteruskan dapat menimbulkan stress. Berdasarkan penjabaran diatas, maka pengembangan kesehatan mental di sekolah sangat diperlukan adanya.³³

Agama sebagai salah satu alat pengendali mental bagi seseorang dan juga berfungsi sebagai pembina kepribadian seseorang. Apabila agama tidak masuk dalam pembinaan sebuah kepribadian, maka semua pengetahuan yang diperoleh seseorang jadi tidak berguna. Dikarenakan hanya ilmu pengetahuan saja (*science*) yang mengendalikan tingkah laku dan sikap seseorang dalam hidup. Dalam proses pembinaan mental siswa,

³² Ifdil, "Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah", *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 2, No. 2, Agustus 2018, hal. 3.

³³ Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19", *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23, No. 2, Tahun 2020, hal. 194.

diperlukan jiwa yang besar untuk membina dan mendidik penerus bangsa agar menjadi orang yang berguna. Guru sebagai pembina dan pendidik di sekolah dalam membangun mental generasi muda bangsa harus senantiasa menanamkan nilai-nilai budi pekerti yang luhur berupa kegiatan pembinaan keagamaan sebagaimana sila pertama Pancasila yakni Ketuhanan Yang Maha Esa, merupakan bagian esensi terpenting yang harus ditingkatkan.³⁴

Berangkat dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian mengenai pemikiran Zakiah Daradjat agar dapat dielaborasi lebih jauh. Dan untuk menyederhanakan tema tersebut, perlu kiranya dirumuskan pokok permasalahan yang ingin dikaji, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG KESEHATAN MENTAL: KONSEP, APLIKASI, DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka menurut penulis permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat?
2. Bagaimana aplikasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat?

³⁴ Hanif Nanda Zakaria, *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Mental Siswa di Sekolah Dasar Islam Surya Buana Malang, Skripsi*, Malang: UIN Malang, 2015, hal. 1-3.

3. Bagaimana implikasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat.
2. Untuk mengetahui aplikasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat.
3. Untuk mengetahui implikasi kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian mengenai Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran, wacana keilmuan dan juga dapat dijadikan sebagai bahan rujukan atau referensi untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam serta menambah wawasan

keilmuan kepada para pendidik untuk dapat diterapkan kepada peserta didiknya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk berbagai pihak, diantaranya:

- a. Bagi Peneliti: dapat menambah pengalaman, wawasan dan pelajaran baru mengenai bagaimana menyusun karya ilmiah yang baik dan ilmu yang didapat dari penelitian ini dapat diterapkan ketika peneliti menjadi seorang pendidik dikemudian hari.
- b. Bagi lembaga sekolah: dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan serta bahan evaluasi bagi lembaga sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan.
- c. Bagi universitas: diharapkan dapat menjadi rujukan dan pijakan untuk penelitian yang akan datang, serta menambah wawasan keilmuan mengenai Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

E. Originalitas Penelitian

Di dalam originalitas penelitian ini, peneliti akan melakukan kajian pada beberapa penelitian sebelumnya, dengan maksud untuk mengamati letak persamaan dan perbedaan kajian dengan penelitian yang dilakukan. Hal ini diperlukan untuk memudahkan peneliti dalam menjelaskan

bahwa penelitiannya benar-benar asli tanpa adanyaplagiasi terhadap penelitian yang lain. Dengan demikian, originalitas penelitian ini akan menghasilkan sisi-sisi apa saja yang membedakan antara penelitian yang diteliti sekarang dengan penelitian sebelumnya, diantaranya yakni:

Pertama, jurnal yang ditulis oleh Muh. Mawangir berjudul *Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental*, diterbitkan oleh Intizar pada tahun 2015. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Mawangir membahas tentang peran Pendidikan Islam dalam kesehatan mental, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.³⁵

Kedua, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, diterbitkan oleh Ihya al-Arabiyah: Jurnal pendidikan bahasa dan sastra arab pada tahun 2016 yang ditulis oleh Askolan Lubis. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Askolan membahas tentang peran agama dalam kesehatan mental menggunakan perspektif Al-Qur'an, sedangkan penelitian ini

³⁵ Muh. Mawangir, "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", *Jurnal Intizar*, Vol. 21, No. 1, Tahun 2015.

berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.³⁶

Ketiga, Rifqi Rosyad menulis jurnal berjudul *Pengaruh Agama terhadap Kesehatan Mental*, diterbitkan oleh Syifa al-Qulub pada Juli tahun 2016. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Rifqi membahas tentang pengaruh agama terhadap kesehatan mental menggunakan perspektif para tokoh psikologi kontemporer, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.³⁷

Keempat, *Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi tentang Perspektif Zakiah Daradjat)*, jurnal ini merupakan karya Saiful Akhyar Lubis dkk dan diterbitkan oleh At- Tazakki pada tahun 2017. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Saiful membahas tentang pembinaan kesehatan mental dalam Pendidikan Islam saja, sedangkan penelitian ini berfokus

³⁶ Askolan Lubis, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental", *Ihya al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2016.

³⁷ Rifqi Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental", *Jurnal Syifa al-Qulub*, Vol. 1, No. 1, Juli 2016.

pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.³⁸

Kelima, skripsi karya Yatim Pujiati berjudul *Fungsi Agama terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, diterbitkan oleh Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2018. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Yatim membahas tentang fungsi agama terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.³⁹

Keenam, tesis M. Zulham Hidayah Saragih berjudul *Pemikiran Pendidikan Islam tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat dan Hasan Langgulung)*, diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2018. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian M. Zulham selain membahas pemikiran Pendidikan Islam tentang kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, M. Zulham juga

³⁸ Saiful Akhyar Lubis, dkk, "Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)", *Jurnal At- Tazakki*, Vol. 1, No. 1, Juli-Desember 2017.

³⁹ Yatim Pujiati, *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, *Skripsi*, Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018.

mengkomparasikan dengan pemikiran Hasan Langgulung, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.⁴⁰

Ketujuh, Studi Komparasi Konsep Pendidikan Ahlak Perspektif KH Bisri Mustofa dan Zakiah Daradjat adalah skripsi yang ditulis oleh Miftahul Huda berjudul, diterbitkan oleh Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2019. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Miftahul membahas tentang studi komparasi Zakiah Daradjat dan KH. Bisri Mustofa mengenai konsep pendidikan ahlak, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.⁴¹

Kedelapan, Konsep Pendidikan Keluarga pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiah Daradjat adalah skripsi karya Neng Ayu Lestari yang diterbitkan oleh Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu pada tahun 2019. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat. Perbedaannya terletak pada

⁴⁰ M. Zulham Hidayah Saragih, *Pemikiran Pendidikan Islam tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat dan Hasan Langgulung)*, Tesis, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

⁴¹ Miftahul Huda, *Studi Komparasi Konsep Pendidikan Ahlak Perspektif KH Bisri Mustofa dan Zakiah Daradjat*, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

fokus penelitian Neng Ayu membahas tentang Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiah Daradjat, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.⁴²

Kesembilan, tesis Santi Aisah Sihotang berjudul *Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*, diterbitkan oleh Pascasarjana UIN Sumatera Utara pada tahun 2020. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat, kesehatan mental dan Pendidikan Agama Islam. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Santi membahas tentang Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental remaja saja, sedangkan penelitian ini berfokus pada Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.⁴³

Kesepuluh, skripsi karya Salmawati Rumadan berjudul *Studi Konsep Pendidikan Moral Menurut Zakiah Daradjat*, diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Malang pada tahun 2020. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah

⁴² Neng Ayu Lestari, *Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiah Daradjat*, Skripsi, Bengkulu: IAIN Bengkulu, 2019.

⁴³ Santi Aisah Sihotang, *Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*, Tesis, Sumatera Utara: Pascasarjana UIN Sumatera Utara, 2020.

Daradjat. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Salmawati membahas tentang konsep pendidikan moral, sedangkan penelitian ini berfokus pada Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.⁴⁴

Tabel 1.1
Originalitas Penelitian

No	Nama Peneliti, Judul, Bentuk, dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Originalitas Penelitian
1	Muh. Mawangir, "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", <i>Jurnal Intizar</i> , Vol. 21, No. 1, Tahun 2015.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental.	fokus penelitian Mawangir membahas tentang peran Pendidikan Islam dalam kesehatan mental.	Penelitian ini difokuskan pada Studi Pemikiran Zakiah Daradjat
2	Askolan Lubis, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental", <i>Ihya al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab</i> , Vol. 2, No. 2, Tahun 2016.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada kesehatan mental.	fokus penelitian Askolan membahas tentang peran agama dalam kesehatan mental menggunakan perspektif Al-Qur'an.	tentang Kesehatan Mental: Konsep,

⁴⁴ Salmawati Rumadan, *Studi Konsep Pendidikan Moral Menurut Zakiah Daradjat*, Skripsi, Malang: UIN Malang, 2020.

3	Rifqi Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental", <i>Jurnal Syifa al-Qulub</i> , Vol. 1, No. 1, Juli 2016.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada kesehatan mental.	fokus penelitian Rifqi membahas tentang pengaruh agama terhadap kesehatan mental menggunakan n perspektif para tokoh psikologi kontemporer.	Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.
4	Saiful Akhyar Lubis, dkk, "Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi tentang Perspektif Zakiah Daradjat)", <i>Jurnal At- Tazakki</i> , Vol. 1, No. 1, Juli-Desember 2017.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental.	fokus penelitian Saiful membahas tentang pembinaan kesehatan mental dalam Pendidikan Islam saja.	
5	Yatim Pujiati, <i>Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat, Skripsi</i> , Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental.	fokus penelitian Yatim membahas tentang fungsi agama terhadap kesehatan mental.	
6	M. Zulham Hidayah Saragih, <i>Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental (Studi</i>	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya	fokus penelitian M. Zulham membahas pemikiran Pendidikan	

	<i>Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat dan Hasan Langgulung</i>), Tesis, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.	pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental.	Islam tentang kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dan mengkomparasikan dengan pemikiran Hasan Langgulung.
7	Miftahul Huda, <i>Studi Komparasi Konsep Pendidikan Ahlak Perspektif KH Bisri Mustofa dan Zakiah Daradjat</i> , Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat.	fokus penelitian Miftahul membahas tentang studi komparasi Zakiah Daradjat dan KH. Bisri Mustofa mengenai konsep pendidikan ahlak.
8	Neng Ayu Lestari, <i>Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiah Daradjat</i> , Skripsi, Bengkulu: IAIN Bengkulu, 2019.	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat.	fokus penelitian Neng Ayu membahas tentang Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiah Daradjat.
9	Santi Aisah Sihotang, <i>Pendidikan Agama Islam dan</i>	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan	fokus penelitian Santi membahas

	<i>Kesehatan Mental Remaja dalam Pemikiran Zakiah Daradjat, Tesis, Sumatera Utara: Pascasarjana UIN Sumatera Utara, 2020.</i>	dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat, kesehatan mental dan Pendidikan Agama Islam.	tentang Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental remaja saja.
10	Salmawati Rumadan, <i>Studi konsep pendidikan moral menurut Zakiah Daradjat, Skripsi, Malang: UIN Malang, 2020.</i>	sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat.	fokus penelitian Salmawati membahas tentang konsep pendidikan moral.

Dari kesepuluh penelitian terdahulu yang telah dikemukakan, hampir keseluruhan membahas mengenai kesehatan mental. Dengan tanpa mengurangi sedikitpun arti penting dari penelitian terdahulu, peneliti telah memaparkan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti. Dalam hal ini dapat diketahui peneliti lebih fokus untuk meneliti mengenai Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

F. Penjelasan Istilah

Untuk memudahkan para pembaca memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini dan menghindari adanya kesalahan penafsiran, maka peneliti menyajikan penegasan istilah sebagai berikut:

1. Studi Pemikiran

Studi berarti penelitian ilmiah, kajian, atau telaahan.⁴⁵ Sedangkan pemikiran bermakna sesuatu yang diterima seseorang dan dipakai sebagai pedoman sebagaimana diterima dari masyarakat sekeliling.⁴⁶ Jadi, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini membahas mengenai Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

2. Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat merupakan seorang tokoh psikolog muslim dari Indonesia dan seorang yang mempunyai pemahaman luas mengenai Pendidikan Islam. Karena latar belakang pendidikannya di bidang psikologi, maka pemikiran pendidikannya juga cenderung mengarah ke pendidikan jiwa. Beliau dilahirkan di Ranah Minang, tepatnya di kampung Kotamerapak, kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi, Provinsi Sumatera Barat, pada tanggal 6 November 1929.⁴⁷

Pendidikannya berawal dari sekolah *Standard School* Muhammadiyah Bukittinggi. Dilanjutkan ke Kuliyyatul Muballighat di Padang Panjang. Setelah tamat SMA tahun 1951, beliau melanjutkan pendidikannya dengan merantau ke Yogyakarta. Setamatnya kuliah di Fakultas Tarbiyah PTAIN Yogyakarta dan mendapat gelar Doktorat I, beliau mendapat tawaran studi ke Mesir dan langsung diterima di

⁴⁵ Kbbi.kemendigbud.go.id, diakses pada hari Rabu, 4 Noveber 2020, Pukul 20.31 WIB.

⁴⁶ Kbbi.web.id/elektronik.html, diakses pada hari Rabu, 4 November 2020, Pukul 20.56 WIB.

⁴⁷ Saiful Akhyar Lubis, dkk, *op.cit*, hal. 7.

Fakultas Pendidikan *Universitas Ein Shams* tahun 1956 untuk program S2. Zakiah berhasil mendapat gelar MA dengan tesis mengenai Problem Remaja di Indonesia tahun 1959 spesialisasi *Mental Hygiene*. Beliau juga mendapatkan gelar Doktor bidang psikologi spesialisasi kesehatan mental di Universitas yang sama dengan disertasi tentang psikoterapi *non-directive* yang fokus pada psikoterapi anak-anak bermasalah.⁴⁸

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental dari segi bahasa terdiri dari dua kata yakni, kesehatan dan mental. Kesehatan berasal dari kata dasar sehat yang mendapat awalan ke- dan akhiran –an yang menyatakan hal/keadaan, sedangkan sehat sendiri memiliki makna bebas dari rasa sakit. Jadi, kesehatan mempunyai arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit. Mental berasal dari kata latin, yakni, *mens* atau *mentis* yang artinya roh, sukma, jiwa atau nyawa. Dalam bahasa Yunani, kesehatan terkait dengan *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Jadi dapat diketahui bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari *mental hygiene* (ilmu jiwa).⁴⁹

Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan sejahtera dimana mampu mengatasi kesulitan atau situasi buruk dalam kehidupannya,

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ *Ibid*, hal. 3.

mampu bekerja, dan mampu berkontribusi dalam masyarakat.⁵⁰

Adapun kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat merupakan terciptanya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi segala problem yang biasa terjadi dan merasakan sisi positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁵¹

4. Konsep

Konsep adalah rancangan, ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret. Konsep merupakan suatu ide abstrak yang memungkinkan kita mengelompokkan benda-benda (obyek) kedalam suatu contoh atau non contoh. Konsep dalam pengertian lain merupakan sesuatu yang umum atau representasi intelektual yang astrak dari situasi, obyek atau peristiwa, suatu akal pikiran, suatu ide atau gambaran mental. Suatu konsep merupakan elemen dari proporsi seperti kata merupakan elemen dari kalimat.⁵²

Jadi, dapat dipahami konsep merupakan sekumpulan gagasan atau ide yang sempurna lagi bermakna dalam wujud abstrak. Entitas mental yang bersifat universal dimana mereka dapat diterapkan secara merata pada setiap ekstensinya sehingga konsep membawa suatu arti yang mewakili beberapa obyek dan mempunyai ciri yang sama dan

⁵⁰ Desi, dkk, "Status Kesehatan Mental dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar di Halmahera Utara", *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2020, Hal. 25.

⁵¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Haji Masagung, 1990), hal. 13.

⁵² Abdullah Affandi, dan Moch. Ihyak Ulumudin, "Konsep Nilai Pemikiran KH. Hasyim As'ari dalam Pendidikan Ahlak", *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 8, Maret 2020, hal. 97.

membentuk suatu pengertian mengenai suatu hal atau tentang persoalan yang sedang dirumuskan.⁵³ Konsep yang dikaji dalam penelitian ini menitikberatkan pada Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

5. Aplikasi

Aplikasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti penggunaan atau penerapan. Pengaplikasian bermakna proses, cara, atau perbuatan mengaplikasikan. Adapun mengaplikasikan berarti menggunakan (dalam praktik) atau menerapkan.⁵⁴ Definisi aplikasi menurut Noviansyah ialah penggunaan dan penerapan suatu konsep yang menjadi suatu pokok pembahasan.⁵⁵ Jadi, aplikasi, pengaplikasian, atau mengaplikasikan yang dimaksud dalam penelitian ini menekankan pada penggunaan atau penerapan dari konsep pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental pada Pendidikan Agama Islam yang termuat dalam judul penelitian ini, yakni Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ kbbi.kemendibud.go.id, diakses pada hari Rabu, 4 Noveber 2020, Pukul 20.31 WIB.

⁵⁵ Slamet Widodo, "Implementasi Aplikasi Pembelajaran Kamus Inggris-Arab-Indonesia pada TPA AlJihad dan AlFalah Palembang Berbasis Android", *Jurnal Informatika*, Vol. 5, No. 1, Januari-Juni 2019, hal. 62.

6. Implikasi

Implikasi berarti keterlibatan atau keadaan terlibat.⁵⁶ Implikasi ialah suatu efek atau akibat yang didapat ketika ada obyek yang diberi perlakuan dengan sengaja atau tidak dan akan terlihat dampaknya dalam jangka waktu tertentu.⁵⁷ Dari sini dapat dikatakan setiap ada kata imbuhan dari implikasi berarti ada hubungan keterlibatan dengan suatu hal. Menurut para ahli implikasi memiliki makna suatu akibat langsung atau konsekuensi dari hasil penelitian ilmiah.⁵⁸ Jadi, dari penelitian ini dapat diketahui bahwa peneliti ingin mengkaji mengenai Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

7. Pendidikan Agama Islam

Pendidikan Agama Islam menurut Ahmadi adalah segala usaha dalam memelihara fitrah manusia serta sumber daya insani yang ada pada diri individu menuju terbentuknya insan kamil sesuai norma Islam.⁵⁹ Dari definisi diatas, maka jelas bahwa Pendidikan Agama Islam itu membimbing anak didik dalam perkembangan dirinya, untuk jasmani maupun rohaninya dalam menuju terbentuknya kepribadian utama bagi anak didik yang bercirikan hukum-hukum Islam. Pada

⁵⁶ Kbbi.kemendigbud.go.id, diakses pada hari Senin, 2 November 2020, Pukul 09.27 WIB.

⁵⁷ <https://www.seputarpengetahuan.co.id>, *Implikasi Adalah: Pengertian, Jenis dan Contohnya*, diakses pada hari Sabtu, 27 Maret 2021, Pukul. 13.24 WIB.

⁵⁸ <http://ciputrauceo.net>, *Arti Kata Implikasi*, diakses pada hari Senin, 2 November 2020, Pukul 11.07 WIB.

⁵⁹ Nur Hidayat, "Peran dan Tantangan Pendidikan Agama Islam di Era Globalisasi", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 12, No. 1, Juni 2015, hal. 63.

hakekatnya, Pendidikan Agama Islam merupakan usaha untuk membimbing, mengarahkan, semua potensi yang ada pada diri individu secara optimal. Secara sederhana, Pendidikan Agama Islam dapat dikatakan pendidikan berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam sesuai yang ada pada Al-Qur'an, Al-Hadits, pemikiran para Ulama dan prakteknya dalam sejarah Islam.⁶⁰

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan menjelaskan gambaran umum mengenai hal-hal yang akan ditulis di dalam skripsi ini. Skripsi ini berisi enam bab yang saling berurutan dan berkaitan antara satu bab dengan bab lainnya sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini peneliti memaparkan gambaran umum dari isi penelitian dengan menguraikan latar belakang masalah yang menjadi dasar dari adanya penelitian ini. Selain latar belakang ada juga rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, originalitas penelitian, definisi operasional dan sistematika pembahasan yang berguna sebagai kerangka penyusunan skripsi ini.

BAB II : Kajian Pustaka

Bab ini berisikan kajian teori yang mencakup pembahasan mengenai Studi Pemikiran Zakiah Daradjat

⁶⁰ *Ibid.*

tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam yang nantinya akan dibagi ke dalam beberapa sub bab.

BAB III : Metode Penelitian

Pada bab ini berisikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, pengecekan keabsahan data, dan prosedur penelitian.

BAB IV : Paparan Data dan Hasil Penelitian

Bab ini menjelaskan mengenai paparan data terkait penelitian yang diteliti dengan menggunakan metode penelitian yang sudah dipaparkan pada bab III.

BAB V : Pembahasan

Pada bab ini membahas mengenai hasil penelitian yang mencakup Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

BAB VI : Penutup

Bab ini adalah bab terakhir yang ada dalam penulisan skripsi ini, dengan berisikan kesimpulan terkait dengan pembahasan data-data yang dipaparkan dan saran dari peneliti.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Kesehatan Mental

a. Definisi Kesehatan Mental Perspektif Umum

Secara etimologis, *mental hygiene* berasal dari kata *mental* dan juga *hygiene*. Kata “*mental*” berasal dari kata latin “*mens*” atau “*mentis*” yang berarti roh, nyawa, jiwa, sukma, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* (ilmu kesehatan jiwa). *Mental hygiene* juga sering disebut *psiko-hygiene*.⁶¹

Kesehatan mental dengan *hygiene mental* menurut Kartini Kartono adalah ilmu kesehatan jiwa yang membahas tentang kehidupan kerohanian yang sehat dengan menempatkan pribadi manusia sebagai kesatuan totalitas psiko fisik yang kompleks. Menurut Abdul Aziz El Qussy kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna antar berbagai macam fungsi jiwa disertai

⁶¹ Anak Agung Rai Tirtawati, “Kesehatan Mental Sumber Daya Manusia Para Guru (Implikasinya Terhadap Penyelenggaraan Diklat/Pelatihan)”, *Jurnal Kajian Pendidikan Widya Accarya*, FKIP Universitas Dwijendra, Maret 2016, hal. 42.

kemampuan untuk menghadapi permasalahan-permasalahan jiwa yang ringan.⁶²

Frank L.K. menyebutkan 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. Zakiah Daradjat juga 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 semaksimal mungkin dan juga membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.⁶³

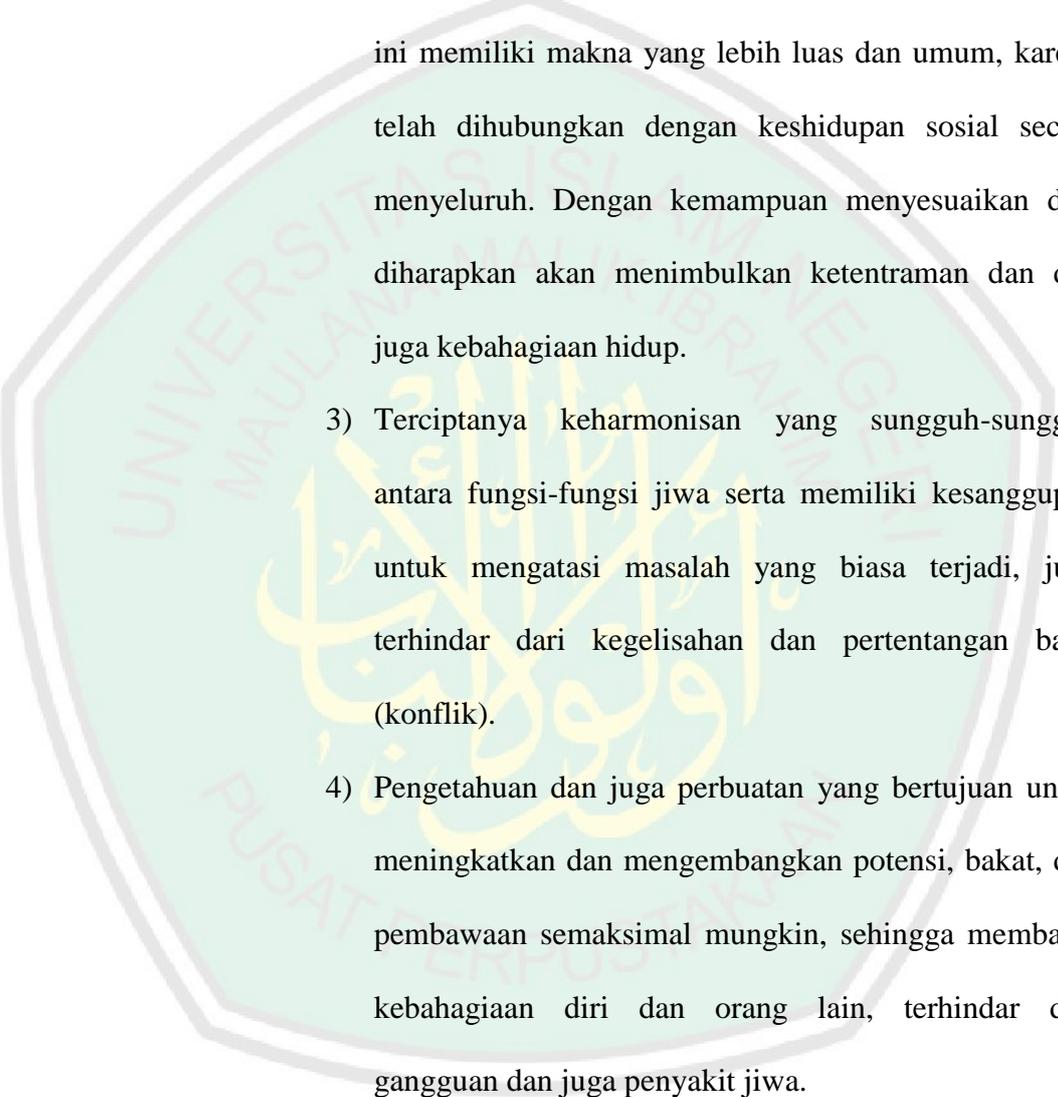
Dalam sejarah, pengertian kesehatan mental menurut perspektif psikologi dapat dipahami dari definisi-definisi sebagai berikut:⁶⁴

- 1) Kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gangguan dan juga penyakit jiwa (neurosis dan psikosis).

⁶² Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas dan mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental", *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 3, No. 2, Tahun 2020, hal. 232.

⁶³ *Ibid*, hal. 233.

⁶⁴ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 43.

- 
- 2) Kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan juga dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia tinggal. Adapun pengertian ini memiliki makna yang lebih luas dan umum, karena telah dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Dengan kemampuan menyesuaikan diri, diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan dan juga kebahagiaan hidup.
 - 3) Terciptanya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta memiliki kesanggupan untuk mengatasi masalah yang biasa terjadi, juga terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).
 - 4) Pengetahuan dan juga perbuatan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi, bakat, dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan juga penyakit jiwa.

Dari definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang-orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup dalam menghadapi masalah-masalah dan juga kegoncangan-kegoncangan, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa dirinya

berguna, berharga, dan berbahagia serta bisa menggunakan potensi-potensi yang ada dengan semaksimal mungkin.⁶⁵

Berdasarkan dari beberapa pengertian kesehatan dari para pakar, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta memiliki kesanggupan dalam menghadapi masalah-masalah biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan juga kemampuan dirinya, dengan adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan juga lingkungannya, berlandaskan ketakwaan dan keimanan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia akhirat.⁶⁶

b. Definisi Kesehatan Mental Perspektif Islam

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi. Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa Al-Anfus* (makanan untuk tubuh dan jiwa), Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dengan jiwa. Dia biasa menggunakan istilah *Al-Tibb Al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan

⁶⁵ *Ibid.*

⁶⁶ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 44.

psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*.⁶⁷

Menurut Al-Bakhi, badan dan jiwa dapat sehat dan juga sakit. Inilah yang biasa disebut dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.⁶⁸

Selain tokoh Al-Bakhi, peradaban Islam juga mempunyai dokter kejiwaan bernama Ali Ibnu Sahl Rabban Al-Tabari. Lewat kitab *Firdous Al-Hikmah* yang ditulis olehnya pada abad ke-9M, ia sudah mengembangkan psikoterapi untuk menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan jiwa. Al-Tabari menekankan kuatnya hubungan antara psikologi dengan kedokteran. Al-Tabari mengemukakan bahwa pasien sering kali mengalami sakit karena imajinasi atau keyakinan yang sesat. Ia mengatakan, untuk mengobatinya dapat dilakukan melalui "*konseling bijak*". Terapi ini dapat dilakukan oleh seorang dokter yang cerdas dan memiliki humor tinggi.⁶⁹

⁶⁷ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Jurnal Syifa' Medika*, Vol. 1, No. 2, Maret 2013, hal. 120.

⁶⁸ *Ibid.*

⁶⁹ *Ibid.*

Pemikir muslim lainnya yang ikut menyumbangkan pemikirannya untuk pengobatan penyakit kejiwaan adalah Al-Farabi. Ilmuwan paling masyhur ini secara khusus menulis risalah terkait psikologi sosial dan berhubungan dengan studi kesadaran. Ibnu Zuhr, alias *Avenzoar* juga sudah berhasil mengungkapkan penyakit saraf secara akurat. Ibnu Zuhr juga telah memberikan sumbangan yang berarti bagi *neuropharmakology* modern.⁷⁰

Kata mental dalam bahasa latin berarti *mens* atau *mentis* yang artinya jiwa, nyawa sukma, roh atau semangat. Dalam bahasa Arab kata jiwa diterjemahkan dengan *nafs* atau *ruh*. Dalam hal ini, para ahli bahasa sendiri menurut Al-Anbari bersilang pendapat. Dalam konteks Al-Qur'an sendiri, kata *nafs* menunjuk dan lebih sesuai dimaknai dengan sisi dalam dari manusia atau bisa disebut dengan istilah jiwa atau struktur kepribadian. Jiwa manusia mempunyai struktur spiritual yang terdiri dari fakultas-fakultas spiritual. Menurut Al-Ghazali fakultas spiritual terdiri dari empat, yakni: *al-qalb*, (hati), *al-ruh* (ruh), *al-'aql* (akal), dan *an-nafs* (hawa nafsu atau disebut juga *al-hawa*). Dalam kesimpulan Karzun, *nafs* adalah sesuatu yang berada dalam sisi internal manusia, yang mana esensi *nafs* itu tidak dapat dimengerti, ia mudah sekali diarahkan kebaikan dan keburukan, dan juga

⁷⁰ *Ibid.*

membawa karakter dan kualitas manusia dan memiliki efek yang termanifestasikan dalam kebiasaan manusia.⁷¹

Kesehatan mental dari perspektif Islam adalah suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia akhirat. Pandangan Islam tentang kesehatan mental tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membenarkan manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental.⁷²

c. Ciri-Ciri Orang Bermental Sehat dan Tidak Sehat

Sehat dan sakit ialah keadaan biopsikososial yang telah menyatu dengan kehidupan manusia. Pengenalan konsep ini terhadap manusia kemungkinan dimulai bersamaan dengan pengenalan terhadap kondisi dirinya. Keadaan sehat dan sakit tersebut terus terjadi, dan manusia akan memerankan sebagai orang yang sehat atau sakit. Sehat adalah konsep yang tidak mudah diartikan, sekalipun dapat diamati atau dirasakan keadaannya.⁷³

⁷¹ Ahmad Nurrohim, "Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi", *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, Vol. 1, No. 2, Desember 2016, hal. 278-281.

⁷² Purmansyah Ariadi, *op.cit*, hal. 118.

⁷³ *Ibid.*

WHO (*World Health Organization*) merupakan sebuah lembaga kesehatan dunia, mengategorikan sehat adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi ini merupakan suatu keadaan ideal dari sisi biologis, psikologis, dan sosial. Sakit dalam bahasa Inggris ada beberapa istilah yaitu *disease*, *illness*, dan juga *sickness*. Dari beberapa kata tersebut mencerminkan bahwa sakit memiliki tiga pengertian yang berdimensi biopsikososial. Secara khususnya *disease* berdimensi biologis, *illness* berdimensi psikologis, dan *sickness* berdimensi sosial.⁷⁴

Berikut ini akan dipaparkan ciri-ciri orang yang mempunyai mental sehat dan yang tidak sehat. Pribadi yang normal pada umumnya mempunyai mental yang sehat. Begitu juga sebaliknya, bagi yang memiliki pribadi abnormal cenderung mempunyai mental yang tidak sehat. Orang yang bermental sehat ialah mereka yang mempunyai ketenangan batin dan kesegaran jasmani. Ancok mengemukakan bahwa kehidupan yang sehat ialah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan makna hidup yang baik seseorang akan menjadi pribadi yang tidak hanya berguna bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi orang lain. Kerusakan moral

⁷⁴ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 44-45.

dan adanya gangguan jiwa dikarenakan orang tersebut tidak mempunyai makna hidup yang baik.⁷⁵

Pada tahun 1959 WHO memberikan batasan mengenai mental yang sehat yakni sebagai berikut:⁷⁶

- 1) Mampu menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan walaupun kenyataan itu buruk bagi dirinya.
- 2) Merasakan adanya kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- 3) Merasa lebih puas ketika memberi daripada menerima.
- 4) Secara relatif merasa bebas dari rasa cemas dan tegang.
- 5) Dapat menjalin hubungan dengan orang lain dalam bentuk tolong-menolong dan saling memuaskan.
- 6) Menerima kekecewaannya untuk dipakai sebagai pelajaran dikemudian hari.
- 7) Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Memiliki rasa kasih sayang yang besar.

Adapun karakteristik seseorang dengan kepribadian yang sehat menurut Allport yakni:⁷⁷

- 1) Mempunyai kebutuhan yang terus menerus ada dan juga bervariasi serta suka dengan tantangan-tantangan baru.

⁷⁵ *Ibid*, hal. 45.

⁷⁶ *Ibid*.

⁷⁷ *Ibid*.

- 2) Tidak suka dengan hal-hal yang bersifat rutinitas dan mencari-cari pengalaman-pengalaman yang baru.
- 3) Berani mengambil resiko, berspekulasi, dan juga menyelidiki hal-hal baru.
- 4) Menyukai aktivitas yang menimbulkan ketegangan.
- 5) Dengan adanya tantangan dan pengalaman baru manusia akan tumbuh dan berkembang.
- 6) Pribadi yang sehat berfungsi secara sadar dan menyadari dengan sepenuhnya akan kekuatan-kekuatan yang membimbingnya serata dapat mengontrol kekuatan-kekuatan yang dimiliki.
- 7) Pribadi yang telah matang tidak dikontrol oleh trauma dan juga konflik masa kanak-kanaknya.
- 8) Kebahagiaan ialah hasil dari keberhasilan dari mengintegrasikan kepribadian dalam mengejar inspirasi dan tujuan hidupnya.

Kartini Kartono juga mengemukakan mengenai empat ciri-ciri khas seseorang yang bermental sehat diantaranya:⁷⁸

- 1) Adanya koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi pada tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat.

⁷⁸ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 46.

- 2) Mempunyai integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi yang aktif kepada masyarakat.
- 3) Seseorang yang senantiasa giat dalam melaksanakan proses realisasi diri (yakni mengembangkan secara riil segenap bakat dan juga potensinya), mempunyai tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang ada sekarang.
- 4) Memiliki rasa bergairah, sehat lahir batin, kepribadiannya tenang harmonis, tindakannya selalu efisien, dan mampu menghayati kenikmatan serta kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Kriteria mental yang sehat juga dikemukakan oleh tokoh agama sebagai berikut:⁷⁹

- 1) Bertanggung jawab: adanya rasa berani dalam menghadapi segala hal yang dilakukannya.
- 2) Dewasa: mempunyai sikap dan perilaku yang tidak kekanak-kanakan dan manja.
- 3) Menghormati dan menghargai orang lain: senantiasa berperilaku sopan dan santun sesuai aturan, nilai, norma, dan juga adat istiadat yang ada di masyarakat setempat.

⁷⁹ *Ibid.*

- 4) Optimis: berfikir positif dalam menghadapi kehidupan.
- 5) Beriman dan bertakwa: memiliki keyakinan dan percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa dan melaksanakan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya.
- 6) Disiplin: menghargai waktu serta senantiasa taat dan patuh pada aturan yang ada.

Kriteria-kriteria yang telah dipaparkan tersebut menyempurnakan beberapa konsep sebelumnya dengan menambahkan satu elemen spiritual agama. Sehingga dapat dikatakan bahwa kesehatan mental bukan hanya sehat dari segi fisik, psikologik, dan sosialnya saja, akan tetapi juga sehat dalam arti spiritual.⁸⁰

d. Jenis-Jenis Mental yang Tidak Sehat

Gangguan mental dalam beberapa hal disebut perilaku abnormal, yang juga dianggap sama dengan sakit mental (*mental illness*), sakit jiwa (*insany, lunacy, madness*). Dari penjelasan ini, orang yang menunjukkan kurang sehat mentalnya dimasukkan kedalam kategori gangguan mental.⁸¹

S. Scott mengelompokkan enam macam kriteria dalam menentukan seseorang mengalami gangguan mental yakni:⁸²

- 1) Orang yang memperoleh pengobatan psikiatris.

⁸⁰ *Ibid.*

⁸¹ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 47.

⁸² *Ibid.*

- 2) Salah dalam penyesuaian sosial.
- 3) Hasil diagnosis psikiatris.
- 4) Ketidakhahagiaan subjektif.
- 5) Adanya simpton psikologis secara objektif.
- 6) Kegagalan adaptasi secara positif.

Sedangkan Kartini Kartono mengemukakan bahwa sakit mental ialah bentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketentraman hati. Penyakit mental ditandai dengan adanya fenomena ketakutan, hambar hati, pahit hati, apatis, cemburu, dengki, iri hati, kemarahan yang eksplosif, ketegangan batin yang kronis. Berikut ini dipaparkan beberapa jenis penyakit mental/gangguan mental yang telah dikategorikan menjadi empat jenis:⁸³

- 1) Gangguan organik otak

Jenis gangguan ini merupakan akibat langsung dari fisik (seluruh tubuh) perubahan dan penyakit yang mempengaruhi otak. Hal ini menyebabkan perubahan untuk beberapa derajat delusi dan kebingungan selain kecemasan dan kemarahan. Beberapa penyakit ini mencakup:⁸⁴

Pertama: penyakit degeneratif mencakup:

⁸³ *Ibid.*

⁸⁴ *Ibid.*

- a) Huntington: penyakit-penyakit genetik yang terdiri dari gerakan abnormal, demensia, dan masalah psikologis.
- b) *Multiple Sclerosis*: gangguan pada sistem kekebalan tubuh yang mempengaruhi sistem saraf pusat (otak dan saraf tulang belakang).
- c) Pikun
- d) Parkinson: gangguan saraf yang menyebabkan adanya kelumpuhan.

Kedua: kardiovaskular, yaitu gangguan yang berhubungan dengan jantung, stroke, dan gangguan yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi.

Ketiga: trauma diinduksi, berhubungan dengan adanya cedera otak, pendarahan, dan gegar otak.

Keempat: intoksikasi, yaitu terkait ketergantungan obat-obatan dan juga alkohol.

2) *Mood* dan kecemasan

Ada beberapa gangguan utama dalam kategori ini ialah depresi, fobia, dan gangguan panik. Penyebab dari timbulnya penyakit tersebut disebabkan oleh situasi sebelumnya terutama peristiwa traumatis, seperti

korban dari pelecehan seksual dan veteran perang yang biasanya mempunyai kepanikan dan fobia.⁸⁵

3) Gangguan kepribadian

Gangguan kepribadian dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu:

Pertama, ODD (*Oppositional Defiant Disorder*) perilaku yang tidak biasa, seperti.⁸⁶

- a) Paranoid, yakni perasaan bahwa setiap orang dan segala sesuatu diketahui oleh mereka padahal kenyataannya hal itu tidak benar.
- b) Skizofrenia, yakni apatis terhadap orang lain dan tidak adanya keinginan untuk bersosialisasi.

Kedua, dramatis atau perilaku emosional yang tidak menentu dan sewaktu-waktu, seperti.⁸⁷

- a) Antisosial, yakni menghindari orang .
- b) *Borderline* kepribadian, yakni emosi yang tidak menentu saat berhubungan dengan orang lain.
- c) Munafik kepribadian, manipulator, pencari perhatian, dan memiliki kecenderungan melebih-lebihkan hubungan “semua orang mencintai saya”.

⁸⁵ Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 48.

⁸⁶ *Ibid.*

⁸⁷ *Ibid.*

Ketiga, cemas dan takut, seperti.⁸⁸

a) *Avoidant*: yakni gangguan kepribadian yang takut saat mengambil resiko, mudah tertipu, hipersensitif, menghindari segala sesuatu yang meliputi interaksi sosial.

b) *Dependent*: yaitu gangguan kepribadian yang disebabkan kelalaian, miskin, telah ditinggalkan, dan merasa itu akan terjadi lagi.

c) *Obsesif-kompulsif*: gangguan kecemasan, menarik pikiran, dan terobsesi dengan hal-hal yang tidak nyata.

4) Gangguan psikotik

Gangguan psikotik ialah kumpulan berbagai penyakit yang sangat berpengaruh terhadap fungsi otak dalam proses otak dan berpikir. Orang yang terkena gangguan ini mengalami kesulitan berpikir rasional dan penilaian mereka akan terganggu. Akibatnya dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari akan mengalami kesulitan. Gejala umumnya yakni delusi dan halusinasi. Delusi yaitu percaya dengan fakta tertentu bahkan setelah terbukti bahwa fakta tersebut salah. Halusinasi sendiri mirip dengan delusi dalam keyakinan yang

⁸⁸ *Ibid.*

salah, tapi halusinasi dirasakan dengan indra bukan dengan pikiran. Mendengar hal atau mendengar sesuatu merupakan contoh dari halusinasi. Beberapa gejala lain ialah adanya perilaku aneh (mungkin berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain), kurangnya kebersihan diri, penurunan minat dalam melakukan hal-hal, pola bicara aneh dan tidak dapat dimengerti, perubahan suasana hati, kesulitan hubungan, lambat dan melakukan gerakan-gerakan aneh.⁸⁹

Penyakit mental atau gangguan mental beserta kriteria mental sakit/tidak sehat telah dipaparkan. Hal ini berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan bermanfaat yang berguna untuk melakukan deteksi dini dan pencegahan dini agar kita terhindar dari penyakit atau gangguan mental tersebut dan berharap akan mencapai kesehatan mental yang diidam-idamkan.⁹⁰

2. Aplikasi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Agama Islam

Sekolah merupakan lapangan sosial bagi setiap siswa, dimana pertumbuhan mental, moral, sosial dan segala aspek kepribadian dapat berjalan dengan baik. Guru merupakan orang tua kedua yang bertanggung jawab terhadap perkembangan pribadi setiap siswa setelah kedua orang tua kandungnya. Lebih-lebih guru PAI, yang mempunyai tanggung jawab lebih utama dari pada guru bidang studi

⁸⁹ *Ibid*, hal. 48-49.

⁹⁰ *Ibid*, hal. 49.

lainnya, karena disamping guru PAI mengajarkan dan memberikan materi Pendidikan Agama Islam, ia harus bisa membina jiwa atau mental setiap siswa agar memiliki pribadi yang sesuai dengan ajaran agama Islam, jauh lebih penting dari pada menghafal dalil-dalil dan hukum agama tetapi tidak melaksanakannya dengan baik dan sungguh-sungguh.⁹¹

Pendidikan Agama Islam hendaknya dapat mewarnai kepribadian seorang siswa, sehingga Pendidikan Agama Islam benar-benar menjadi bagian dari pribadi siswa yang mana akan menjadi pengendali dalam hidupnya dikemudian hari. Pendidikan Agama Islam menyangkut manusia seutuhnya, karena tidak hanya membekali peserta didik dalam lingkup pengetahuan agama saja atau hanya mengembangkan intelek, akan tetapi Pendidikan Agama Islam juga menyangkut keseluruhan pribadi peserta didik, mulai dari latihan sehari-hari yang sesuai dengan ajaran agama, baik yang menyangkut hubungan manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia lain, manusia dan alamnya serta manusia dengan dirinya sendiri.⁹²

Sebagai seorang guru PAI yang akan berhadapan dengan peserta didik (remaja) yang sedang mengalami kegoncangan jiwa, maka guru harus mengerti betul tentang kondisi peserta didiknya. Karena guru PAI tidak hanya bertugas memberi pelajaran, dalam arti membekali

⁹¹ Ahmad Khanif, *Upaya Guru PAI dalam Pembinaan Mental Peserta Didik di SMP IT Daar-Al Hikmah Kecamatan Seputih Mataram Lampung Tengah*, Skripsi, Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2017, hal. 43-44.

⁹² *Ibid*, hal. 44.

anak didik dengan pengetahuan agama, akan tetapi guru bertugas mendidik dan membina jiwa anak didik yang sedang mengalami berbagai perubahan dan kegoncangan itu, serta membekali mereka dengan pengetahuan agama yang mereka butuhkan.⁹³

Berikut beberapa cara kegiatan pembinaan mental melalui Pendidikan Agama Islam:

a. Melalui Kegiatan Intrakurikuler

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di sekolah pada saat jam pelajaran terjadwal dan terstruktur yang waktunya telah ditentukan dalam kurikulum. Kegiatan intrakurikuler ini dilakukan oleh guru PAI melalui proses belajar mengajar. Dalam kegiatan ini, bagaimana guru PAI bisa membuat agar situasi belajar mengajar pendidikan agama Islam benar-benar berjalan afektif sehingga ilmu pengetahuan yang didapat peserta didik dapat dipahami, dimengerti, dan dihayati bahkan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu dalam kegiatan belajar mengajar seorang guru PAI harus pandai-pandai menggunakan metode yang tepat agar materi yang diajarkan tersebut betul-betul bisa diamalkan oleh peserta didik.⁹⁴

Adapun metode yang bisa digunakan antara lain:

1) Metode Keteladanan

Metode keteladanan yaitu suatu metode pendidikan dengan

⁹³ *Ibid*, hal. 45.

⁹⁴ Abdurrahman An-Nahlawi, *Prinsip-Prinsip Metode Pendidikan dalam Keluarga, Sekolah, Masyarakat*, (Bandung: CV Diponegoro, 1992), hal. 366.

cara memberikan contoh yang baik kepada peserta didik, baik dalam ucapan maupun perbuatan. Keteladanan merupakan salah satu metode pendidikan yang diterapkan Rasulullah, dan paling banyak pengaruhnya terhadap keberhasilan menyampaikan misi dakwah-Nya. Guru PAI selain sebagai pendidik juga sebagai seorang da'i maka sebaiknya bisa dijadikan contoh, jadi da'i tersebut selain bisa berceramah, dia juga harus bisa mengaplikasikan dalam perbuatan sehari-hari. Oleh karena itu, guru PAI perlu menjadi tauladan bagi para peserta didiknya, selalu siap dan rela berkorban, serta menghindari perbuatan yang kurang berarti. Akhlak seorang guru PAI mempunyai pengaruh yang besar sekali pada akhlak setiap peserta didiknya, karena guru PAI menjadi panutan dan contoh teladan bagi siswa. Peserta didik akan mencontoh perkataan, perbuatan dan semua gerak gerik guru, sebab itu guru PAI harus berpegang teguh dengan ajaran agama Islam, serta berakhlak mulia.⁹⁵

2) Metode Tanya Jawab

Ialah suatu cara mengajar dimana seorang guru mengajukan beberapa pertanyaan kepada murid tentang bahan pelajaran yang telah diajarkan atau bacaan yang telah dibaca sambil mengajak berpikir diantara para murid.

⁹⁵ Ahmad Khanif, *op.cit*, hal. 46.

3) Metode Ceramah

Adalah penerangan dan penuturan secara lisan oleh guru terhadap kelas. Dalam memperjelas penuturan atau penyajiannya, guru dapat menggunakan alat-alat bantu, seperti bendanya, gambarannya, sket, peta, dan lain sebagainya.

4) Metode Diskusi

Merupakan suatu cara penyajian atau penyampaian bahan pelajaran, dimana guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengadakan pembicaraan ilmiah guna mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan atau menyusun alternatif pemecahan atas suatu masalah.⁹⁶

5) Metode Pembiasaan

Menurut MD. Dahlan seperti yang dikutip oleh Hery Noer Aly pembiasaan merupakan proses penanaman kebiasaan. Sedangkan kebiasaan ialah cara-cara bertindak yang hampir hampir tidak disadari oleh pelakunya. Dalam kaitannya dengan metode pengajaran dalam Pendidikan Agama Islam, dapat dikatakan bahwa pembiasaan adalah sebuah cara yang dapat dilakukan untuk membiasakan anak didik berfikir, bersikap dan bertindak sesuai dengan tuntutan ajaran agama Islam, karena metode pembiasaan sesungguhnya sangat efektif dalam menanamkan nilai-nilai positif ke dalam diri peserta didik.

⁹⁶ *Ibid*, hal. 47-48.

Selain itu, metode pembiasaan juga dinilai sangat efisien dalam merubah sikap anak dari negatif ke positif.⁹⁷

b. Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Menurut Yudha M. Saputra ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

- 1) Segala kegiatan sekolah harus diarahkan kepada pembentukan pribadi dan mental anak.
- 2) Harus ada kesesuaian antara program dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Harus sesuai dengan karakteristik anak.
- 4) Harus selalu mengikuti arah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.⁹⁸

c. Melalui Bimbingan dan Penyuluhan

Kegiatan bimbingan atau penyuluhan yang dapat dilakukan dalam hal pembinaan mental peserta didik tidak lain adalah sebuah upaya untuk membentuk karakter peserta didik. Menurut Abdul Mujib, realisasi metode Islam dapat membentuk karakter kepribadian

⁹⁷ *Ibid*, hal. 49.

⁹⁸ *Ibid*, hal. 50.

muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci dan dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti itu merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental. Kepribadian muslim menimbulkan tiga karakter ideal yaitu sebagai berikut:⁹⁹

1) *Syahadatain*

Yaitu karakter yang mampu membebaskan atau menghilangkan diri dari segala belenggu atau dominasi tuhan-tuhan temporal dan relatif seperti materi dan hawa nafsu.

2) *Mushalli*

Karakter *Mushalli* yaitu karakter yang mampu berkomunikasi dengan Allah SWT dan dengan sesama manusia. Komunikasi Ilahiah ditandai dengan takbir, sedangkan komunikasi insaniah ditandai dengan salam. Karakter *mushalli* juga ditandai dengan adanya keberhasilan dan kesucian lahir dan batin.

3) *Muzakki*

Yaitu karakter berani mengorbankan hartanya untuk kebersihan dan kesucian jiwa, serta untuk pemertaan kesejahteraan umat pada umumnya. Karakter *muzakki* menghendaki adanya pencarian harta secara halal dan mendistribusikannya dengan cara yang halal pula.¹⁰⁰

⁹⁹ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2011), hal. 181-182.

¹⁰⁰ *Ibid.*

3. Implikasi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Agama Islam

Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan seseorang merasa cemas dan takut dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terkadang masalah remeh dapat menjadi masalah besar, padahal bagi orang lain masalah seperti itu tidak menjadi masalah yang terlalu berat. Beratnya beban perasaan seperti ini biasanya membawa seseorang menjadi gelisah, tidak dapat tidur, tidak nafsu makan, dan lain sebagainya. Orang yang perasaannya terganggu akan mempengaruhi kesehatan mentalnya, maka ia tidak akan merasakan nikmat hidup, tidak bahagia, dan tentram dalam hidupnya.¹⁰¹

Diantara masalah yang sering timbul dan menggelisahkan orang tua yakni menurunnya kecerdasan dan kemampuan anak dalam pelajaran, semangat belajar menurun, jadi pelupa, dan tidak sanggup memusatkan perhatian. Terkadang anak selalu disalahkan oleh orang tua karena sebab-sebab dari hal tersebut. Orang tua mengira bahwa kemerosotan kemampuan belajar anak dikarenakan kesengajaan anak, padahal hal itu bisa dipengaruhi oleh gejala kejiwaan yang dialami oleh anak, sebab faktor yang dialami oleh anak dalam hidupnya sejak dahulu.¹⁰²

Terganggunya pikiran seperti itu terjadi kepada orang dewasa juga tidak hanya anak-anak dan remaja saja. Gejalanya dapat dilihat dari kelambatan dalam bertindak, lesu, malas, tidak bersemangat, kurang

¹⁰¹ Santi Aisah Sihotang, "The Education of Islam and The Adolescent Mental Health in Thought Zakiah Daradjat", *Jurnal Analytica Islamica*, Vol. 22, No. 1, Januari-Juni 2020, hal. 12.

¹⁰² *Ibid*, hal. 13.

inisiatif, dan mudah terpengaruh dengan kritikan. Hal seperti itu sudah tumbuh dan tertanam dalam jiwa sedari kecil dan tidak lantas muncul secara tiba-tiba. Mental yang kurang sehat dapat diperbaiki dengan menata pikiran.¹⁰³

Pikiran menentukan arah, sementara mental memberikan suntikan energi yang dapat menimbulkan tindakan. Menata pikiran akan memudahkan untuk menata mental. Pikiran-pikiran yang positif cenderung membentuk mental yang positif juga, begitupun sebaliknya pikiran-pikiran negatif dengan mudah mematikan kedahsyatan mental kita. Dalam hidup pikiran-pikiran negatif akan membentuk mental yang negatif pula. Oleh karena itu, penataan pikiran perlu diarahkan juga untuk menata mental.¹⁰⁴

Pembinaan mental seseorang dimulai sedari kecil, semua pengalaman yang dilalui dan disadari ataupun tidak terkait dengan kepribadian seseorang. Diantara unsur-unsur yang menggabung pada corak kepribadian seseorang nantinya ialah nilai-nilai yang diambil dari lingkungan, terutama dalam keluarga sendiri. Yakni nilai-nilai agama, moral, dan sosial.¹⁰⁵

Keluarga adalah suatu masyarakat yang paling dasar yang paling berjasa untuk membesarkan, mendidik, dan juga mengasuh serta membentuk pola hidup rohaniah dan jasmaniah anak-anak yang

¹⁰³ *Ibid.*

¹⁰⁴ *Ibid.*

¹⁰⁵ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), hal. 90.

tumbuh dan melalui pembinaan mental. Orang tua yang gembira saat menyambut kelahiran anaknya merupakan pengalaman pertama dalam pembinaan mental anak.¹⁰⁶

Dalam Islam anak yang baru lahir dianjurkan mengadzankan anak ditelinganya, walaupun si bayi belum mengerti, namun suara adzan yang didengar merupakan unsur agama Islam yang akan masuk ke dalam pribadinya. Anak yang memiliki orang tua melakukan ajaan agama Islam dalam kehidupannya, maka anak akan mendapatkan unsur-unsur agama Islam dalam pribadinya dan itu berarti sudah terjadi pembinaan mental, melalui pendidikan non-formal yang diberikan orang tua secara sengaja melalui kebiasaan hidup mereka.¹⁰⁷

Pembinaan mental baik untuk anak apabila pendidikan non-formal yang didapat oleh anak melalui pengalamannya di rumah, sesuai dan sejalan dengan pendidikan formal yang didapat di sekolah, baik diperoleh secara sengaja melalui pembelajaran, ataupun tidak disengaja melalui pengalaman anak didik dengan guru-gurunya, dengan kata lain kepribadian, sikap dan tindakan guru Pendidikan Agama Islam juga sangat mempengaruhi pembinaan mental peserta didik.¹⁰⁸

Guru Pendidikan Agama Islam yang baik ialah guru yang dapat memperbaiki sekaligus meningkatkan pembinaan mental anak

¹⁰⁶ Santi Aisah Sihotang, "The Education of Islam and The Adolescent Mental Health in Thought Zakiah Daradjat", *op.cit*, hal. 12.

¹⁰⁷ *Ibid.*

¹⁰⁸ Santi Aisah Sihotang, *Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*, *op.cit*, hal. 64.

didiknya melalui keseluruhan, pribadi dan kemampuannya serta mengetahui segi mana saja yang harus diperbaiki, dipupuk dan dilanjutkan pembinaannya di sekolah. Sebagai seorang guru Pendidikan Agama Islam harus sadar akan fungsinya tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan dan ketrampilan saja, tetapi lebih daripada itu, guru Pendidikan Agama Islam harus mampu dan aktif dalam pembinaan mental siswanya.¹⁰⁹

Guru Pendidikan Agama Islam yang memiliki pribadi dan mental yang sehat akan menjadi contoh yang ideal bagi anak didiknya, dan secara otomatis siswa akan tertarik dengan guru Pendidikan Agama Islam yang seperti itu. Semua guru dibidangnya masing-masing baik guru agama, guru sejarah, guru bahasa, guru IPA, guru IPS, guru kesenian dan lain sebagainya akan mempengaruhi pembinaan mental pada peserta didik, jadi pembinaan mental pada siswa tidak hanya tanggung jawab guru Pendidikan Agama Islam saja. Tetapi semua guru mata pelajaran juga memiliki andil di dalamnya.¹¹⁰

Apabila anak telah mendapat pembinaan mental yang baik di rumah dan sekolahnya, maka pengaruh masyarakat tidak akan banyak padanya. Yang mudah terpengaruh ialah anak remaja yang mudah gelisah, kurang tenang, dan kurang adanya pembinaan mental di rumah dan sekolah, terutama remaja yang sedang dalam pertumbuhan cepat pada jasmani, perkembangan jiwa, dan sosialnya di umur 13-21 tahun,

¹⁰⁹ *Ibid*, hal. 65.

¹¹⁰ *Ibid*.

maka susana lingkungan masyarakat akan sangat berpengaruh apabila dalam dirinya tidak ada pengangan yang dapat mengawasi dan mengendalikan dirinya.¹¹¹

Adapun Pendidikan Agama Islam dalam masyarakat dapat dilakukan dalam bentuk ceramah, bimbingan, dan berbagai kegiatan, hiburan, atau cara hidup pada umumnya, diskusi, olahraga bahkan kesenian dapat dilakukan. Dengan model pembinaan mental yang seperti ini diharapkan dapat memaksimalkan pembinaan mental yang sempurna bagi anak remaja khususnya dan juga masyarakat pada umumnya.¹¹²

4. Pendidikan Agama Islam

a. Pengertian Pendidikan Agama Islam

Pendidikan agama Islam merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik dalam meyakini, memahami, menghayati, dan juga mengamalkan agama Islam melalui kegiatan berupa bimbingan, pengajaran atau latihan dengan memperhatikan tuntutan untuk menghargai dan menghormati agama lain dalam hubungan kerukunan antar umat beragama di dalam masyarakat dengan maksud untuk mewujudkan persatuan NKRI.¹¹³

Dalam kurikulum PAI 2004 yang dikutip oleh Ramayulis disebutkan bahwa Pendidikan Agama Islam merupakan upaya

¹¹¹ *Ibid*, hal. 67.

¹¹² *Ibid*, hal. 68.

¹¹³ Susiana, "Problematika Pembelajaran PAI di SMKN 1 Turen", *Jurnal Al- Thariq*, Vol. 2, No. 1, Juni 2017, hal. 84.

sadar dan juga terencana dalam menyiapkan peserta didik untuk mengenal, memahami, menghayati, mengimani, bertakwa dan juga berahlak mulia, dalam mengamalkan ajaran agama berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits melalui bimbingan pengajaran, latihan, dan juga penggunaan pengalaman.¹¹⁴

Adapun menurut Tayar Yusuf mengatakan bahwa Pendidikan Agama Islam adalah usaha sadar generasi tua (pendidik) untuk mengalihkan pengalaman, kecakapan, pengetahuan, dan keterampilan kepada generasi muda (peserta didik) penerus bangsa agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Allah SWT, berbudi yang luhur, berkepribadian utuh yang secara langsung dapat memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama Islam di kehidupannya.¹¹⁵

Pendidikan keagamaan diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 55 tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan. Dalam PP tersebut pasal (1) dijelaskan bahwa pendidikan keagamaan adalah pendidikan yang mempersiapkan peserta didiknya untuk dapat menjalankan peranan yang menuntut penguasaan pengetahuan tentang ajaran agama dan atau menjadi seorang ahli ilmu agama dan kemudian mengamalkan ajaran agamanya.¹¹⁶

¹¹⁴ *Ibid*, hal. 85.

¹¹⁵ *Ibid*.

¹¹⁶ Novia Yanti, dan Nur Syamsi, "Pendidikan Islam dalam Sstem Pendidikan Nasional: Telaah Mengenai UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan PP No.55

Pendidikan Agama Islam menurut Zakiah Daradjat merupakan usaha yang dilakukan untuk membina dan mengasuh anak didik agar mampu memahami ajaran Islam secara keseluruhan dan kemudian menjadikan Islam sebagai pandangan hidupnya (*way of life*) demi keselamatan hidup di dunia dan akhirat.¹¹⁷ Adapun Muhaimin mengutarakan pendapatnya bahwa pendidikan agama Islam adalah upaya mendidikkan agama Islam atau ajaran Islam beserta nilai-nilainya dengan maksud agar menjadi pandangan dan sikap hidup seseorang.¹¹⁸ Senada dengan pendapat para tokoh yang lain, Chabib Thoha dan Abdul Mu'thi mengemukakan bahwa pendidikan agama Islam ialah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik dalam menyakini, memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai agama Islam melalui kegiatan pengajaran, bimbingan atau latihan dengan tetap memperhatikan tuntunan untuk menghormati agama lain.¹¹⁹

Dari pendapat beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan agama Islam ialah suatu usaha dalam bentuk bimbingan dan asuhan terhadap anak didik supaya setelah menyelesaikan pendidikan dapat memahami apa yang terkandung

Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Keagamaan”, *Jurnal Mau'izhah*, Vol. 10, No. 1, Januari-Juni 2020, hal. 164.

¹¹⁷ Mohammad Adam Rusmana, dkk, *Pengembangan Pembelajaran PAI di Era Digital*, (Bandung: CV Amerta Media, 2020), hal. 7.

¹¹⁸ Abdul Rahman, “Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam- Tinjauan Epistemologi dan Isi-Materi”, *Jurnal Eksis*, Vol. 8, No. 1, Maret 2012, hal. 2055.

¹¹⁹ Samrin, “Pendidikan Agama Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia”, *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 8, No. 1, Tahun 2015, hal. 105.

dalam Islam secara menyeluruh dengan menghayati maksud dan makna beserta tujuan yang selanjutnya mengamalkan dan menjadikan ajaran agama Islam yang diyakininya sebagai pandangan hidup dan mendatangkan keselamatan dunia akhirat.¹²⁰

b. Fungsi Pendidikan Agama Islam

Dalam PP No. 55 tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan fungsi Pendidikan Agama ialah membentuk manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta mempunyai ahlak yang mulia dan mampu menjaga kedamaian dan kerukunan hubungan inter dan antar umat beragama, berkembangnya peserta didik dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai agama serta menyasikan penguasaannya dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan keagamaan juga memiliki fungsi mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran dari agamanya dan menjadi ahli ilmu agama.¹²¹

Fungsi Pendidikan Agama Islam menurut Arifin adalah penyediaan fasilitas yang memungkinkan tugas pendidikan agama dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan pendidikan. Adapun fungsi Pendidikan Agama Islam sebagai berikut:¹²²

¹²⁰ *Ibid*, hal. 106.

¹²¹ Novia Yanti, dan Nur Syamsi, *op.cit*, hal. 166.

¹²² Athok Fu'adi, "Peran Pendidikan Agama Dalam Membentuk Manusia yang Berkeadaban Publik", *Jurnal Millah*, STAIN Ponorogo, Vol. 11, No. 2, Februari 2012, hal. 564.

- 1) Pengembangan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT serta berahlak mulia, yang sebelumnya telah didapatkan di lingkungan keluarga.
- 2) Penanaman nilai ajaran agama Islam sebagai pedoman dalam menggapai kebahagiaan hidup dunia akhirat.
- 3) Penyesuaian mental peserta didik terhadap lingkungan fisik dan sosial melalui Pendidikan Agama Islam.
- 4) Perbaikan berbagai kelemahan dan kesalahan dalam pengalaman ajaran agama Islam di kehidupan sehari-hari.
- 5) Pencegahan sejak dini berbagai hal negatif dari budaya asing yang akan dihadapi sehari-hari.
- 6) Pengajaran tentang ilmu pengetahuan keagamaan secara umum (alam nyata dan nir-nyata), serta sistem disfungsionalnya.
- 7) Penyaluran siswa ke lembaga pendidikan yang lebih tinggi untuk mendalami pendididkan agamanya.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa fungsi dari Pendidikan Agama Islam adalah pembekalan diri peserta didik agar mampu mengatasi suatu permasalahan keagamaan, agar menjadi insan yang lebih baik dalam pengalaman kehidupan sehari-hari. Lingkungan dimana siswa tinggal, teman bermain, keluarga, dan juga lingkungan sekolah diharapkan membawa budaya yang

positif, sehingga bermanfaat bagi kehidupan dan kesejahteraan yang akan datang. Pendidikan Agama Islam disini berfungsi sebagai alat untuk mencegah dan memberikan bekal kepada peserta didik agar dapat memilah budaya mana yang baik dan yang buruk.¹²³

c. Tujuan Pendidikan Agama Islam

Menurut UU RI No. 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS, tujuan dari pendidikan agama Islam ialah meningkatkan keimanan, pemahaman, penghayatan dan pengalaman siswa mengenai agama Islam sehingga menjadikan muslim yang beriman dan bertakwa kepada Allah serta berahlak mulia dalam kehidupan pribadi, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Tujuan yang teratas dalam pendidikan agama Islam yakni dalam hal keimanan, karena keimanan adalah pangkal utama dalam menjalankan kehidupan ini.¹²⁴

Tujuan dari pendidikan agama menurut PP No. 55 tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan ialah mengembangkan kemampuan peserta didik dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai agama yang

¹²³ *Ibid.*

¹²⁴ Mahmudin, "Upaya Meningkatkan Keaktifan dan Kemampuan Menerjemahkan Mapel PAI Materi Q.S Al- Insyirah Melalui Model Pembelajaran Index Card Match Pada Siswa Kelas IX A SMP Negeri 1 Lebaksiu Tahun Pelajaran 2018/2019", *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 2, No. 1, Februari 2020, hal. 156.

menyerasikan penguasaannya ke dalam ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni.¹²⁵

Adapun Zakiah Daradjat berpendapat bahwa tujuan dari Pendidikan Agama Islam berintikan pada tiga aspek, yakni iman, ilmu, dan amal. Pada dasarnya ketiga aspek tersebut berisi: *Pertama*, mengembangkan serta membentuk sikap positif dan disiplin, serta cinta kepada agama dalam berbagai kehidupan anak yang nantinya diharapkan menjadi manusia yang bertakwa kepada Allah SWT, dan taat kepada perintah Allah dan Rasul-Nya. *Kedua*, ketaatan kepada Allah SWT dan Rasul-Nya merupakan motivasi intrinsik terhadap pengembangan ilmu pengetahuan yang dipunyai oleh anak. Pemahaman mengenai pentingnya agama dan ilmu pengetahuan, serta anak akan menyadari menjadi hamba Allah yang beriman dan berilmu pengetahuan merupakan keharusan. *Ketiga*, menumbuhkan dan membina keterampilan beragama dalam semua lapangan kehidupan serta dapat menghayati dan memahami ajaran agama Islam yang mendalam dan menyeluruh, sehingga bisa digunakan sebagai pedoman hidup, baik dalam hubungan dirinya dengan Allah dengan perantara ibadah, hubungan dengan sesama manusia yang tercermin dalam

¹²⁵ Novia Yanti, dan Nur Syamsi, *loc.cit.*

ahlak perbuatan, dan hubungan dengan alam sekitar melalui pemeliharaan, pengolahan, dan juga pemanfaatannya.¹²⁶

Menurut Zakiah Daradjat tujuan dari pendidikan agama Islam harus berisi sesuatu yang menumbuhkan, menyuburkan dan juga mengembangkan keyakinan beragama, mengamalkan ajarannya, senantiasa memelihara dan menyalurkan pertumbuhan dan perkembangan rohani serta jasmani, membina dan menjaga kesejahteraan jiwa dan raga menurut norma-norma yang telah digariskan oleh ajaran Islam.¹²⁷

Secara umum, pendidikan agama Islam memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman, keimanan, penghayatan, dan pengalaman anak didik mengenai agama Islam, sehingga menjadikannya muslim yang beriman dan bertakwa kepada Allah dan berahlak mulia baik dalam kehidupan pribadinya, dalam masyarakat, maupun dalam berbangsa dan bernegara.¹²⁸

Tujuan pendidikan agama Islam yang bersifat umum tadi, kemudian dijabarkan dalam bentuk tujuan-tujuan khusus disetiap jenjang pendidikan. Pendidikan agama Islam pada jenjang pendidikan dasar memiliki tujuan memberikan kemampuan dasar kepada anak didik mengenai agama Islam untuk mengembangkan kehidupan beragamanya. Sedangkan pada jenjang pendidikan menengah (SMU) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman,

¹²⁶ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 89-90.

¹²⁷ Muhammad Fatihul Afham, dan Moh. Salapudin, *op.cit*, hal. 46.

¹²⁸ Susiana, *op.cit*, hal. 86.

penghayatan, keyakinan, dan juga pengalaman anak didik mengenai agama Islam, sehingga menjadikannya seorang muslim yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.¹²⁹

d. Ruang Lingkup Pendidikan Agama Islam

Menurut Hamka pendidikan adalah proses ta'lim dan menyampaikan sebuah misi (tarbiyah) tertentu. Tarbiyah memiliki makna yang komprehensif dalam memaknai pendidikan terutama Pendidikan Islam secara horizontal ataupun vertikal. Prosesnya merujuk pada pemeliharaan dan pengembangan seluruh potensi (fitrah) anak didik baik secara jasmaniyah maupun rohaniyah.¹³⁰

Pendidikan agama menjadi salah satu mata pelajaran wajib yang harus dilalui oleh pelajar mulai dari sekolah dasar, menengah, hingga ke perguruan tinggi. Oleh sebab itu, pihak sekolah harus mampu menyelenggarakan pendidikan agama secara optimal dengan cara menerapkan nilai-nilai agama dalam lingkup sekolah yang dikerjakan oleh seluruh siswa, karyawan, tenaga pendidik hingga kepala sekolah.¹³¹

Adapun ruang lingkup pendidikan agama Islam antara lain: Al-Qur'an dan hadits, keimanan (akidah), ahlak, fiqh atau ibadah dan sejarah. Sekaligus juga menggambarkan bahwa ruang lingkup pendidikan agama Islam mencakup perwujudan keserasian,

¹²⁹ *Ibid.*

¹³⁰ Faizin, " Pendidikan Agama Islam dan Pembentukan Karakter", *Jurnal Edification*, Vol. 2, No. 2, Januari 2020, hal. 114.

¹³¹ *Ibid.*, hal. 115.

keselarasan, dan keseimbangan hubungan antara manusia dengan Allah SWT, manusia dengan dirinya sendiri, manusia dengan sesama manusia, manusia dengan makhluk lain dan lingkungannya.¹³²

Ruang lingkup Pendidikan Agama Islam mengembangkan ajaran Islam tentang hubungan manusia dengan Allah, maka ada aturan yang harus dilakukan oleh manusia dalam hubungannya dengan Allah SWT, berupa aturan-aturan maupun tata cara dalam melakukan komunikasi seperti lewat ibadah sholat dan puasa. Sama halnya dengan hubungan manusia dengan sesama manusia seperti hubungan bertetangga, dan juga hubungan manusia dengan lingkungannya seperti pemeliharaan dan pemanfaatan sumber daya alam. Dari uraian mengenai ruang lingkup Pendidikan Agama Islam tadi, dapat ditarik suatu pelajaran bahwa siswa diharapkan bisa mengatur serta mengamalkan ajaran agama Islam secara menyeluruh.¹³³

Berikut penjelasan ruang lingkup materi pelajaran Pendidikan Agama Islam yang diajarkan di sekolah, yaitu:¹³⁴

1) Al-Qur'an dan Al-Hadits

Adanya materi pelajaran Al-Qur'an memiliki maksud agar para peserta didik dapat mempelajari isi-Nya.

Di dalam ajaran Al-Qur'an menyampaikan tata moral dan

¹³² Mahmudin, *loc.cit.*

¹³³ Athok Fu'adi, *op.cit.*, hal. 565.

¹³⁴ *Ibid*, hal. 565-566.

ide-ide keadilan serta ekonomi yang tumbuh dari semangat Al-Qur'an. Jadi, Al-Qur'an mempunyai peran sebagai penyemangat hidup manusia. Sedangkan Al-Hadits memiliki peran sebagai suri tauladan dari Rasulullah SAW sebagai bentuk hubungan manusia dengan makhluk dan Tuhannya.

2) Akidah (keimanan)

Akidah adalah materi yang diajarkan pada siswa, dan menurut Sidi Gazalba keimanan terdiri dari pengetahuan dan juga pengamalan, pengetahuan milik rasio (budi) sedangkan pengamalan adalah milik hati. Aktivitas antara budi dan hati dalam hubungan berimbang diistilahkan dengan akal, maka iman adalah pengakuan akal. Jadi, dalam pembelajaran agama Islam harus ada perpaduan antara pengamalan dan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

3) Syari'ah (fiqh/ibadah)

Syari'ah adalah materi pembelajaran yang ketiga dan memuat berbagai macam hukum Islam dalam prakteknya sehari-hari. Misalnya hikmah sholat, dan disana ada perintah untuk berjama'ah. Menurut pendapat Sidi Gazalba sholat berjama'ah memiliki manfaat untuk mempercepat proses pembelajaran agama Islam, karena

dalam kegiatan sholat berjama'ah tersebut akan ada jalinan hubungan antara muslim dengan muslim yang lain, dengan begitu akan membentuk masyarakat Islam di lingkungan tersebut, dan dapat mengajarkan hormat kepada para pemimpin karena telah dibina kepatuhan kepada imam.

4) Ahlak

Yusuf al Qordhawi berpendapat bahwa ahlak tidak bisa dipisahkan dengan ekonomi, sama halnya dengan ilmu dengan ahlak, politik dengan ahlak, dan perang dengan ahlak. Dari pendapat Yusuf al Qordhawi tersebut dapat kita lihat bahwa ahlak ialah urat nadi bagi kehidupan manusia, dan semua ini perlu diketahui dan juga diamalkan oleh siapapun yang sedang belajar agama.

5) Sejarah Kebudayaan Islam

Materi pembelajaran sejarah kebudayaan Islam atau bisa disebut tarikh ini berisi materi yang membahas mengenai masa lalu yang ada kaitannya dengan para nabi, para sahabat dan juga bagaimana perjuangan umat islam pada masa terdahulu, tujuannya agar kita bisa mengambil pelajaran, lebih mengenal dan mencintai agama Islam seutuhnya.

e. Karakteristik Pendidikan Agama Islam

Karakteristik mata pelajaran Pendidikan Agama Islam adalah hasil dari adanya pengembangan kerangka dasar dari ajaran Islam, seperti akidah, syariah, dan ahlak. Kemudian dari ketiga kerangka dasar tersebut dikembangkan ke dalam struktur isi daripada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam seperti halnya ilmu tauhid, ilmu fiqh, ilmu hadits, dan ilmu tafsir. Bahkan dari pengembangan itu juga bisa dikembangkan lagi menjadi berbagai macam bentuk kajian keislaman misalnya, seni budaya, filsafat, ilmu teknologi, sosiologi, dan lain sebagainya.¹³⁵

Proses pendidikan agama pada dewasa ini lebih bertumpu pada program yang meliputi tujuan, metode, dan langkah-langkah pendidikan dalam membina suatu generasi atau kalangan tertentu. Seluruh program pendidikan yang didalamnya tercakup masalah-masalah metode, tujuan, tingkatan pengajaran, materi setiap tahun pelajaran, topik-topik pelajaran, maupun aktivitas yang dilakukan siswa pada setiap materi pelajaran terdefiniskan sebagai kurikulum pendidikan. Adapun karakteristik kurikulum Pendidikan agama Islam yakni:¹³⁶

- 1) Harus mempunyai sistem pengajaran dan materi yang selaras dengan fitrah manusia dan bertujuan mensucikan, memelihara dari penyimpangan, dan menjaga keselamatan fitrah manusia.

¹³⁵ M. Ma'ruf, "Hubungan Budaya Religius dengan Proses Pembelajaran PAI di SMPN 1 Nguling", *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, Vol. 15, No. 1, April 2020, hal. 144.

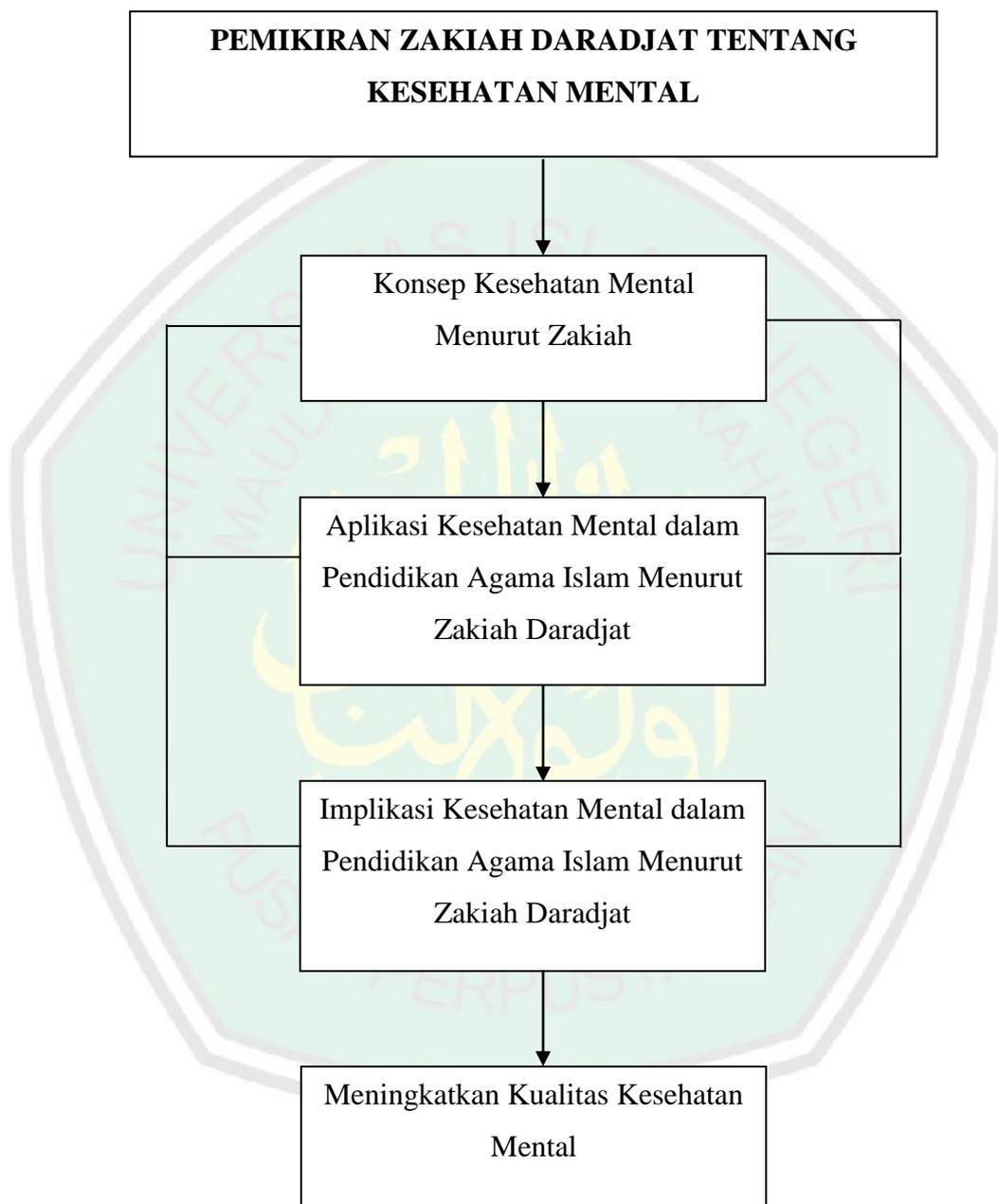
¹³⁶ *Ibid*, hal. 145.

- 2) Harus mewujudkan tujuan Pendidikan Islam yang fundamental. Harus diarahkan untuk meluruskan dan mengarahkan kehidupan sehingga dapat mewujudkan tujuan tersebut.
- 3) Tingkatan kurikulum Islami harus sesuai dengan tingkatan pendidikan, baik dalam hal karakteristik, usia, tingkatan pemahaman jenis kelamin, serta tugas-tugas kemasyarakatan yang telah dicanangkan dalam kurikulum.
- 4) Harus terbatas kontradiksi, memacu pada kesatuan Islam dan selaras dengan integritas psikologi yang telah Allah ciptakan untuk manusia serta selaras dengan kesatuan pengalaman yang hendak diberikan kepada siswa, baik yang berhubungan dengan sunnah, kaidah, sistem maupun realitas alam semesta.
- 5) Harus efektif dapat memberikan hasil pendidikan yang behavioristik dan tidak meninggalkan dampak emosional yang meledak-ledak dalam diri generasi penerus bangsa.
- 6) Harus memperhatikan pendidikan tentang segi-segi perilaku Islami yang bersifat aktivitas langsung seperti dakwah Islam serta pembangunan masyarakat muslim dalam lingkungan persekolahan sehingga kegiatan itu dapat mewujudkan seluruh rukun Islam dan syiarnya, metode pendidikan dan pengajarannya, serta etika dalam kehidupan siswa secara individual dan sosial.

Adapun Muhaimin juga memaparkan mengenai karakteristik Pendidikan Agama Islam sebagai berikut:¹³⁷

- 1) Pendidikan agama Islam berusaha menjaga akidah siswa agar senantiasa kokoh dalam situasi dan kondisi apapun.
- 2) Pendidikan agama Islam berusaha menjaga, memelihara ajaran, dan nilai-nilai yang tertuang dan terkandung dalam Al-Qur'an dan Sunnah serta otentisitas keduanya sebagai sumber utama ajaran Islam.
- 3) Pendidikan agama Islam menonjolkan kesatuan iman, ilmu, dan amal dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Pendidikan agama Islam berusaha membentuk dan mengembangkan kesalehan individu sekaligus kesalehan sosial.
- 5) Pendidikan agama Islam menajadi landasan moral dan etika dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, budaya serta aspek-aspek budaya lainnya.
- 6) Substansi pendidikan agama Islam mengandung entitas-entitas yang bersifat rasional dan supra rasional.
- 7) Pendidikan agama Islam berusaha menggali, mengembangkan dan mengambil ibrah dari sejarah kebudayaan Islam.

¹³⁷ Mahmudi, "Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam Tinjauan Epistemologi, Isi, dan Materi", Ta'dibuna: *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 2, No. 1, Mei 2019, hal. 93.

B. Kerangka Berfikir**Gambar 2.1**

Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan tujuan untuk memahami fenomena mengenai sesuatu yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya motivasi, perilaku, persepsi, tindakan, dan lain sebagainya, secara holistik dan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus secara alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹³⁸

Penelitian kualitatif ialah penelitian yang tidak memakai metode menghitung atau statistik, tetapi melalui metode pengumpulan data, analisis, dan selanjutnya diinterpretasikan. Menurut Brogdan dan Taylor memaparkan bahwa metode kualitatif ialah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.¹³⁹

Menurut Nazir penelitian kepustakaan ialah teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.

¹³⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya, 2014), hal. 6.

¹³⁹ Rochajat Harun, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Mandar Maju, 2007), hal. 15.

Adapun Sarwono mengemukakan bahwa penelitian kepustakaan merupakan studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Jadi dapat didefinisikan bahwa penelitian kepustakaan (*library research*) adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku, referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, catatan, artikel berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Kegiatan tersebut dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi.¹⁴⁰

Penelitian kepustakaan bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan berbagai macam materi yang terdapat di perpustakaan.¹⁴¹ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) tentang Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam.

¹⁴⁰ Milya Sari, dan Asmendri, “Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA”, *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, Tahun 2020, hal. 43-44.

¹⁴¹ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1990), hal. 33.

B. Data dan Sumber Data

Data dan sumber data merupakan sumber dari mana data itu diperoleh. Data yang diperlukan dalam penelitian kepustakaan ini bersifat kualitatif tekstual dengan menggunakan pijakan terhadap *statement* dan proporsi-proporsi ilmiah yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat dalam beberapa karyanya dan tokoh-tokoh pengkaji kesehatan mental dan pendidikan agama Islam.

Sumber data dalam penelitian ini dikelompokkan dalam dua kategori, yakni:

1. Data Primer

Sumber data primer ialah sumber data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti.¹⁴² Sumber data primer merupakan data yang diambil dari sumber aslinya yang bersumber dari informasi yang berkenaan dengan masalah yang akan sedang diteliti. Data primer dalam penelitian ini meliputi buku-buku karya Zakiah Daradjat yang berjudul “Kesehatan Mental”, “Ilmu Pendidikan Islam”, dan “Ilmu Jiwa Agama”.

2. Data sekunder

Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan suatu data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain ataupun melalui dokumen.¹⁴³ Data sekunder dalam penelitian kepustakaan ini berbentuk jurnal, artikel, skripsi, tesis, buku

¹⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 308.

¹⁴³ *Ibid*, hal. 309.

penunjang, dan karya-karya ilmiah lain yang ditulis dan diterbitkan oleh tokoh-tokoh lain yang berkaitan dengan materi yang sama dan mengulas mengenai Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam. Data sekunder penelitian ini antara lain Jurnal yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam” karya Purmansyah Ariadi, “Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)” karya Salwati Salahuddin, “Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam” studi tentang perspektif Zakiah Daradjat karya Saiful Akhyar Lubis, dkk.

Tabel 3.1

Data Primer dan Data Sekunder

No	Data Primer	No	Data Sekunder
1.	Zakiah Daradjat. 1973. <i>Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak</i> . Jakarta: PT Bulan Bintang	1.	Purmansyah Ariadi. 2013. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. Jurnal
2.	Zakiah Daradjat. 1982. <i>Peranan Agama dalam Kesehatan Mental</i> . Jakarta: PT. Gunung Agung	2.	Sri Indah, dkk. 2020. “Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter”. Jurnal
3.	Zakiah Daradjat. 1990. <i>Kesehatan Mental</i> . Jakarta: PT. Haji Masagung	3.	Jalaluddin dan Ramayulis. 1993. <i>Pengantar Ilmu Jiwa Agama</i> . Jakarta: Kalam Mulia.
4.	Zakiah Daradjat. 1994. <i>Remaja Harapan dan Tantangan</i> . Jakarta: CV Ruhama	4.	Saiful Akhyar Lubis, dkk. 2017. “Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)”. Jurnal

5.	Zakiah Daradjat. 1996. <i>Ilmu Jiwa Agama</i> . Jakarta: PT. Bulan Bintang	5.	Abuddin Nata. 2005. <i>Tokoh-Tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia</i> . Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
6.	Zakiah Daradjat. 2002. <i>Psikoterapi Islami</i> . Jakarta: PT Bulan Bintang	6.	Badri Yatim, dkk. 1999. <i>Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia (70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Dardajat)</i> . Jakarta: PT. Logos Wacana Ilmu.
7.	Zakiah Daradjat. 2006. <i>Ilmu Pendidikan Islam</i> . Jakarta: Bumi Aksara	7.	Salwati Salahuddin. 2018. "Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)". Jurnal

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah teknik telaah dokumen atau biasa disebut dokumentasi. Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang berarti barang-barang tertulis. Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen. Keuntungan menggunakan dokumentasi adalah biaya yang relatif murah, waktu dan tenaga yang lebih efisien. Sedangkan kelemahannya adalah data yang diambil dari dokumen cenderung sudah lama, kalau ada yang salah cetak, maka peneliti akan otomatis salah pula dalam mengambil datanya.¹⁴⁴

Menurut Suharsimi dokumentasi ialah mencari hal-hal atau variabel berupa transkrip buku, surat kabar, catatan, majalah, prasasti

¹⁴⁴ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020), hal. 149-150.

metode cepat, legenda, dan lain sebagainya.¹⁴⁵ Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menyelidiki benda-benda tertulis seperti majalah, buku-buku yang didasarkan atas data-data melalui catatan-catatan, laporan-laporan, kejadian masa lalu. Dalam penelitian ini berkaitan dengan Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam. Berdasarkan hal ini, maka pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:¹⁴⁶

1. *Heuristic*, yakni mengumpulkan data sejarah yang bersangkutan dengan kajian yang diteliti. Dalam hal ini penulis berusaha mengumpulkan data sejarah sebanyak mungkin yang berkaitan dengan pokok persoalan melalui penelitian kepustakaan yang kegiatannya dilaksanakan dengan cara mengumpulkan data-data dari berbagai literatur di perpustakaan atau tempat lain yang sama-sama mengkaji dan saling berkaitan dengan penelitian ini.
2. Verifikasi, yakni mengadakan kritik terhadap data-data yang telah dikumpulkan baik secara intern (kredibilitas), ataupun ekstern (otentisitas), sehingga dapat diperoleh data yang valid.
3. Interpretasi, yakni mengumpulkan data yang sudah terseleksi dengan cara analisis dan sintesis.

¹⁴⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hal. 234.

¹⁴⁶ Hermawan Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian: Buku Panduan Mahasiswa*, (Jakarta: Gramedia, 1992), hal. 11.

D. Analisis Data

Teknik analisis data dapat dipilih sesuai kebutuhan penelitian. Peneliti dapat memilih bisa menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) atau menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu analisis isi yang sumbernya berasal dari hasil eksplorasi data kepustakaan. Mirzaqon dan Purwoko memaparkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan dapat menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Fraenkel & Wallen mengatakan analisis isi adalah sebuah alat penelitian yang difokuskan pada konten aktual dan fitur internal media. Teknik ini bisa digunakan peneliti untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung melalui analisis terhadap komunikasi mereka seperti: koran, esay, buku teks, novel, lagu, artikel majalah, gambar iklan, dan semua jenis komunikasi yang dapat dianalisis.¹⁴⁷

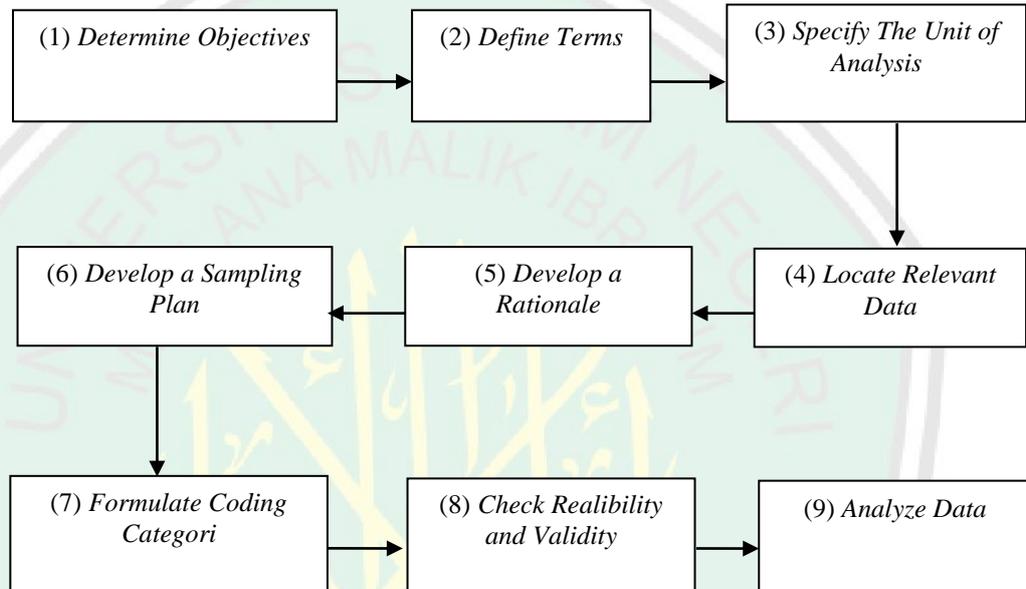
Analisis digunakan untuk menentukan keberadaan kata-kata tertentu, konsep, frase, tema, karakter, kalimat dalam teks, atau serangkaian teks. Teks dapat diartikan secara luas sebagai buku, bab buku, esai, wawancara, tajuk berita, diskusi, artikel surat kabar, dokumen sejarah, percakapan, pidato, iklan, atau dalam bentuk dokumen. Untuk melakukan analisis isi teks dikodekan terlebih dahulu dengan langkah-

¹⁴⁷ Milya Sari dan Asmendri, *op.cit*, hal. 47.

langkah atau prosedur analisis isi menurut Fraenkel dan Wallen sebagai berikut:¹⁴⁸

Gambar 3.1

Analisis isi (*Content Analysis*) oleh Fraenkel dan Wallen



1. *Determine Objectives*, peneliti memutuskan tujuan khusus yang ingin dicapai.
2. *Define Terms*, mendefinisikan istilah-istilah yang penting dan harus dijelaskan secara rinci.
3. *Specify The Unit of Analysis*, menghususkan unit yang akan dianalisis.
4. *Locate Relevant Data*, mencari data yang relevan.
5. *Develop a Rationale*, membangun rasional atau hubungan konseptual untuk menjelaskan bagaimana sebuah data berkaitan dengan tujuan.

¹⁴⁸ *Ibid.*

6. *Develop a Sampling Plan*, merencanakan penarikan sampel.
7. *Formulate Coding Categori*, merumuskan pengkodean kategori.
8. *Check Realibility and Validity*, memeriksa reabilitas dan validitas penelitian.
9. *Analyze Data*, menganalisis data-data hasil temuan.

Analisis isi digunakan untuk memperoleh inferensi yang valid dan bisa diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Dalam analisis ini dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan data yang relevan. Arikunto memaparkan melalui metode analisis isi memungkinkan peneliti dapat bekerja secara objektif dan sistematis untuk mendeskripsikan isi bahan komunikasi melalui pendekatan kuantitatif.¹⁴⁹

E. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data ialah menguji keabsahan data salah satunya dengan melakukan uji kredibilitas atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Uji kredibilitas yakni menguji kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif agar diperoleh temuan dan interpretasi yang absah. Berikut ini beberapa teknik pengecekan keabsahan data yang dapat digunakan peneliti dalam penelitian:

¹⁴⁹ *Ibid.*

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi merupakan proses mengecek dan menggabungkan data dari berbagai sumber data sesuai teknik yang ditentukan. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yakni, teknik menguji kredibilitas data dengan cara melakukan pengecekan data melalui beberapa sumber data. Melalui beberapa sumber data tersebut, peneliti akan mendeskripsikan dan mengkategorikan pandangan mana yang sama maupun yang tidak sama dan mana yang lebih khusus. Data yang sudah dianalisis diharapkan mampu menghasilkan kesimpulan dan dapat dilanjutkan dengan mencari keabsahan dari beberapa sumber data tersebut.¹⁵⁰

2. Peningkatan Ketekunan

Peningkatan ketekunan adalah melakukan penelaahan secara intensif terhadap obyek kajian dengan maksud memahami aspek-aspek penting dalam kaitannya dengan topik dan rumusan masalah. Langkah yang dapat dilakukan peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan membaca hasil penelitian sebelumnya, buku-buku referensi, dokumentasi-dokumentasi terkait dengan rumusan masalah. Dengan membaca sumber yang terkait tersebut, maka wawasan peneliti akan semakin luas sehingga dapat digunakan untuk memeriksa data yang ditemukan akurat atau tidak.¹⁵¹

¹⁵⁰ Sugiyono, *op.cit*, hal. 372.

¹⁵¹ *Ibid*, hal. 370.

F. Prosedur Penelitian

Dalam prosedur penelitian yang dikerjakan oleh peneliti terbagi menjadi tiga tahapan, sebagai berikut:

1. Tahap pra penelitian

Tahap pertama yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah membuat peta konsep permasalahan kemudian mencari teori apa yang cocok digunakan sebelum memulai penelitian. Selanjutnya menyusun proposal penelitian yang diajukan ke Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam menyusun proposal penelitian, peneliti memaparkan data-data secara detail agar mudah dipahami dan dimengerti serta dapat dijadikan dasar bagi peneliti dalam melanjutkan proses penelitiannya.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan adalah inti dari suatu penelitian. Pada tahap ini, peneliti mencari dan mengumpulkan data-data yang diperlukan. Tahap pelaksanaan dibagi kedalam beberapa bagian sebagai berikut: *Pertama*, peneliti melakukan pencarian dengan mencari serta mengumpulkan data-data kepustakaan yang berkaitan dengan pemikiran Zakiah Daradjat khususnya tentang kesehatan mental beserta komponen-komponennya sesuai dengan judul penelitian ini. *Kedua*, melakukan reduksi data, maksudnya peneliti akan menyederhanakan data sehingga dapat memberikan kejelasan data yang diperoleh. *Ketiga*, peneliti memberi kode kemudian

menyusunnya berdasarkan tema dan rumusan masalah dengan cara dokumentasi (mengetik dengan parafrase).

3. Tahap Penyelesaian (Analisis dan Interpretasi Data)

Dalam tahap ini, peneliti melakukan analisis ini dari karya-karya tulisan Zakiah Daradjat dengan membaca, memahami, memeriksa, menghubungkan kemudian membuat kesimpulan. Selanjutnya peneliti membenturkan data mengenai pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental ke dalam aspek Pendidikan Agama Islam. Dan terakhir setelah semua dilaksanakan, peneliti membuat laporan penelitian untuk dilakukan perbaikan dengan mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Biografi Zakiah Daradjat

1. Riwayat Hidup

Zakiah Daradjat lahir di Kampung Kotamerapak, Kecamatan Ampek Angkek, Kotamadya Bukittinggi pada tanggal 6 November 1929 dan meninggal di Jakarta pada tanggal 15 Januari 2013 pada umur 83 tahun. Zakiah Daradjat merupakan anak sulung dari pasangan suami istri yang ayahnya bernama H. Daradjat Ibnu Husain bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan ibunya bernama Rafi'ah binti Abdul Karim. Ayah Zakiah Daradjat tercatat sebagai aktivis organisasi Muhammadiyah dan ibunya aktif di Partai Sarikat Islam Indonesia (PSII). Kedua organisasi tersebut cukup disegani masyarakat karena kiprah dan komitmennya untuk memperjuangkan kemerdekaan Indonesia, mengelola pendidikan modern juga mengatasi masalah sosial keagamaan dan lain-lain.¹⁵²

2. Riwayat pendidikan

Pada umur 6 tahun Zakiah Daradjat mulai bersekolah di *Standard School* (SD) Muhammadiyah di Bukittinggi, selanjutnya pada sore hari ia mengikuti sekolah diniyah (sekolah dasar khusus agama). Kemudian ia melanjutkan pendidikannya ke Kulliyatul Muballighat di Padang

¹⁵² Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005), hal. 233.

panjang. Zakiah Daradjat juga mengikuti pendidikan umum SMPN di Padang Panjang. Pendidikan yang didapatnya menjadi modal besar untuk melanjutkan ke lembaga pendidikan yang lebih tinggi. Didukung dengan budaya Minangkabau yang memberikan tanggungjawab yang lebih besar kepada perempuan memberikan andil besar pada diri Zakiah Daradjat.¹⁵³

Setelah menamatkan pendidikannya di sekolah dasar dan menengah, Zakiah Daradjat melanjutkan ke SMU Pemuda Bukittinggi dan memilih program B, yakni program untuk mendalami ilmu alam. Zakiah Daradjat ingin menggunakan ilmu umum sebagai dasar untuk memahami ilmu agama lebih dalam, dan menyelesaikan pendidikannya di SMU pada tahun 1951. Setelahnya ia memutuskan untuk melanjutkan studinya ke Yogyakarta, tepatnya di PTAIN Yogyakarta dan lulus pada tahun 1955. Karena beberapa prestasi itulah ia mendapat tawaran dari Depag untuk melanjutkan studi ke Kairo, Mesir.¹⁵⁴

Pada tahun 1956 Zakiah Daradjat tiba di Mesir bersama 9 temannya yang semuanya laki-laki. Ia langsung diterima di Fakultas Tarbiyah di Universitas Ein Shams, Kairo untuk program S2. Zakiah Daradjat mendapat gelar Magister pada jurusan spesialisasi kesehatan mental dengan tesis yang berjudul *Problematika Remaja di Indonesia*

¹⁵³ Saiful Akhyar Lubis, dkk, "Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)", *Jurnal At- Tazakki*, Vol. 1, No. 1, Juli-Desember 2017, hal. 6.

¹⁵⁴ Abuddin Nata, *op.cit*, hal. 234-235.

pada tahun 1959, dan setahun sebelumnya telah mendapat diploma mulai dari pascasarjana spesialisasi pendidikan dari Universitas Ein Shams, Kairo. Untuk menyelesaikan studi tingkat tingginya Zakiah Daradjat mengambil program doktor (Ph.D.) Di Universitas tersebut mendalami bidang psikologi, khususnya psikoterapi. Disertasinya berjudul Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak dibimbing oleh Musthafa Fahmi dan Attia Mahmoud Hanna telah berhasil disusun dan dipertahankan. Dengan ini pada tahun 1964 Zakiah Daradjat telah menjadi Doktor Muslimah Pertama bidang psikologi dengan spesialisasi psikoterapi di Indonesia.¹⁵⁵

3. Kiprah, Karier dan Karya-Karyanya

Pada tahun 1984 Zakiah Daradjat ditetapkan sebagai Direktur Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beliau juga dikukuhkan sebagai Guru Besar (Profesor) dibidang Ilmu Jiwa Agama di IAIN. Zakiah Daradjat adalah seorang ilmuan yang memiliki keahlian di bidangnya dan lengkap pula dengan adanya gelar akademis yang telah dicapai. Kemampuannya dipercayai oleh Saifuddin Zuhri Menteri Agama Republik Indonesia pada waktu itu untuk menduduki Jabatan sebagai Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Pesantren Luhur Departemen Agama pada tahun 1967.¹⁵⁶

Seiring dengan perjalanan waktu Jabatan Menteri Agama Republik Indonesia berganti dan dipegang oleh A. Mukti Ali, dan pada saat

¹⁵⁵ Saiful Akhyar Lubis, dkk, *op.cit*, hal. 7.

¹⁵⁶ Abuddin Nata, *op.cit*, hal. 236.

itulah Zakiah Daradjat dipromosikan untuk menduduki Jabatan sebagai Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam (Dinperta) Departemen Agama. Dengan ini, beliau telah menjadi ilmuwan dan birokrat pendidikan. Zakiah Daradjat memanfaatkan Jabatan Dinperta ini dengan melakukan pengembangan dan pembaharuan bidang pendidikan, dan semua itu sejalan dengan kebijakan Pemerintah Orde Baru.¹⁵⁷

Gagasan pembaharuan yang dilakukan Zakiah Daradjat dan sampai saat ini masih dirasakan pengaruhnya yaitu dikeluarkannya Surat Keputusan Bersama Tiga Menteri, yakni Menteri Agama Republik Indonesia, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, serta Menteri Dalam Negeri. Dengan adanya SKB3 Menteri, maka terjadi perubahan dalam bidang Pendidikan Madrasah. Perubahan tersebut yakni Madrasah diberikan pengetahuan umum sebesar 70 % dan pengetahuan agama sebesar 30 %. Dengan ini kurikulum Madrasah mengalami perubahan yang signifikan, dan lulusannya dapat diterima di Perguruan Tinggi Umum. Bahkan ada lulusan Madrasah Aliyah produk SKB3 Menteri tahun 1978 yang diterima kuliah di Institut Pertanian Bogor.¹⁵⁸

Kiprah lainnya yang dilakukan oleh Zakiah Daradjat yakni meningkatkan mutu (pengelolaan) administrasi dan akademik Madrasah-Madrasah di Indonesia, dan sekarang telah muncul apa yang disebut dengan Madrasah Model. Zakiah Daradjat juga membuka

¹⁵⁷ *Ibid.*

¹⁵⁸ Lutfi Okvita Ningsih, *Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pendidikan Keluarga Perspektif Zakiah Daradjat*, Tesis, Malang: UIN Malang, 2016, hal. 92-93.

praktik konsultasi kesehatan jiwa di rumah kediamannya Cipete, Jakarta Selatan. Praktik ini ditujukan untuk membantu masyarakat yang sedang menghadapi masalah kejiwaan dan berpengaruh terhadap menurunnya semangat untuk bekerja dan menjadi putus serta tindakan lainnya yang mengancam masa depan.¹⁵⁹

Zakiah Daradjat dikenal sebagai ilmuwan yang memiliki keahlian handal di bidangnya juga sebagai birokrat pendidikan memiliki kontribusi yang besar untuk Indonesia khususnya dalam bidang pendidikan. Berikut daftar singkat kiprah dan perjalanan karier Zakiah Daradjat selama masa hidupnya, yakni:¹⁶⁰

- a. Mengajar Bahasa Indonesia pada *Higher School for Languages* (Sekolah Tinggi Bahasa), Kairo, di samping mempersiapkan disertasi Doktor (1960-1964). Mengajar pada saat itu untuk memperoleh biaya tambahan karena Pemerintah RI hanya memberi biaya sampai selesai S2.
- b. Bekerja di Kedutaan Besar RI, Kairo selama 1 tahun untuk memenuhi biaya hidup sampai selesai studi S3 dan pada Oktober 1964 ia kembali ke Indonesia setelah memperoleh gelar Ph.D (S3).
- c. Pada 31 Oktober 1964 keluar SK Menteri Agama RI, dan diangkat menjadi Pegawai Bulanan Organik (mulai 1

¹⁵⁹ Abuddin Nata, *op.cit*, hal. 238.

¹⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002), hal. 208

November 1964), kemudian pada 10 Agustus 1965 ia diangkat menjadi Pegawai Sementara sebagai Ahli Pendidikan Agama.

- d. Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum (1967-1972).
- e. Direktur Direktorat Pendidikan Agama (1972-1977).
- f. Direktur Direktorat Perguruan Tinggi Agama (1972-1984).
- g. Guru Besar Fakultas Tarbiyah IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta pada tahun 1982.
- h. Dekan Fakultas Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta (1984-1992).
- i. Anggota Dewan Pertimbangan Agung RI (1983-1988).
- j. Anggota Majelis Permusyawaratan Rakyat RI (1992-1997).
- k. Anggota Dewan Riset Nasional RI pada tahun 1994.
- l. Guru Besar Emiritus pada tahun 2000
- m. Ketua Majelis Ulama Indonesia (1995-2000) dan (2000-2005).
- n. Pendiri dan Ketua Yayasan Pendidikan Islam Ruhama tahun 1983.

Ditengah kesibukannya itu, Zakiah Daradjat juga tercatat sebagai ilmuwan yang produktif. Hal ini dapat diketahui dengan adanya sejumlah karya ilmiah yang disusunnya. Berikut sebagian karya ilmiah tersebut diantaranya:¹⁶¹

- a. Ilmu Pendidikan Islam, diterbitkan oleh PT. Bumi Aksara, Jakarta.

¹⁶¹ *Ibid*, hal. 209.

- b. Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak, diterbitkan oleh PT. Bulan Bintang, Jakarta.
- c. Ilmu Jiwa Agama, diterbitkan oleh PT. Bulan Bintang, Jakarta.
- d. Kesehatan Mental, diterbitkan oleh PT. Toko Buku Gunung Agung, Jakarta.
- e. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, diterbitkan oleh PT. Toko Buku Gunung Agung, Jakarta.
- f. Islam dan Kesehatan Mental, diterbitkan oleh PT. Toko Buku Gunung Agung, Jakarta.

4. Gagasan dan Pemikiran Keilmuan

Zakiah Daradjat merupakan ahli ilmu jiwa agama yang berpegang teguh pada ajaran Al-Qur'an dan Al-Sunnah juga pemikiran (ijtihad) yang tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Al-Sunnah. Selain itu, Zakiah Daradjat adalah pemikir dalam bidang pendidikan Islam. Hal ini dapat dimengerti karena ilmu jiwa agama sangat erat kaitannya dengan ilmu pendidikan. Konsepsinya dalam bidang Pendidikan Islam sangat dipengaruhi oleh keahliannya dalam ilmu jiwa agama berdasarkan Al-Qur'an, Al-Sunnah dan Ijtihad.¹⁶²

Sebagai seorang pemikir Pendidikan Islam, Zakiah Daradjat sudah merumuskan hakikat dan tujuan Pendidikan Islam, dasar Pendidikan Islam, dan lingkungan Pendidikan Islam. Ketika membicarakan hakikat Pendidikan Islam, ia menghubungkannya dengan sifat dasar

¹⁶² Abuddin Nata, *op.cit*, hal. 256.

manusia sebagai makhluk yang mempunyai potensi baik dan buruk. Baginya potensi baik dan buruk tersebut adalah fitrah manusia. Kata fitrah sendiri merupakan istilah yang terdapat dalam agama Islam. Tugas pendidikan dalam konteks ini menurut Zakiah Daradjat yakni mengembangkan dan meningkatkan semaksimal mungkin potensi yang cenderung positif dan mengeliminasi sedapat mungkin potensi yang cenderung negatif. Pendidikan harus mengembangkan dimensi manusia yang terdiri dari 7 macam: fisik, akal, iman, ahlak, kejiwaan, keindahan, dan sosial kemasyarakatan. Pendidikan juga harus ditujukan untuk membangun dan membina masyarakat yang kuat, sehat fisik, kepribadian yang seimbang dan selaras sebagai pengabdian kepada Tuhan, memiliki sikap-sikap terpuji seperti sportif, kerjasama dan toleran.¹⁶³

Dari segi peran, fungsi dan corak pemikirannya dalam bidang Pendidikan Islam sebagaimana tersebut diatas dapat dikatakan bahwa Zakiah Daradjat adalah pembaru Pendidikan Islam. Perannya dalam melahirkan SKB Tiga Menteri, lahirnya Madrasah Tsanawiyah Model, terlibat dalam penyelesaian kasus Ujian Guru Agama (UGA), dan penyusunan Rencana Induk Pengembangan IAIN untuk jangka waktu 25 tahun. Upaya-upaya tersebut sampai saat ini masih relevan untuk

¹⁶³ *Ibid*, hal. 257.

digunakan, khususnya dari segi semangat dan tujuannya dalam meningkatkan mutu Pendidikan Agama Islam.¹⁶⁴

B. Paparan Data dan Hasil Penelitian

1. Konsep Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat

a. Definisi Kesehatan Mental

Konsep kesehatan mental erat kaitannya dengan konsep manusia. Manusia adalah satu hakikat yang memiliki dua dimensi, yakni dimensi material (jasad) dan dimensi immaterial (ruh, jiwa, akal dan sebagainya). Dibekali dengan akal dan pikiran tersebut menjadikan manusia dapat berfikir logis serta dinamis sehingga dapat membedakan hal baik dan buruk. Zakiah Daradjat mengatakan bahwa 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 akan sulit menghadapi persaingan ketat di masyarakat, ia tidak memiliki banyak waktu untuk

¹⁶⁴ Fandi Achmad Ramadhani, *Pengenalan Tauhid pada Anak Perspektif Prof. DR. Zakiah Daradjat dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam*, Skripsi, Malang: UIN Malang, 2017, hal. 71-72.

merefleksikan eksistensi diri sehingga cenderung mengakibatkan kelelahan jasmani dan rohani.¹⁶⁵

Dalam konteks pemikiran Zakiah Daradjat, kesehatan mental memiliki beberapa definisi yang dapat dimanfaatkan untuk memahami diri sendiri, orang-orang yang ada disekitar kita, dan masyarakat pada umumnya. Dengan demikian dapat dicapai kebahagiaan dan ketenangan hidup. Beberapa definisi tersebut antara lain: *Pertama*, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak mendapat sambutan dari kalangan Psikiatri (kedokteran jiwa). Konsep ini menjelaskan orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Secara ringkas orang yang menderita gangguan jiwa apabila sering cemas tanpa sebab, malas, tidak ada gairah untuk bekerja, badan lesu, dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut dalam tingkat lanjut terdapat pada penyakit *anxiety*, *neurasthenia*, *hysteria*, dan sebagainya.¹⁶⁶

Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Menurut definisi ini kesanggupan untuk menyesuaikan diri akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan,

¹⁶⁵ Salwati Salahuddin, “*Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)*”, *Jurnal Mimbar Akademika*, Vol. 3, No. 2 Tahun 2018, hal. 140.

¹⁶⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Haji Masagung, 1990), hal. 11.

kegelisahan, dan ketidakpuasan. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindarkan tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa kepada frustrasi.¹⁶⁷

Ketiga, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Konsep ini mendorong orang memperkembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada. Jangan sampai ada bakat yang tidak tumbuh dengan baik, atau digunakan dengan cara yang tidak membawa kebahagiaan, yang dapat mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Jangan sampai menggunakan bakat dan potensi yang ada pada diri ini untuk menipu, mengambil hak milik orang lain, atau menyengsarakan orang. Orang-orang seperti itu termasuk kedalam orang yang kurang sehat.¹⁶⁸

Keempat, 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

¹⁶⁷ *Ibid*, hal. 11-12.

¹⁶⁸ Sri Indah, dkk, "Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter", *el-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 14, No. 1, Juni 2020, hal. 48-49.

kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Menurut definisi ini fungsi-fungsi jiwa dengan semua unsur-unsurnya, bertindak menyesuaikan orang dengan dirinya, dengan orang lain dan lingkungannya. Dalam menghadapi suasana yang seringkali berubah, fungsi-fungsi jiwa akan bekerjasama secara harmonis dalam menyiapkan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut agar perubahan tersebut tidak menimbulkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.¹⁶⁹

Harus diingat bahwa kesehatan mental adalah relatif, terkadang orang menyangka jika setiap ada ketidaknormalan akan digolongkan kepada gangguan jiwa. Sedangkan orang yang terlalu cerdas atau bodoh, biasanya bukan karena gangguan jiwa melainkan adanya perbedaan batas-batas kemampuan yang ada padanya. Memang untuk keadaan tertentu, gangguan kesehatan mental bisa menyebabkan orang tidak mampu menggunakan kecerdasannya. Lain halnya dengan keabnormalan dalam emosi dan tindakan, ialah disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental, contohnya marah yang tidak terkendali. Pada suasana tertentu orang bisa saja marah, justru orang yang tidak pernah marah walaupun orang mengusiknya itu bisa disebut tidak normal.¹⁷⁰

¹⁶⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, op.cit*, hal. 13.

¹⁷⁰ *Ibid*, hal. 14.

Kelima, 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. Pada definisi ini Zakiah Daradjat 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.¹⁷¹

b. Sumber Pemikiran tentang Konsep Kesehatan Mental

Konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat bukan hanya berdasarkan pada Al-Qur'an dan Hadits, namun juga berdasarkan pada pendapat para pakar dan pemikiran modern tentang kesehatan mental. Berangkat dari riwayat pendidikannya di bidang psikologi dan pendidikan Islam, karenanya pemikirannya condong ke arah pendidikan jiwa terutama kesehatan mental.¹⁷²

Selain Al-Qur'an dan Hadits sumber pemikiran Zakiah Daradjat dipengaruhi oleh Psikiatri Barat. Zakiah Daradjat pertama kali mengenalkan metode *Non-Directive Therapy* yang dipelopori oleh Carl R. Rogers yang diminatinya dan baru mulai dirintis dan

¹⁷¹ Zakiah Daradjat, "Kesehatan Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran", *Makalah Seminar*, disampaikan pada Upacara Pengukuhan Guru Besar Tetap dalam Ilmu Jiwa pada IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 27 Agustus 1984.

¹⁷² Muh. Mawangir, "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", *Jurnal Intizar*, Vol. 21, No. 1, Tahun 2015, hal. 85.

diperkenalkan di Universitas Ein Shams Mesir saat mengajukan disertasi mengenai psikoterapi model *Non-Directive* dengan fokus psikoterapi bagi anak-anak bermasalah, sampai usulannya mendapat persetujuan pihak Universitas.¹⁷³

Teori *Non-Directive* ini didasarkan bahwa bagi setiap tindak laku ada sebab-sebabnya, dan sebab-sebab itu ditentukan oleh cara individu menanggapi dirinya dan lingkungan dimana dia hidup, serta mengerti bahwa hanya individu itu sendiri yang dapat mengerti benar faktor-faktor yang telah mempengaruhi cara dia menanggapi diri dan lingkungannya. Kelakuan seseorang tidak akan berubah, selama pandangannya terhadap dirinya dan orang lain tidak berubah. Perubahan harus terjadi pada perasaan dan pikiran dalam waktu yang bersamaan.¹⁷⁴ Sikap yang sesuai dengan teori ini yakni hendaknya konsultan benar-benar meyakini nilai dan kebebasan individu dalam memilih cara yang akan ditempuhnya selama perawatan, disamping itu juga dapat memantulkan pandangannya dalam tindakan ketika melakukan perawatan kepada si penderita.¹⁷⁵

c. Macam-Macam Gangguan Kejiwaan dan Sakit Jiwa

Menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan

¹⁷³ Saiful Akhyar Lubis, dkk, *op.cit.*, hal. 7.

¹⁷⁴ Zakiah Daradjat, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1973), hal. 20-21.

¹⁷⁵ *Ibid*, hal. 24.

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 (*compulsive*), hysteria, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya. Semuanya itu mengganggu ketenangan hidup, misalnya tidak bisa tidur nyenyak, tidak ada nafsu makan dan sebagainya. Contoh dari gangguan-gangguan jiwa menurut Zakiah Daradjat adalah sebagai berikut:¹⁷⁶

1) Neurasthenia

Salah satu gangguan jiwa yang sudah lama dikenal orang sebagai penyakit saraf, yang dahulu disangka terjadi karena lemahnya saraf. Karena itu pengobatan-pengobatan di waktu itu dilakukan dengan cara menyuruh pasien istirahat di tempat tidur, jauh dari keributan dan cahaya, di samping memberikan obat-obatan penguat dan penenang. Penyakit neurasthenia adalah penyakit payah, seluruh badan akan terasa letih,

¹⁷⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, *op.cit*, hal. 33.

tidak bersemangat, tidak dapat tidur dan sering menjadi gelisah.¹⁷⁷

2) Hysteria

Gangguan jiwa yang sudah dikenal sejak dulu ialah hysteria. Pada permulaan, orang menyangka bahwa yang dihinggapai penyakit ini hanya kaum wanita. Akan tetapi kemudian pendapat itu berubah setelah Freud menemukan bahwa laki-lakipun dapat dihinggapai penyakit ini. Seperti gangguan jiwa lainnya hysteria juga terjadi akibat ketidakmampuan seseorang menghadapi kesukaran-kesukaran, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin. Dalam menghadapi kesukaran itu orang tidak mampu menghadapinya dengan cara yang wajar, lalu melepaskan tanggung jawab dan lari secara tidak sadar kepada gejala-gejala hysteria yang tidak wajar. Diantara gejala-gejalanya ada yang berhubungan dengan fisik dan ada pula yang berhubungan dengan mental. Bentuk neurosis yang menunjukkan gejala secara tidak sadar meniadakan fungsi salah satu organ tubuh. Sehingga sekalipun secara organis tidak ditemui adanya kelainan

¹⁷⁷ *Ibid*, hal. 34.

pada anggota tubuh tidak dapat menjalankan fungsinya seperti lumpuh, buta, tuli, pelupa, dan kejang-kejang.¹⁷⁸

3) Psychasthenia

Psychasthenia adalah semacam gangguan jiwa yang bersifat paksaan, yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal. Gejala-gejala penyakit ini antara lain ialah phobia, obsesi dan kompulsi.¹⁷⁹

Zakiah Daradjat mengemukakan 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. Seringkali orang yang sakit jiwa tidak merasa dirinya sakit, sebaliknya ia menganggap dirinya normal, bahkan jauh lebih baik dan unggul dari orang lain. Diantara contoh penyakit jiwa yang terkenal menurut Zakiah Daradjat ialah:¹⁸⁰

1) Schizophrenia

Schizophrenia adalah penyakit jiwa yang paling banyak terjadi dibandingkan dengan penyakit jiwa lainnya. Penyakit ini menyebabkan kemunduran kepribadian pada umumnya, yang biasanya mulai tampak pada masa puber, dan yang paling banyak

¹⁷⁸ *Ibid*, hal. 36.

¹⁷⁹ *Ibid*, hal. 44.

¹⁸⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, op.cit*, hal. 56.

menderita adalah orang berumur 15-30 tahun. Gejala-gejalanya yang penting antara lain: *Pertama*, dingin perasaan, tak ada perhatian pada apa yang terjadi di sekitarnya. Tidak terlihat adanya reaksi emosional terhadap orang terdekat kepadanya, baik emosi marah, sedih dan takut. Segala sesuatu dihadapinya dengan acuh tak acuh. *Kedua*, banyak tenggelam dalam lamunan yang jauh dari kenyataan, sangat sukar bagi orang untuk memahami pikirannya. Dan ia lebih suka menjauhi pergaulan dengan orang banyak, dan suka menyendiri. *Ketiga*, mempunyai prasangka-prasangka yang tidak benar dan tidak beralasan, misalnya apabila ia melihat orang menulis atau memberikan sesuatu disangkannya bahwa tulisan atau pembicaraan itu ditujukan untuk menkritik atau mencelanya.¹⁸¹

2) Paranoia

Salah satu penyakit jiwa yang terkenal pula adalah penyakit paranoia, “gila kebesaran”, atau “gila menuduh orang”. Penyakit ini tidak banyak terjadi, kadang-kadang hanya satu atau dua orang saja yang terdapat menjadi penghuni dari salah satu rumah sakit jiwa. Biasanya penyakit ini mulai menyerang orang

¹⁸¹ *Ibid.*

sekitar umur 40 tahunan. Di antara ciri-ciri khas dari penyakit ini ialah delusi, yaitu satu pikiran salah yang menguasai orang yang diserangnya. Delusi ini berbeda bentuk dan macamnya sesuai dengan suasana dan kepribadian si sakit, misalnya: si sakit mempunyai satu pendapat (keyakinan) yang salah, segala perhatiannya ditunjukkan ke sana dan yang satu itu pula yang menjadi buah tuturnya sehingga setiap orang yang ditemuinya akan diyakinkannya pula akan kebenaran pendapatnya itu. Misalnya ada seorang suami yang menyangka bahwa istrinya berniat jahat kepadanya dan akan meracuninya. Maka selalu diusahakannya menghindari makan di rumah, karena takut akan termakan racun itu.¹⁸²

Menurut Zakiah Daradjat gangguan kesehatan mental bisa mempengaruhi yakni *Pertama*, perasaan: cemas, takut, iri/dengki, sedih tidak beralasan, marah dengan hal yang remeh. *Kedua*, pikiran: kemampuan berpikir berkurang, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan tidak melanjutkan rencana yang sudah dibuat. *Ketiga*, kelakuan: pendusta, nakal, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti diri sendiri dan kelakuan menyimpang lainnya.

¹⁸² *Ibid*, hal. 58.

Keempat, kesehatan tubuh: penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.¹⁸³

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). Berikut dipaparkan beberapa gangguan mental dalam Islam, diantaranya:¹⁸⁴

1) Marah Tidak Terkendali

Marah adalah sesuatu yang wajar, jika ada sebab dan alasannya. Marah yang tercela ialah marah yang tidak pada tempatnya. Marah yang tidak sehat contohnya marah besar karena suatu kesalahan kecil yang dilakukan orang. Marah adalah daya *syaitani* yang ditempatkan Allah dalam hati manusia, ketika seseorang marah maka rangsangan tersebut berhubungan dengan tenaga panas dari setan yang terus bergerak dan goncang. Jika seseorang sedang marah melihat bagaimana wajahnya dikaca, maka akan terlihat betapa buruknya wajah itu, dia akan merasa malu melihatnya dan sesungguhnya hatinya lebih buruk daripada wajahnya itu. Kemarahan yang banyak ialah dalam bentuk

¹⁸³ Zulkarnain dan Siti Fatimah, "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam", *Mawa'iz: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 1, Tahun 2019, hal. 31.

¹⁸⁴ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami, op.cit*, hal. 37.

caci maki dan serangan kata-kata keji bisa dalam bentuk menyerang, memukul, dan membunuh orang lain bahkan melukai diri sendiri tanpa terasa apa-apa, itu terjadi karena sesak dadanya disebabkan oleh marah yang berlebihan.¹⁸⁵

Rasulullah SAW bersabda dalam hadits riwayat At-Tirmidzi:

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ

وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Sesungguhnya marah itu berasal dari setan dan setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air, maka jika diantara kamu marah, maka berwudhulah”.¹⁸⁶

Jika marahnya berlebihan dan tidak terkendali hal itu bisa jadi pertanda adanya gangguan kejiwaan. Dan sebaliknya kurang berani marah justru tidak sehat, kurang percaya diri, kurang adanya dorongan untuk membela harta dan negara dan ia dapat dijadikan bahan hinaan oleh teman-temannya, hal itu pun juga tercela. Marah yang terpuji adalah marah yang dikendalikan oleh akal, marah dalam pengawasan agama. Dengan keduanya (akal dan agama)

¹⁸⁵ *Ibid*, hal. 40-41.

¹⁸⁶ <https://jogja.tribunnews.com>, *Kumpulan Do'a dan Amalan yang Dilakukan Ketika Sedang Diliputi Amarah Agar Hati Lebih Tenang*, diakses pada Jum'at, 2 April 2021, Pukul. 12.09 WIB.

orang akan memiliki kestabilan dan istiqomah yang diperintahkan Allah kepada hamba-Nya. Pengobatan terhadap sifat marah ini yakni latihan kejiwaan untuk menjaga keseimbangan bukan untuk menghilangkannya sama sekali.¹⁸⁷

2) Pesimis dan Apatitis

Penyakit hati pesimis dan apatis. Dalam urutan penyakit perasaan dari sudut pandang psikologi, dimulai dari kecewa, kurang percaya diri, pesimis dan apatis. Dalam Al-Qur'an penyakit pesimis dan apatis, disebut dengan penyakit putus asa.¹⁸⁸

Firman Allah SWT dalam QS. Az-Zumar [39]: 53:

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ اسْرِفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

٥٣:

“ Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.¹⁸⁹

¹⁸⁷ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami, op.cit*, hal. 43.

¹⁸⁸ *Ibid*, hal. 72.

¹⁸⁹ *Ibid*.

Menurut Zakiah Daradjat dalam pandangan psikoterapi, penyakit apatis lebih berat daripada pesimis. Orang yang apatis tampak padanya gejala murung, tidak acuh terhadap dirinya dan terhadap orang lain, misal dia haus atau lapar, dia tidak berusaha bangun dari duduknya, tidak minta tolong dan hanya diam, tidak bicara, malas bergerak, dan tidak melakukan apapun, lebih condong untuk mengurung diri. Seluruh proses mental (berperasaan, berpikir, berperilaku) tersebut dapat berpengaruh terhadap motivasi untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.¹⁹⁰

Orang yang apatis dan pesimis dapat tiba-tiba berteriak tanpa sebab, mungkin menangis keras sambil memukuli diri sendiri. Perlu adanya pertolongan ahli agar dapat diberi obat. Kejadian seperti itu terjadi akibat waswas, takut, cemas, kegoncangan jiwa yang amat sangat. Orang yang mengalami penyakit pesimis dan apatis itu tidak mampu mengatasi kesulitan yang menimpanya. Dia membutuhkan seseorang yang dapat mengubah hatinya untuk memahami dirinya. Hanya Allah yang bisa menolong dan usaha untuk pendekatan kepada Allah dengan mengingat sifat-sifat Allah yang dapat menimbulkan

¹⁹⁰ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya", *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1, Juni 2016, hal. 4.

harapan kepada diri sendiri, mialnya Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang, Maha Melindungi dan sebagainya.¹⁹¹

3) Penyakit Tamak

Penyakit tamak (loba dan rakus), pada umumnya jiwa manusia cenderung kepada tamak terselubung dan suka percaya akan angan-angan yang menyenangkan, membawa pada khayal dan jauh dari kenyataan. Manusia terkadang tidak mampu mencapai sesuatu yang diinginya, maka dia berusaha untuk mengatasi perasaan kecewanya dengan berkhayal dan tersesat kepada persangkaan bahwa yang dilakukannya seolah-olah kenyataan. Tentunya keadaan seperti itu tidak sehat dan Allah mencela perilaku seperti itu.

Firman Allah SWT dalam QS. An-Najm [53]:23:

إِنْ هِيَ إِلَّا أَسْمَاءٌ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَأَبَاكُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ بِهَا
مِنْ سُلْطٰنٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ

مِّن رَّبِّهِمُ الْهُدَىٰ: ٢٣

“.....Mereka tidak lain hanyalah mengikuti sangkaan-sangkaan dan apa yang diinginkan oleh hawa nafsu

¹⁹¹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami, op.cit*, hal. 74.

mereka dan sesungguhnya telah datang petunjuk kepada mereka dari Tuhan mereka”.¹⁹²

Penyakit tamak pada umumnya terjadi pada orang yang hatinya jauh dari Allah dan cenderung mengikuti hawa nafsu yang tidak pernah puas, selalu mengejar harta kekayaan dan kesenangan yang bersifat materi. Apabila sikap hidup manusia dikuasai oleh sifat qana’ah (menerima apa adanya) ia akan merasa bebas dan penuh kesadaran, serta jauh dari segala macam hal yang bersifat duniawi dengan segala keindahan dan kenikmatannya. Mental yang sehat tidak menerima sifat tamak, ia akan menerima apa yang diberikan oleh Allah. Setiap orang mukmin hendaknya tekun dan sadar bahwa satu-satunya tamak yang terpuji adalah tamak pada ampunan Allah atas kesalahan yang pernah dilakukan.¹⁹³

d. Karakteristik Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat menetapkan ciri atau karakteristik dari mental yang sehat dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan 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

¹⁹² *Ibid.*

¹⁹³ *Ibid*, hal. 75.

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 selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat dapat tercapai.¹⁹⁴

e. Faktor-Faktor Penyebab Terganggunya Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat mengemukakan 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. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental, yaitu:¹⁹⁵

1) Frustrasi (tekanan perasaan)

Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan seseorang merasa akan ada suatu hambatan terhadap terpenuhi kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi suatu hal yang menghalangi keinginannya. Orang yang sehat mentalnya bisa menunda untuk sementara pemuasan kebutuhannya itu dengan menerima frustrasi untuk sementara, sembari menunggu datangnya kesempatan yang memungkinkannya untuk menggapai keinginannya. Namun, jika orang yang tidak

¹⁹⁴ Zulkarnain dan Siti Fatimah, *loc.cit.*

¹⁹⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, op.cit.*, hal. 24.

mampu menghadapi frustrasi, ia akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara yang tanpa mengindahkan keadaan dan orang disekitarnya, misalnya dengan kekerasan, mencari kepuasan dengan khayalan/lamunan. Apabila frustrasinya sangat berat, hal itu dapat mengakibatkan gangguan atau penyakit jiwa.¹⁹⁶

2) Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin ialah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang bertentangan dan berlawanan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu bersamaan. Konflik bisa dibagi menjadi beberapa macam yakni: *Pertama*, pertentangan antara dua hal yang diinginkan, ada dua hal yang sama-sama diinginkan, tetapi tidak memungkinkan untuk diambil keduanya, contohnya memilih salah satu diantara dua pria yang sama-sama mapan lalu meminang wanitanya. *Kedua*, pertentangan antara dua hal, yang satunya diinginkan sedangkan yang lainnya tidak diinginkan, konflik ini terjadi jika ada dua macam keinginan yang bertentangan satu sama lain, contohnya seorang ibu yang ingin mengijinkan anaknya ikut piknik dengan teman sebayanya, tetapi di lain pihak sang ibu takut anaknya mendapat kecelakaan di jalan.¹⁹⁷

¹⁹⁶ *Ibid.*

¹⁹⁷ *Ibid*, hal. 26.

Ketiga, pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, maksudnya seseorang menghadapi situasi yang mengakibatkan dua hal yang sama-sama tidak disukai, misalnya seorang militer yang sedang bertempur di medan perang dihadapkan dua pilihan saat ia ingin tetap hidup (tidak ingin mati), disisi lain takut berakhir di pengadilan militer jika ia melarikan diri dari medan perang. Keduanya sama-sama berbahaya, jika salah satunya dihindari, maka akan bertemu dengan bahaya lain yang sama-sama tidak diinginkan. Kondisi seperti ini dapat memuncak sehingga mengakibatkan penyakit jiwa perang.¹⁹⁸

3) Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan ialah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, hal ini terjadi ketika seseorang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan memiliki segi yang disadari seperti rasa terkejut, terancam, takut, tidak berdaya, rasa bersalah dan sebagainya. Terdapat juga segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak dapat dihindari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Rasa cemas tersebut terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa serta bermacam-macam. *Pertama*, rasa cemas yang muncul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang sedang mengancam. Cemas seperti ini lebih kearah takut, dikarenakan sumbernya

¹⁹⁸ *Ibid*, hal. 27.

jelas terlihat dalam pikiran, contohnya seorang mahasiswa yang sepanjang tahun bermain-main saja, sehingga merasa gelisah (cemas) jika ada ujian.¹⁹⁹

Kedua, rasa cemas berwujud penyakit dan ada dalam beberapa bentuk. Misalnya cemas yang umum dan kurang jelas, tidak tentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, adapun cemas dan takut terhadap benda-benda tertentu, seperti takut melihat darah, binatang-binatang kecil, serangga dimana benda yang ditakuti tidak seimbang dengan bahaya yang ditimbulkan. Kemudian ada juga cemas berbentuk ancaman, hal ini disertai dengan gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Semua ini terjadi karena orang tersebut menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam. *Ketiga*, cemas dikarenakan merasa bersalah atau berdosa, hal ini terjadi karena mengerjakan hal-hal yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas seperti ini sering disertai dengan gejala-gejala gangguan jiwa, dan terkadang terlihat dalam bentuk yang umum. Ada gejala yang bersifat fisik dan ada pula bersifat mental. Gejala fisik yakni ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan yang tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak teratur dan tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sebagainya. Gejala

¹⁹⁹ *Ibid.*

mentalnya seperti perasaan sangat takut, merasa ditimpa bahaya, tidak berdaya/rendah diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan dan sebagainya.²⁰⁰

2. Aplikasi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Agama Islam Menurut Zakiah Daradjat

a. Peran Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental Anak

Zakiah Daradjat mengatakan pada saat anak menginjak masa remaja dan sedang mengalami perubahan yang cepat dalam tubuhnya dan supaya mereka mampu menyesuaikan diri dengan adanya perubahan itu, maka peran dari orang tua, guru bahkan orang dewasa lainnya sangat diperlukan. Orang tua yang memahami kondisi anaknya saat sedang berjuang menghadapi keadaan dirinya yang berubah dengan cepat dan kadar yang tidak seimbang itu, akan membantu dalam menenangkan perasaan goncang sang anak dengan tidak banyak memberikan kritik, melainkan menghargai usahanya dan menyatakan bahwa semua orang mengalami adanya gelombang pertumbuhan dan perkembangan yang sama dengan dirinya.²⁰¹

Di sekolah guru Pendidikan Agama Islam juga memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi kesulitannya seperti, kurang bisa fokus terhadap pelajaran, mudah tersinggung, dan sering bertengkar dengan temannya. Keterbukaan hati guru

²⁰⁰ *Ibid*, hal. 27-28.

²⁰¹ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, *op.cit*, hal. 79.

dalam menerima anak didik yang demikian akan menjadikannya sadar terhadap sikap dan perilakunya yang kurang baik. kebijaksanaan guru Pendidikan Agama Islam dalam menyikapi perkembangan dan perasaan anak didiknya yang tidak menentu dapat menyadarkan sang guru bahwa itu semua berhubungan dengan masa baligh (puber). Guru dapat menerapkan ketentuan tentang batas-batas pergaulan antara pria dan wanita, permasalahan haidh dan mimpi basah, batas aurat, ahlak terpuji yang kesemuanya sangat penting bagi para remaja yang sedang mengalami masa puber.²⁰²

Hendaknya pendidikan agama yang didapat oleh remaja saat tahap remaja awal (kira-kira 14 tahun) dapat menolongnya mengatasi berbagai masalah dan gejolak kejiwaan yang muncul akibat dari pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Maka pendidikan agama hendaknya dapat bekerja sama dan terjalin ke dalam seluruh bidang studi umum, khususnya ilmu kesehatan dan biologi yang mana guru bidang studi umum dapat menghubungkan bidang studi yang diajarkannya dengan ajaran Islam yang berkaitan, misalnya studi agama yang berkaitan dengan akidah, ibadah dan ahlak bisa diperjelas makna dan manfaatnya bagi anak yang sedang mengalami pertumbuhan yang cepat dan kondisi kejiwaan yang mengalami kegoncangan. Dengan ini pendidikan agama bisa

²⁰² *Ibid.*

membantu anak didik dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan dan mereka merasakan bahwa agama menjadi kebutuhan jiwa yang harus dipenuhi.²⁰³

Pendidikan agama seharusnya berlangsung sampai akhir masa remaja (21 tahun), bahkan sebaiknya sampai umur 24 tahun, sebab menurut perhitungan ahli jiwa kematangan beragama akan mencapai pada umur kurang lebih 24 tahun. Pemahaman ajaran agama secara filosofis, serta menemukan hikmah dan manfaat dari tiap ketentuan Islam, maka manusia harus benar-benar memahami dan menghayati ajaran Islam dalam arti sesungguhnya. Agama Islam bisa dipahami, diresapkan dan dirasakan manfaatnya sehingga tercapai apa yang disebutkan dalam firman Allah QS. Ar-Ra'd [13]: 28-29:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا يَ: ٢٨-٢٩

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang

²⁰³ *Ibid*, hal. 81.

beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”.²⁰⁴

Guru dan semua tenaga kependidikan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam penanggulangan sikap dan perilaku menyimpang pada anak didik. Guru ialah tenaga pendidik yang secara teknis mempunyai bekal ilmu dan keterampilan untuk membantu anak didik memperoleh sikap dan perilaku terpuji. Yang dimaksud disini yakni semua guru, bukan hanya guru Pendidikan Agama Islam, karena sikap dan perilaku anak didik diperoleh lewat pengalaman, baik lewat latihan dan pembiasaan, penglihatan, pendengaran dan perlakuan yang diterimanya.²⁰⁵

Guru yang bijaksana dapat membantu anak didik untuk menanggulangi perilaku dan sikap menyimpang. Guru yang pandai memilih materi dan metode yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didiknya. Guru tersebut dapat menjadikan agama sebagai kebutuhan pokok yang digemari, karena materi pendidikan yang didapat selalu memberikan jawaban atas kebutuhan jiwa anak dan remaja yang sedang berkembang dengan cara dan metode yang menyenangkan. Apabila ada anak yang menyimpang dari nilai-nilai ahlak terpuji, maka guru Pendidikan Agama Islam mampu menolong anak tersebut dengan

²⁰⁴ *Ibid*, hal. 83.

²⁰⁵ *Ibid*, hal. 84.

menunjukkan kebenaran dan mendorongnya untuk merasakan bahwa Allah Maha Mengetahui, Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Dalam hal ini guru Pendidikan Agama Islam mempunyai fungsi sebagai konsultan kejiwaan bagi anak didiknya.²⁰⁶

b. Upaya Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental Anak

Zakiah Daradjat memaparkan bahwa semua orang tua dan guru ingin membina anak supaya menjadi orang yang baik, memiliki kepribadian yang kuat dan sikap mental yang sehat dan ahlak yang terpuji. Semua itu dapat diusahakan melalui pendidikan, baik formal (di sekolah) maupun informal (di rumah oleh orang tua). Setiap pengalaman yang dilalui sang anak, baik melalui pendengaran, penglihatan, maupun perlakuan yang ia terima akan ikut menentukan pembinaan kepribadiannya.²⁰⁷

Orang tua ialah pembina pribadi yang pertama dalam hidup anak. Kepribadian orang tua, sikap dan cara hidup mereka adalah unsur-unsur pendidikan secara tidak langsung, dan dengan sendirinya masuk ke dalam pribadi anak yang sedang bertumbuh. Sejak lahir, ibunyaalah yang terus ada disampingnya. Oleh sebab itu anak cenderung meniru perangai ibu dan anak lebih cinta kepada ibunya, jika sang ibu menjalankan kewajibannya dengan baik. Pengaruh ayah terhadap anaknya juga besar. Cara anak melakukan

²⁰⁶ *Ibid.*

²⁰⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1996), hal. 56.

pekerjaan dalam kesehariannya berpengaruh terhadap cara pekerjaan anaknya. Para orang tua umumnya merasa bertanggung jawab atas kelangsungan hidup anaknya. Karenanya tidak diragukan bahwa tanggung jawab pendidikan secara mendasar dipikul oleh orang tua.²⁰⁸

Islam memerintahkan para orang tua untuk bertindak sebagai kepala dan pemimpin dalam keluarganya serta berkewajiban untuk memelihara keluarganya dari siksa api neraka. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. At-Tahrim [66]: 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا.....: ٦

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka....”²⁰⁹

Selain orang tua, seorang guru juga memiliki andil dalam membina anak (peserta didik). Menurut Zakiah Daradjat di dalam bukunya Ilmu Pendidikan Islam, guru ialah pendidik profesional, karenanya secara implisit ia telah merelakan dirinya menerima dan memikul tanggung jawab pendidikan yang dipikul dipundak orang tua.²¹⁰ Seorang guru adalah pendidik profesional, maksudnya ketika menjadi seorang guru, ia harus mempunyai pengetahuan yang luas, sikap yang baik, dapat dijadikan tauladan oleh anak didiknya dan menjadi tauladan yang baik bagi peserta didik.

²⁰⁸ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 35-36.

²⁰⁹ *Ibid.*

²¹⁰ *Ibid*, hal. 39.

Dengan adanya pendidik yang profesional diharapkan dapat menciptakan hasil yang baik sesuai dengan apa yang diinginkan oleh masyarakat.²¹¹

Guru Pendidikan Agama Islam memiliki tugas yang cukup berat, yakni ikut membina pribadi anak disamping mengajarkan pengetahuan agama kepada anak. Mereka harus memperbaiki pribadi anak yang telah terlanjur rusak, karena didikan dalam keluarganya. Guru Pendidikan Agama Islam harus membawa anak didiknya ke arah pembinaan pribadi yang sehat dan baik. Setiap guru Pendidikan Agama Islam harus sadar bahwa segala sesuatu yang ada pada dirinya merupakan unsur pembinaan bagi anak didik. Selain pendidikan dan pengajaran, sikap dan cara hidup seorang guru akan sangat berpengaruh kepada pribadi anak didiknya.²¹²

Sekolah Dasar merupakan kesempatan pertama yang sangat baik dan dasar pembinaan pribadi anak setelah orang tua. Jika pembinaan pribadi dan mental saat kecil sudah baik, maka pada saat anak memasuki masa remaja, pembinaannya tidak akan mengalami kesukaran. Pendidikan agama di SD juga menjadi dasar bagi pembinaan sikap dan jiwa agama pada anak. Jika pembinaan sikap positif terhadap agama berhasil dalam membentuk pribadi

²¹¹ Muhammad Ghafur dan Dhuha Rohmawan, "Strategi Pembelajaran Afektif Guru PAI dalam Menanggulangi Kenakalan Siswa di SMK Brawijaya Kepung Kediri", *Jurnal Inovatif*, Vol. 1, No. 20, September 2015, Hal. 95.

²¹² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 57.

dan ahlak anak, maka saat anak sudah menginjak remaja akan mudah untuk mengembangkan sikap dan sudah memiliki pegangan atau bekal dalam menghadapi berbagai guncangan yang akan terjadi pada masa remaja. Sebaliknya, jika guru Pendidikan Agama Islam gagal membina sikap dan jiwa agama pada anak, maka anak akan mudah mengalami guncangan dan sikap yang negatif dan membawa anak kepada penderitaan yang sulit untuk diatasi, seperti fenomena saat ini yang telah terjadi kenakalan remaja dimana-mana, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya.²¹³

Benar adanya bahwa tugas dalam pembinaan pribadi anak di Sekolah Dasar bukan hanya tugas guru Pendidikan Agama Islam saja, tapi juga tugas guru pada umumnya dan tugas orang tua. Akan tetapi, peran guru Pendidikan Agama Islam dalam hal ini sangat menentukan. Seorang guru Pendidikan Agama Islam bisa memperbaiki kesalahan yang dibuat oleh orang tua, lalu bersama guru-guru yang lain membantu dalam pembinaan anak.²¹⁴

Dalam pembinaan agama pada diri pribadi anak sangat diperlukan pembiasaan dan latihan-latihan yang cocok dan sesuai dengan perkembangan jiwanya. Karena pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada anak, yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, akhirnya tidak tergoyahkan lagi karena telah masuk menjadi bagian dari

²¹³ *Ibid*, hal. 58.

²¹⁴ *Ibid*.

pribadinya. Untuk membina anak agar memiliki sifat-sifat terpuji tidaklah mungkin dengan penjelasan saja, akan tetapi perlu pembiasaannya untuk melakukan yang baik yang diharapkan nanti dia akan memiliki sifat-sifat itu, dan menjauhi sifat tercela. Kebiasaan dan latihan itulah yang membuat anak cenderung melakukan perbuatan yang baik dan meninggalkan yang kurang baik.²¹⁵

Demikian pula dengan pendidikan agama, semakin kecil umur anak, hendaknya semakin banyak latihan dan pembiasaan agama yang dilakukan pada anak, dan semakin bertambah umur anak, semakin bertambah pula penjelasan dan pengertian tentang agama itu sesuai dengan perkembangan yang dijelaskannya. Pembentukan sikap, pembinaan moral, dan pribadi pada umumnya terjadi melalui pengalaman sejak kecil. Pendidik atau pembina yang pertama ialah orang tua kemudian guru. Sikap anak terhadap agama dibentuk pertama kali di rumah melalui pendidikan dari orang tua dan kemudian disempurnakan dan diperbaiki oleh guru di sekolah maupun ditempat pengajian seperti mushola, masjid, TPQ, dan madrasah diniyah.²¹⁶

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa Pendidikan Agama Islam yang perlu diterapkan kepada anak sejak kecil seperti membisikkan kalimat tauhid. Sejak anak lahir ke dunia, yang

²¹⁵ *Ibid*, hal. 61-62.

²¹⁶ *Ibid*, hal. 62.

dibisikkan dan diperdengarkan orang tua kepada anaknya adalah Allah dengan menggunakan azan di telinga kanan bayi laki-laki dan iqomat di telinga kiri untuk anak perempuan. Pendidikan Agama Islam yang membersihkan hati dan mensucikan jiwa anak-anak agar patuh kepada perintah Allah SWT. Kemudian mengajari anak kepada ahlak mulia, bukan untuk diketahui saja, namun lebih dari itu, yakni mempengaruhi jiwa sang anak. Karena Pendidikan Agama Islam dalam rumah tangga berpengaruh besar dalam membentuk pribadi anak yang bermental sehat dan memiliki budi pekerti luhur. Penerapan pendidikan Agama pada anak juga dapat dilakukan dengan melakukan khitan. Rasulullah SAW bersabda bahwa: “fitrah itu ada 5 (khitan, mencukur bulu di bawah perut, mencukur kumis, memotong kuku, dan mencabut bulu ketiak)”. Khitan diposisikan sebagai fitrahnya seseorang berdasarkan ajaran agama yang dibawa Nabi Ibrahim ketika Nabi diperintahkan oleh Allah untuk melakukannya pada usia 80 tahun.²¹⁷

Menurut Zakiah Daradjat latihan-latihan keagamaan yang menyangkut ibadah seperti sembahyang, do'a, membaca Al-Qur'an (atau menghafal ayat atau surat-surat pendek), sopan santun dan sebagainya harus dibiasakan sejak kecil, sehingga akan tumbuh rasa senang dan terbiasa dengan aktifitas tersebut tanpa ada rasa terbebani. Latihan keagamaan yang menyangkut ahlak dan sosial

²¹⁷ Firdaus, “Urgensi Psikologi Agama dalam Pendidikan (Keluarga, Sekolah dan Masyarakat)”, *Jurnal Al-Adyan*, Vol. 9, No. 2, Juli-Desember 2014, hal. 38-39.

yang menyangkut hubungan manusia dengan manusia yang sesuai dengan ajaran agama, tidak hanya dijelaskan dengan kata-kata, latihannya diberikan melalui perilaku terpuji, baik dari orang tua maupun guru, seperti pemberian sedekah kepada fakir miskin, menolong terhadap sesama, berkorban, dan sebagainya. Oleh sebab itu, guru Pendidikan Agama Islam memiliki kepribadian yang bisa mencerminkan ajaran agama seperti apa yang diajarkan kepada peserta didiknya.²¹⁸

Kepercayaan kepada Tuhan dan agama pada umumnya tumbuh melalui latihan dan pembiasaan sejak kecil. Pembiasaan dalam pendidikan pada anak sangat penting, terutama pembentukan pribadi ahlak dan agama pada umumnya. Hal tersebut dikarenakan pembiasaan-pembiasaan tersebut akan memasukkan unsur-unsur positif pada pribadi anak yang sedang bertumbuh. Semakin banyak pengalaman agama yang didapatkan dari pembiasaan, maka akan banyak juga unsur-unsur agama dalam pribadinya, serta semakin mudah anak memahami sebuah ajaran agama yang akan dijelaskan oleh guru agamanya dikemudian hari.²¹⁹

²¹⁸ Muhibuddin Junaidi, "Perkembangan Jiwa Beragama pada Masa Anak-Anak", *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 7, No. 2, Juli-Desember 2020, hal. 806.

²¹⁹ *Ibid.*

c. Pendekatan Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental Anak

Menurut Zakiah Daradjat dalam membentuk pribadi-pribadi yang sehat secara teoritis dalam pendidikan Islam dapat menggunakan beberapa pendekatan, diantaranya:²²⁰

- 1) Pendekatan Keteladanan, salah satu pendekatan dengan keteladanan yakni dengan menciptakan kondisi pergaulan yang hangat antar sesama, sehingga mencerminkan ahlak terpuji atau bisa melalui ilustrasi tentang kisah keteladanan. Metode keteladanan dijelaskan dalam firman Allah QS. Al-Ma'idah [5]: 67:

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ
وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ: ٦٧

“Hai Rasul, sampaikanlah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu. Dan jika tidak kamu kerjakan (apa yang diperintahkan itu, berarti) kamu tidak menyampaikan amanat-Nya. Allah memelihara kamu dari (gangguan) manusia. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang kafir”.²²¹

Dalam ayat ini menunjukkan bahwa dalam diri Rasulullah terdapat teladan yang baik dan patut diikuti, baik dari

²²⁰ Faizah Binti Awad, “Pendidikan Islam dalam Membentuk Pribadi yang Sehat”, *Jurnal Shautut Tarbiyah*, Vol. 18, No. 1, Tahun 2012, hal. 7.

²²¹ *Ibid.*

perkataan, perbuatan, maupun seluruh aspek kehidupannya. Guru yang terbuka untuk mendengar dan memperhatikan keluhan kemudian membantu dalam mengatasi kesulitan anak akan dihormati dan diteladani oleh anak didiknya.²²²

- 2) Pendekatan Pembiasaan, berupa tingkah laku tertentu yang bersifat otomatis tanpa direncanakan sebelumnya terjadi begitu saja tanpa dipikirkan lagi. Tiap individu sejak usia dini telah dipersiapkan untuk mampu menata dan mengelola kepribadiannya dengan pembiasaan dan latihan-latihan kepada hal-hal yang positif yang cocok dan sesuai dengan perkembangan jiwanya. Karena pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada anak, yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, akhirnya tidak tergoyahkan lagi karena telah masuk menjadi bagian dari pribadinya.²²³
- 3) Pendekatan Pengalaman, yakni memberikan pengalaman secara individu atau kelompok melalui kegiatan-kegiatan keagamaan dalam rangka menanamkan nilai-nilai keagamaan. Proses pengalaman diperoleh dari panca indra seperti, penglihatan, pendengaran dan pengalaman langsung. Jika pengalaman yang diserap berupa hal-hal positif, maka akan lahir juga perilaku yang positif. Semua pengalaman yang dilalui seseorang, baik

26. ²²² Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, (Jakarta: CV Ruhama, 1994), hal.

²²³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 61-62.

lewat sentuhan pada tubuhnya, lewat penglihatan, pendengaran, penciuman, perlakuan yang diterimanya akan membentuk unsur-unsur dalam pembentukan kepribadian dan mental yang sehat.²²⁴

- 4) Pendekatan Emosional, pendekatan ini mempunyai tujuan untuk menggugah perasaan dan emosi anak didik dalam meyakini agama Islam serta bisa merasakan mana yang baik dan mana yang buruk. Pada saat emosi anak tidak stabil, keyakinannya akan maju mundur dan pandangannya tentang sifat-sifat Tuhan akan berubah-ubah sesuai kondisi emosinya pada waktu itu.²²⁵

Pendidikan Agama Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits berisi muatan iman, amal, ilmiah, ahlak dan sosial, akan melahirkan pribadi yang sehat. Oleh karena itu, anak akan mampu mengontrol dan menyeimbangkan pikiran, perasaan, dan perilakunya baik kepada dirinya sendiri, lingkungan dimana ia hidup dan Tuhannya. Ketidakseimbangan antara unsur tersebut dapat diukur dengan gejala-gejala seperti aspek pikiran yang terganggu misalnya peserta didik yang malas, pelupa, suka bolos sekolah, dan tidak dapat konsentrasi dalam pembelajaran. Aspek perilaku anak ketika suka berbohong, keras kepala, mencuri dan sebagainya. Aspek perasaan seperti sombong, rasa iri, bergantung

²²⁴ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, *op.cit*, hal. 76.

²²⁵ *Ibid*, hal. 42.

pada orang lain dan sebagainya. Aspek kesehatan seperti sakit kepala, merasa lemas, letih dan sebagainya.²²⁶

Zakiah Daradjat mengatakan jika pendekatan-pendekatan di atas bisa diinternalisasikan melalui proses pembelajaran yang bersinergi antara tiga bentuk pendidikan yakni pendidikan formal (sekolah), informal (keluarga), dan non-formal (masyarakat), maka Pendidikan Agama Islam akan mampu membentuk pribadi dan mental yang sehat.²²⁷

²²⁶ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982), hal. 40.

²²⁷ Faizah Binti Awad, *loc.cit.*

BAB V

PEMBAHASAN

A. Konsep Kesehatan Mental Menurut 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 akan sulit menghadapi persaingan ketat di masyarakat.²²⁸

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

²²⁸ Salwati Salahuddin, *op.cit*, hal. 140.

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.²²⁹

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-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada individu, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.²³⁰

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

لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلِتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ
وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَدَى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ:

١٨٦

“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

²²⁹ Zakiah Daradjat, “Kesehatan Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran”, *loc.cit.*

²³⁰ *Ibid*, hal. 25.

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 [3]: 186).²³¹

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 semaksimal mungkin dan juga membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.²³²

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.²³³ Al-Ghazali juga mengatakan bahwa kesehatan mental ialah ketika seseorang dapat

²³¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Special for Woman*, *op.cit*, hal. 74.

²³² Anak Agung Rai Tirtawati, *op.cit*, hal. 233.

²³³ Hasan Langgulung, *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002), hal. 165.

merasakan kebahagiaan, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup.²³⁴ Kedua definisi para tokoh tersebut sesuai dengan pemikiran Zakiah Daradjat yang mengatakan bahwa 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.²³⁵

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 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

²³⁴ Apipuddin, "Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Ahlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali), *Studi Didkatika: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10, No. 2, Tahun 2016, hal. 95.

²³⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, *op.cit*, hal. 13.

pada QS. Al-Baqarah ayat 15 ditunjukkan oleh Allah jalan untuk mengatasi kesukaran dan masalah kehidupan sehari-hari yakni dengan kesabaran dan sholat. Dan firman Allah dalam QS. Al-Fath ayat 4 menjelaskan bahwa Allah mensifati diri-Nya bahwa Allah-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana yang bisa memberikan ketenangan jiwa dalam hati orang-orang yang beriman.²³⁶

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 Varietas of Religios 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.²³⁷

Konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat berbeda dengan pemikiran para pakar kebanyakan termasuk yang disebutkan di atas, beliau memadupadankan 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

²³⁶ Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1993), hal. 85.

²³⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 30.

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.²³⁸

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 (*compulsive*), hysteria, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya. Semuanya itu mengganggu ketenangan hidup, misalnya tidak bisa tidur nyenyak, tidak ada nafsu makan dan sebagainya.²³⁹

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

²³⁸ https://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat, diakses pada hari Kamis, 22 April 2021, Pukul. 11.09 WIB.

²³⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, op.cit*, hal. 33.

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 schizophrenia dan paranoia.²⁴⁰

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, lupa dan lalai, was-was (obsesi), pesimis dan apatis, penyakit tamak, penyakit terpedaya, penyakit ujub (memuji diri), penyakit dendam dan dengki.²⁴¹

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 somatofrom, sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik. *Ketiga*, gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, retardasi

²⁴⁰ *Ibid.*

²⁴¹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami, op.cit*, hal. 38.

mental, gangguan perkembangan psikologis, gangguan perilaku dan emosional dengan onset masa kanak dan remaja.²⁴²

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, diantaranya: cinta dan asmara, ujub, iri, kemarahan dan dusta, kikir dan tamak, kekhawatiran dan persetubuhan, sifat sembrono dan ambisi serta hasud.²⁴³

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 nafsunya dibanding akalunya, ia akan mudah dihindangi oleh penyakit mental.²⁴⁴

²⁴² 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.

²⁴³ Firmansyah, "Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam", *Jurnal Analytica Islamica*, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 25.

²⁴⁴ *Ibid*, hal. 26.

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 selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat dapat tercapai.²⁴⁵

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-alamin* yakni: *Pertama*, keseimbangan

²⁴⁵ Zulkarnain dan Siti Fatimah, *op.cit*, hal. 31.

yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia. *Kedua*, mempunyai kemuliaan ahlak dan kezakiyahan jiwa, atau mempunyai kualitas iman dan ketakwaan yang tinggi. *Ketiga*, mempunyai makrifat tauhid kepada Allah SWT.²⁴⁶

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 ataupun kelakuan-kelakuan bebas. *Kelima*, mempunyai persepsi yang objektif kepada realitas, terbebas dari penyimpangan kebutuhan, penciptaan empati dan kepekaan sosial. *Keenam*, mempunyai kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.²⁴⁷

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.

²⁴⁶ *Ibid.*

²⁴⁷ Jalaluddin dan Ramayulis, *op.cit*, hal. 76.

Menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) merupakan akibat dari tidak mempunyainya 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*).²⁴⁸

Santrock mengemukakan penyebab gangguan jiwa pada umumnya dikategorikan menjadi aspek jasmaniah atau biologi seperti contohnya keturunan, 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 akan 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.²⁴⁹

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.

²⁴⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, op.cit.*, hal. 24.

²⁴⁹ Adisty Wismani Putri, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)", *Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2015, hal. 255.

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 antara 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.

B. Aplikasi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Agama Islam Menurut Zakiah Daradjat

Aplikasi dari konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat dalam Pendidikan Agama Islam di sekolah yang akan dibahas meliputi peran, upaya serta pendekatan-pendekatan apa saja yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam dalam membina kesehatan mental anak didiknya.

Zakiah Daradjat mengatakan guru memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental anak di sekolah. Fungsi utama seorang guru ialah mengetahui tuntutan perkembangan pada setiap umur anak didik, mengetahui kemampuan dan bakat mereka pada setiap tahap umur. Ia juga harus memahami ukuran-ukuran kematangan yang umum agar dapat menyajikan pengalaman, percobaan dan materi ilmiah yang sesuai untuk anak didiknya, sekaligus memberikan petunjuk dan bimbingan yang

diperlukan untuk menciptakan kepribadian yang mantap dan mental yang sehat bagi anak didik.²⁵⁰

Perkembangan dan pertumbuhan seorang anak pertama kali dimulai di dalam keluarga, dimana telah didapatnya berbagai pengalaman yang akan menjadi bagian dari pribadinya yang mulai tumbuh, maka guru di sekolah mempunyai tugas yang tidak ringan. Guru Pendidikan Agama Islam harus menghadapi keanekaragaman pribadi dan pengalaman agama yang dibawa anak didik dari rumahnya masing-masing. Setiap orang yang mempunyai tugas sebagai guru harus mempunyai kepribadian, khususnya guru Pendidikan Agama Islam, disamping mempunyai kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam, guru Pendidikan Agama Islam seharusnya mempunyai karakter yang berwibawa, dicintai dan disegani oleh anak didiknya, penampilannya dalam mengajar harus meyakinkan karena setiap perilaku yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam tersebut menjadi sorotan dan menjadi teladan bagi setiap anak didiknya.²⁵¹

Kewajiban utama yang dilakukan oleh seorang guru Pendidikan Agama Islam adalah berusaha menyayangi dan mencintai peserta didiknya dan itu harus bersifat pribadi. Guru Pendidikan Agama Islam harus mengenal anak didiknya terlebih dahulu, lalu mencoba mendapati hal-hal positif yang ada pada mereka dan secara terus terang menyatakan suatu penghargaan, selain itu juga ia harus mengetahui kondisi keluarga masing-

²⁵⁰ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, *op.cit.*, hal. 27.

²⁵¹ Edi Waluyo, *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Didik di SDN 1 Way Huwi Lampung Selatan*, *Skripsi*, Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016, hal. 46.

masing anak didik, kesulitan yang mereka hadapi dan kebutuhan yang mereka perlukan. Pengetahuan dan pengalaman seorang guru seharusnya luas, karena hal ini merupakan faktor penunjang dalam mencapai keberhasilan dalam mendidik dan membina anak didik tersebut, sikap terbuka, penuh perhatian dan pengertian merupakan bekal yang tidak boleh ditinggalkan bagi seorang guru.²⁵²

Menurut Zakiah Daradjat dalam Ilmu Pendidikan Islam, untuk menjadi guru Pendidikan Agama Islam yang baik dan dapat memenuhi tanggung jawab yang dibebankan kepadanya hendaknya guru tersebut memenuhi syarat-syaratnya yakni bertakwa kepada Allah SWT, berilmu, sehat jasmaniahnya, baik ahlakunya, bertanggung jawab dan berjiwa nasional.²⁵³

Tanggung jawab terhadap anak didik dalam membentuk kepribadian yang mantap dan mental yang sehat, itu tidak benar jika hanya diserahkan kepada guru Pendidikan Agama Islam saja, akan tetapi merupakan tanggung jawab semua lapisan masyarakat. Di sekolah semua guru juga mempunyai tanggung jawab yang sama dalam membina anak didiknya, karena semua guru yang berada di sekitar anak didik tersebut juga ikut andil dalam membentuk kepribadian, akal serta mental anak didik dengan nilai-nilai yang dapat membentuk perilaku sosial mereka secara ideal.²⁵⁴

Dalam upaya membina kesehatan mental, setiap anak harus mendapatkan pendidikan dan bimbingan dan penyuluhan kejiwaan. Dengan demikian mereka membutuhkan sistem persekolahan yang sesuai

²⁵² *Ibid*, hal. 47.

²⁵³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam, op.cit*, hal. 41.

²⁵⁴ Edi Waluyo, *op.cit*, hal. 49-50.

dengan kepribadian dan perkembangan peserta didik. Perlunya diketahui bahwa kesehatan mental dapat dicapai melalui kehidupan jadi rukun dan damai diantara kelompok sosial dengan saling memberi dukungan fisik, material maupun moral untuk mencapai ketenangan hidup melalui agama, dapat meredam gejala jiwa, dan perlu dilakukan secara konsisten dan produktif.²⁵⁵

Adapun cara untuk menjaga kesehatan mental anak melalui Pendidikan Agama Islam secara umum antara lain: *Pertama*, menanamkan rasa keagamaan terhadap anak. *Kedua*, membimbing dan mengarahkan perkembangan jiwa anak melalui Pendidikan Agama Islam. *Ketiga*, menanamkan etika yang baik terhadap diri anak berdasarkan norma-norma keagamaan.²⁵⁶

Menurut Zakiah Daradajat apabila anak tidak dibiasakan melakukan ajaran agama terutama ibadah (secara konkrit seperti sholat, puasa, membaca Al-Qur'an dan berdo'a) dan tidak pula dilatih melaksanakan perintah-perintah agama dan menjauhi larangan Allah, maka pada saat dewasa ia akan cenderung acuh tak acuh, anti agama, atau paling tidak dia merasakan bahwa agama tidak penting baginya. Sebaliknya, anak yang terbiasa mendapat latihan keagamaan, saat dewasa ia dapat merasakan kebutuhan akan agama.²⁵⁷

²⁵⁵ Munirah dan Nilda S. Ladiku, "Pengembangan Sikap Keberagaman Peserta Didik", *Jurnal Ilmiah al-Jauhari: Jurnal Studi Islam dan Interdisipliner*, Vol. 4, No. 2, Tahun 2019, hal. 346.

²⁵⁶ *Ibid.*

²⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 64.

Zakiah memaparkan kepercayaan anak kepada Tuhan dan agama akan bertumbuh melalui latihan dan pembiasaan sejak kecil. Pembiasaan tersebut didapat oleh sang anak dari orang tua dan gurunya, terutama guru Pendidikan Agama Islam. Pembiasaan-pembiasaan anak untuk beribadah misalnya sholat dan berdo'a, aktifitas agama di sekolah atau masjid akan menarik bagi anak jika ia aktif dalam kegiatan, karena ia bersama teman-temannya dan banyak orang lain melakukan ibadah bersama. Anak akan merasa gembira apabila ia ikut aktif dalam pengabdian sosial seperti membagikan daging kurban, zakat fitrah dan sebagainya.²⁵⁸

Pembiasaan pendidikan pada anak sangat penting dalam pembentukan pribadi, ahlak dan agama, karena adanya unsur positif yang dimasukkan. Agama itu dimulai dengan amaliah kemudian ilmiah atau penjelasan sesuai pertumbuhan jiwanya yang akan datang pada waktu yang tepat. Contohnya anak dibiasakan sholat sejak kecil tanpa mengerti hukumnya, namun seiring berjalannya waktu ia akan mengerti bahwa sholat itu wajib, terlebih saat ia menginjak remaja, kemampuan berfikirnya akan tumbuh dan memungkinkannya mengenal hikmah dalam sholat dan merasakan manfaat kejiwaan baginya.²⁵⁹

Siti Rodiyah juga memaparkan bentuk-bentuk upaya yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam dalam membina kesehatan mental generasi muda yakni: *Pertama*, memberikan pembinaan pada generasi muda dengan arahan yang jelas sesuai dengan falsafah hidup Pancasila dan

²⁵⁸ *Ibid.*

²⁵⁹ *Ibid*, hal. 65.

nilai-nilai luhur bangsa. *Kedua*, memberikan pembinaan kepada generasi muda tujuan yang jelas dan ada kepastian target yang hendak dicapai dengan berpegang pada Pancasila dan UUD 1945.²⁶⁰

Berdasarkan pendapat masing-masing tokoh dapat dilihat bahwa upaya dalam membina mental anak yang menjadi generasi muda bangsa memiliki pendapat yang berbeda pada aspek pendidikan, dimana Zakiah Daradjat lebih fokus kepada kesehatan mental anak dalam Pendidikan Islam, sedangkan Siti Rodiyah fokus kepada kesehatan mental anak dalam Pendidikan Nasional.

Zakiah Daradjat mengatakan dalam membentuk mental yang sehat pada anak didik, maka perlu menggunakan pendekatan-pendekatan yakni: *Pertama*, pendekatan keteladanan, salah satu pendekatan dengan keteladanan yakni dengan menciptakan kondisi pergaulan yang hangat antar sesama, sehingga mencerminkan ahlak terpuji atau bisa melalui ilustrasi tentang kisah keteladanan. Guru yang terbuka untuk mendengar dan memperhatikan keluhan kemudian membantu dalam mengatasi kesulitan anak akan dihormati dan diteladani oleh anak didiknya.²⁶¹ *Kedua*, pendekatan pembiasaan, tiap individu sejak usia dini telah dipersiapkan untuk mampu menata dan mengelola kepribadiannya dengan pembiasaan dan latihan-latihan positif yang cocok dan sesuai dengan perkembangan jiwanya. Pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk

²⁶⁰ Hanif Nanda Zakaria, *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Mental Siswa di Sekolah Dasar Islam Surya Buana Malang, Skripsi*, Malang: UIN Malang, 2015, hal. 30-32.

²⁶¹ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan, op.cit*, hal. 26.

sikap tertentu pada anak, yang lambat laun sikap itu akan bertambah jelas dan kuat kemudian akan menjadi bagian dari pribadinya.²⁶² *Ketiga*, pendekatan pengalaman, yakni memberikan pengalaman secara individu atau kelompok melalui kegiatan-kegiatan keagamaan dalam rangka menanamkan nilai-nilai keagamaan. Jika pengalaman yang diserap berupa hal-hal positif, maka akan lahir juga perilaku yang positif. Semua pengalaman yang dilalui anak akan membentuk unsur-unsur dalam pembentukan kepribadian dan mental yang sehat.²⁶³ *Keempat*, pendekatan emosional, pendekatan ini mempunyai tujuan untuk menggugah perasaan dan emosi anak didik dalam meyakini agama Islam serta bisa merasakan mana yang baik dan mana yang buruk.²⁶⁴

Guru mempunyai cara berbeda-beda dalam membina perilaku siswa yang mengarah kepada kesehatan mental anak, terkhusus guru Pendidikan Agama Islam. Adapun lima pendekatan yang dapat dilakukan dalam membina kesehatan mental siswa menurut Abdullah Nashih Ulwan antara lain: *Pertama*, keteladanan dengan pemberian contoh perilaku yang baik dari orang dewasa kepada anak-anak dalam berbagai relasinya. *Kedua*, pembiasaan dengan memberikan latihan-latihan yang baik kepada mereka. *Ketiga*, nasehat dengan memberikan petunjuk yang dimaksudkan agar anak gemar melakukan kebaikan dan mencegah kemunkaran. *Keempat*, memberikan perhatian yang dilakukan sebagai bentuk kasih sayang kepada

²⁶² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 61-62.

²⁶³ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, *op.cit*, hal. 76.

²⁶⁴ *Ibid*, hal. 42.

anak. *Kelima*, memberikan hukuman dengan sengaja kepada anak karena kesalahannya dalam melanggar aturan.²⁶⁵

Pendapat yang dipaparkan oleh Abdullah Nashih Ulwan mengenai pendekatan keteladanan selaras dengan pemikiran Zakiah Daradjat, bahwa menurut Zakiah dalam membina pribadi anak disebutkan dalam bukunya *Ilmu Agama Jiwa*, kepribadian orang tua, sikap dan cara hidup mereka merupakan unsur-unsur pendidikan yang tidak langsung, yang dengan sendirinya akan masuk dalam pribadi anak. Begitupun sikap anak terhadap gurunya akan dipengaruhi pula oleh sikap orang tuanya terhadap agama. Hal ini menandakan anak meniru apa yang dilihat, didengar, dan diterimanya dari keteladanan orang tua, termasuk keteladanan pendidikan anak di sekolah. Sikap anak terhadap agama dibentuk pertama kali di rumah melalui pengalaman yang didapatkannya dari orang tua, yang selanjutnya akan disempurnakan dan diperbaiki oleh guru Pendidikan Agama Islam di sekolah.²⁶⁶

Selaras dengan Abdullah Nashih Ulwan, Zakiah Daradjat juga menyebutkan bahwa ketika membina anak agar memiliki sifat-sifat terpuji, tidak mungkin dengan pengertian saja, perlu adanya pembiasaan untuk melakukan hal baik yang diharapkan nantinya anak akan mempunyai sifat-sifat yang baik itu dan menjauhi sifat tercela. Dengan kebiasaan dan

²⁶⁵ Nur Hazriyani, dkk, "Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Perilaku Siswa di Sekolah Menengah Pertama Swasta Washliyani Medan", *Jurnal Al-Mufida*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2017, hal. 84-86.

²⁶⁶ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 62.

latihan kearah positif tersebut, akan membuat anak cenderung melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan.²⁶⁷

Dengan adanya peran, upaya serta pendekatan-pendekatan yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam dalam membina kesehatan mental anak didiknya tersebut, dari latihan-latihan keagamaan dan pembiasaan sejak kecil, keteladanan melalui perilaku terpuji baik dari orang tua maupun guru, memberikan pengalaman melalui kegiatan-kegiatan keagamaan, dan menggugah emosi anak didik dalam meyakini agama Islam dapat berhasil jika didukung juga oleh orang tua selaku pendidik pertama bagi anak serta lingkungan masyarakat dimana anak tinggal.

C. Implikasi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Agama Islam Menurut Zakiah Daradjat

Konsep kesehatan mental dalam pemikiran Zakiah Daradjat memiliki beberapa implikasi terhadap Pendidikan Agama Islam, yaitu:

Pertama, pembinaan mental anak tidak dimulai di sekolah, melainkan dari rumah. Sejak anak dilahirkan ke dunia, ia mulai menerima didikan-didikan dan perlakuan-perlakuan dari orang tuanya hingga anggota keluarga yang lain. Hal itu tentu saja ikut memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadian dan kesehatan jiwanya. Pembinaan kepribadian

²⁶⁷ *Ibid.*

dan kesehatan jiwa anak tersebut kemudian ditambah dan disempurnakan di sekolah.²⁶⁸

Kedua, orang tua merupakan pembina kesehatan mental anak yang pertama. Kepribadian orang tua, sikap dan cara hidup mereka merupakan unsur-unsur pendidikan yang dengan sendirinya akan masuk dalam pembentukan kesehatan mental anak. Hal ini menandakan anak meniru apa yang dilihat, didengar, dan diterimanya dari keteladanan orang tua. Kesehatan mental anak dibentuk pertama kali di rumah melalui pengalaman yang didapatkannya dari orang tua, yang selanjutnya akan disempurnakan dan diperbaiki oleh guru Pendidikan Agama Islam di sekolah.²⁶⁹

Ketiga, pembinaan kesehatan mental anak melalui Pendidikan Agama Islam akan lebih berhasil dan berguna jika seluruh lingkungan hidup baik dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat saling mempengaruhi. Diperlukan kerjasama yang baik untuk meningkatkan hubungan positif antara pihak keluarga, sekolah, maupun masyarakat dimana anak tinggal agar pertumbuhan dan perkembangan mental anak berjalan dengan baik.²⁷⁰

Keempat, guru Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental anak di sekolah. Fungsi utama seorang guru ialah mengetahui tuntutan perkembangan pada setiap umur anak didik, mengetahui kemampuan dan bakat mereka pada setiap tahap umur.

²⁶⁸ Badri Yatim, dkk, *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia (70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Dardajat)*, (Jakarta: PT. Logos Wacana Ilmu, 1999), hal. 107.

²⁶⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, *op.cit*, hal. 62.

²⁷⁰ *Ibid*, hal. 107.

Ia juga harus memahami ukuran-ukuran kematangan yang umum agar dapat menyajikan pengalaman, percobaan dan materi ilmiah yang sesuai untuk anak didiknya, sekaligus memberikan petunjuk dan bimbingan yang diperlukan untuk menciptakan kepribadian yang mantap dan mental yang sehat bagi anak didik.²⁷¹

Kelima, guru Pendidikan Agama Islam juga memiliki fungsi sebagai konsultan kejiwaan bagi anak didiknya. Guru menjadikan agama sebagai kebutuhan pokok yang digemari, karena materi pendidikan yang didapat selalu memberikan jawaban atas kebutuhan jiwa anak dan remaja yang sedang berkembang dengan cara dan metode yang menyenangkan. Jika ada anak yang menyimpang dari nilai-nilai ahlak terpuji, maka guru Pendidikan Agama Islam mampu menolong anak tersebut dengan menunjukkan kebenaran dan mendorongnya untuk merasakan bahwa Allah Maha Mengetahui, Maha Pengampun dan Maha Penyayang.²⁷²

Keenam, di sekolah guru Pendidikan Agama Islam juga memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi kesulitannya seperti, kurang bisa fokus terhadap pelajaran, mudah tersinggung, dan sering bertengkar dengan temannya. Keterbukaan hati guru dalam menerima anak didik yang demikian akan menjadikannya sadar terhadap sikap dan perilakunya yang kurang baik. kebijaksanaan guru Pendidikan Agama Islam dalam menyikapi perkembangan dan perasaan anak didiknya yang

²⁷¹ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, *op.cit*, hal. 27.

²⁷² *Ibid*, hal. 84.

tidak menentu dapat menyadarkan sang guru bahwa itu semua berhubungan dengan masa baligh (puber).²⁷³

Ketujuh, tanggung jawab terhadap anak didik dalam membentuk kepribadian yang mantap dan mental yang sehat, itu tidak benar jika hanya diserahkan kepada guru Pendidikan Agama Islam saja, akan tetapi merupakan tanggung jawab semua lapisan masyarakat. Di sekolah semua guru juga mempunyai tanggung jawab yang sama dalam membina anak didiknya, karena semua guru yang berada di sekitar anak didik tersebut juga ikut andil dalam membentuk kepribadian, akal serta mental anak didik dengan nilai-nilai yang dapat membentuk perilaku sosial mereka secara ideal.²⁷⁴

Kedelapan, Zakiah Daradjat memaparkan pembinaan kesehatan mental anak dapat dilakukan dengan cara menanamkan kepercayaan anak kepada Tuhan dan agama melalui latihan dan pembiasaan sejak kecil. Pembiasaan tersebut didapat oleh sang anak dari orang tua dan gurunya, terutama guru Pendidikan Agama Islam. Pembiasaan-pembiasaan anak untuk beribadah misalnya sholat dan berdo'a, aktifitas agama di sekolah atau masjid akan menarik bagi anak jika ia aktif dalam kegiatan, karena ia bersama teman-temannya dan banyak orang lain melakukan ibadah bersama. Anak akan merasa gembira apabila ia ikut aktif dalam pengabdian sosial seperti membagikan daging kurban, zakat fitrah dan sebagainya.²⁷⁵

²⁷³ *Ibid*, hal. 79.

²⁷⁴ Edi Waluyo, *op.cit*, hal. 49.

²⁷⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama, op.cit*, hal. 64.

Kesembilan, guru Pendidikan Agama Islam harus memperhatikan anak dalam pergaulannya dengan teman sebaya. Ketika menemukan anak yang suka menyendiri dan menjauh dari kelompok temannya, guru harus tanggap dan dapat membimbing anak didiknya dengan menjelaskan sifat-sifat negatif yang dapat menghambat penyesuaian diri mereka. Dengan cara ini, sekolah dapat menemukan bakat dan sikap remaja serta menempatkannya ke dalam kelompok masing-masing dimana ia dapat berinteraksi sehingga membentuk kepribadian anak dan mental yang sehat.²⁷⁶

Kesepuluh, guru Pendidikan Agama Islam harus mengenal anak didiknya terlebih dahulu, lalu mencoba mendapati hal-hal positif yang ada pada mereka dan secara terus terang menyatakan suatu penghargaan, selain itu ia juga harus mengetahui kondisi keluarga masing-masing anak didik, kesulitan yang mereka hadapi dan kebutuhan yang mereka perlukan. Pengetahuan dan pengalaman seorang guru yang luas, sikap terbuka, penuh perhatian dan pengertian merupakan faktor penunjang dalam mencapai keberhasilan dalam mendidik dan membina kesehatan mental anak tersebut.²⁷⁷

²⁷⁶ Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan dan Tantangan*, *op.cit*, hal. 84.

²⁷⁷ Edi Waluyo, *op.cit*, hal. 47.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan:

1. 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 antara 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.
2. Aplikasi kesehatan mental Zakiah Daradjat dalam Pendidikan Agama Islam yakni melalui latihan-latihan keagamaan dan pembiasaan sejak kecil, keteladanan melalui perilaku terpuji baik dari orang tua maupun guru, memberikan pengalaman melalui kegiatan-kegiatan keagamaan, dan menggugah emosi anak didik dalam meyakini agama Islam.
3. Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat memiliki implikasi terhadap Pendidikan Agama Islam yaitu pembinaan kesehatan mental anak melalui Pendidikan agama Islam akan lebih berhasil dan berguna jika seluruh lingkungan hidup baik dari keluarga, sekolah dan masyarakat saling mempengaruhi.

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis berikan terkait penelitian ini adalah:

1. Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat dapat dijadikan pedoman dalam membina kesehatan mental anak didik di sekolah melalui bimbingan guru Pendidikan Agama Islam.
2. Dalam pembinaan kesehatan mental anak, seluruh lingkungan baik dari lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat harus bersinergi untuk memperoleh hasil pembinaan yang optimal.
3. Orang tua sebagai pembina kesehatan mental anak yang pertama, harus membimbing anak dengan menunjukkan pribadi, sikap dan cara hidup yang positif, yang kemudian pembinaan itu dapat disempurnakan oleh guru Pendidikan Agama Islam di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Abdullah dan Moch. Ihyak Ulumudin. 2020. "Konsep Nilai Pemikiran KH. Hasyim As'ari dalam Pendidikan Ahlak". *Jurnal Al- Hikmah*, Vol. 8.
- Afham, Muhammad Fatihul dan Moh. Salapudin. 2018. "Prinsip Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental dan *Good Government*". *Jurnal Indo-Islamika*. Vol. 8. No. 1.
- An-Nahlawi, Abdurrahman. 1992. *Prinsip-Prinsip Metode Pendidikan dalam Keluarga, Sekolah, Masyarakat*. Bandung: CV Diponegoro.
- Apipuddin. 2016. "Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Ahlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali). *Studi Didkatika: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Vol. 10. No. 2.
- Ariadi, Purmansyah. 2013. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam". *Jurnal Syifa' Medika*. Vol. 1. No. 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Awad, Faizah Binti. 2012. "Pendidikan Islam dalam Membentuk Pribadi yang Sehat", *Jurnal Shautut Tarbiyah*, Vol. 18, No. 1, hal. 7.
- Ayuningtyas, Dumilah, dkk. 2018. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 9. No. 1.
- Daradjat, Zakiah. 1973. *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak*. Jakarta: PT Bulan Bintang.

- Daradjat, Zakiah. 1982. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. 1984. "Kesehatan Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran". *Makalah Seminar*. disampaikan pada Upacara Pengukuhan Guru Besar Tetap dalam Ilmu Jiwa pada IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Daradjat, Zakiah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Haji Masagung.
- Daradjat, Zakiah. 1994. *Remaja Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV Ruhama.
- Daradjat, Zakiah. 1996. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah. 2002. *Psikoterapi Islami*. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah. 2006. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Departemen Agama RI. 2009. *Al-Qur'an dan Terjemahan Special for Woman*. Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema.
- Desi, dkk. 2020. "Status Kesehatan Mental dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar di Halmahera Utara". *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol. 5. No. 1.
- Detiknews.com. 2020
- Dirgayunita, Aries. 2016. "Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya". *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. Vol. 1. No. 1.
- Fabriar, Silvia Riskha. 2020. "Agama, Modernitas dan mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental". *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*. Vol. 3. No. 2.

- Faizin. 2020. “ Pendidikan Agama Islam dan Pembentukan Karakter”. *Jurnal Edification*. Vol. 2. No. 2.
- Firdaus. 2014. “Urgensi Psikologi Agama dalam Pendidikan (Keluarga, Sekolah dan Masyarakat)”. *Jurnal Al-Adyan*. Vol. 9. No. 2.
- Firmansyah. 2017. “Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam”. *Jurnal Analytica Islamica*. Vol. 6. No. 1.
- Fu’adi, Athok. 2012. “Peran Pendidikan Agama Dalam Membentuk Manusia yang Berkeadaban Publik”. *Jurnal Millah*. STAIN Ponorogo. Vol. 11. No. 2.
- Ghafur, Muhammad dan Dhuha Rohmawan. 2015. “Strategi Pembelajaran Afektif Guru PAI dalam Menanggulangi Kenakalan Siswa di SMK Brawijaya Kepung Kediri”. *Jurnal Inovatif*. Vol. 1. No. 20.
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group.
- Harun, Rochajat. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Hazriyani, Nur, dkk. 2017. “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Perilaku Siswa di Sekolah Menengah Pertama Swasta Washliyani Medan”. *Jurnal Al-Mufida*. Vol. 2. No. 2.
- Hidayat, Nur. 2015. “Peran dan Tantangan Pendidikan Agama Islam di Era Globalisasi”. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. Vol. 12. No. 1.
- [Http://ciputrauceo.net](http://ciputrauceo.net). 2020. *Arti Kata Implikasi*.
- [Https://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat](https://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat). 2021.

<https://jogja.tribunnews.com>. 2021. *Kumpulan Do'a dan Amalan yang Dilakukan*

Ketika Sedang Diliputi Amarah Agar Hati Lebih Tenang.

<https://www.seputarpengetahuan.co.id>. 2021. *Implikasi Adalah: Pengertian, Jenis*

dan Contohnya.

Huda, Miftahul. 2019. *Studi Komparasi Konsep Pendidikan Ahlak Perspektif KH Bisri Mustofa dan Zakiah Daradjat. Skripsi.* Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.

Ifdil. 2018. "Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah". *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research.* Vol. 2. No. 2.

Indah, Sri, dkk. 2020. "Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter". *el-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam.* Vol. 14. No. 1.

Jalaluddin dan Ramayulis. 1993. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama.* Jakarta: Kalam Mulia.

Jayadi. 2020. "Re-Inforcement Pembelajaran PAI dalam Pembinaan Kesehatan Mental Siswa di SD Negeri Sekarputih Tegalampel Bondowoso". *Educare: Jurnal of Primary Education.* Vol. 1. No. 2.

Junaidi, Muhibuddin. 2020. "Perkembangan Jiwa Beragama pada Masa Anak-Anak". *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan.* Vol. 7. No. 2.

Kartono, Kartini. 1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial.* Bandung: Mandar Maju.

Karyani, Usmi. 2016. “Merancang Perubahan di Sekolah Untuk Menjadi Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan Mental”. *Jurnal Indigenous*. Vol. 1. No. 1.

Kbbi.kemendibud.go.id. 2020.

Kbbi.web.id/elektronik.html. 2020.

Langgulong, Hasan. 2002. *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*. Jakarta: Gaya Media Pratama.

Lestari, Neng Ayu. 2019. *Konsep Pendidikan Keluarga Pada Anak Usia Dini Perspektif Pendidikan Islam Menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi. Bengkulu: IAIN Bengkulu.

Lubis, Askolan. 2016. “Peran Agama dalam Kesehatan Mental”. *Ihya al Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*. Vol. 2. No. 2.

Lubis, Nadira, dkk. 2015. “Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental”. *Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Vol. 2. No. 3.

Lubis, Saiful Akhyar, dkk. 2017. “Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)”. *Jurnal At-Tazakki*. Vol. 1. No. 1.

Ma'ruf, M. 2020. “Hubungan Budaya Religius dengan Proses Pembelajaran PAI di SMPN 1 Nguling”. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*. Vol. 15. No. 1.

Mahmudi. 2019. “Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam Tinjauan Epistemologi, Isi, dan Materi”. Ta'dibuna: *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. Vol. 2. No. 1.

- Mahmudin. 2020. "Upaya Meningkatkan Keaktifan dan Kemampuan Menerjemahkan Mapel PAI Materi Q.S Al- Insyirah Melalui Model Pembelajaran Index Card Match Pada Siswa Kelas IX A SMP Negeri 1 Lebaksiu Tahun Pelajaran 2018/2019". *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 2. No. 1.
- Mawangir, Muh. 2015. "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental". *Jurnal Intizar*. Vol. 21. No. 1.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Munirah dan Nilda S. Ladiku. 2019. "Pengembangan Sikap Keberagaman Peserta Didik". *Jurnal Ilmiah al-Jauhari: Jurnal Studi Islam dan Interdisipliner*. Vol. 4. No. 2.
- Muslim, Moh. 2020. "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19". *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*. Vol. 23. No. 2.
- Nata, Abuddin. 2005. *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ningsih, Lutfi Okvita. 2016. *Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pendidikan Keluarga Perspektif Zakiah Daradjat*. Tesis. Malang: UIN Malang.
- Nurrohimi, Ahmad. 2016. "Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi". *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, Vol. 1. No. 2.
- Pujiati, Yatim. 2018. *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.

- Rahman, Abdul. 2012. "Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam- Tinjauan Epistemologi dan Isi-Materi". *Jurnal Eksis*, Vol. 8. No. 1.
- Ramadhani, Fandi Achmad. 2017. *Pengenalan Tauhid pada Anak Perspektif Prof. DR. Zakiah Daradjat dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam. Skripsi*. Malang: UIN Malang.
- Ramayulis. 2011. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rosyad, Rifqi. 2016. "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental". *Jurnal Syifa al-Qulub*. Vol. 1. No. 1.
- Rumadan, Salmawati. 2020. *Studi Konsep Pendidikan Moral Menurut Zakiah Daradjat. Skripsi*. Malang: UIN Malang.
- Rusmana, Mohammad Adam, dkk. 2020. *Pengembangan Pembelajaran PAI di Era Digital*. Bandung: CV Amerta Media.
- Salahuddin, Salwati. 2018. "Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)". *Jurnal Mimbar Akademika*. Vol. 3. No. 2.
- Samrin. 2015. "Pendidikan Agama Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia". *Jurnal Al-Ta'dib*. Vol. 8. No. 1.
- Saragih, M. Zulham Hidayah. 2018. *Pemikiran Pendidikan Islam tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat dan Hasan Langgulung)*. Tesis. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sari, Milya dan Asmendri. 2020. "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA". *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*. Vol. 6. No. 1.

- Sihotang, Santi Aisah. 2020. "The Education of Islam and The Adolescent Mental Health in Thought Zakiah Daradjat". *Jurnal Analytica Islamica*. Vol. 22. No. 1.
- Sihotang, Santi Aisah. 2020. *Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*. Tesis. Sumatera Utara: Pascasarjana UIN Sumatera Utara.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susiana. 2017. "Problematika Pembelajaran PAI di SMKN 1 Turen". *Jurnal Al-Thariq*. Vol. 2. No. 1.
- Tirtawati, Anak Agung Rai. 2016. "Kesehatan Mental Sumber Daya Manusia Para Guru (Implikasinya Terhadap Penyelenggaraan Diklat/Pelatihan)". *Jurnal Kajian Pendidikan Widya Accarya*. FKIP Universitas Dwijendra.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Penjelasannya.
- Waluyo, Edi. 2016. *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Dididik di SDN 1 Way Huwi Lampung Selatan*. Skripsi. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung.
- Warsito, Hermawan. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian: Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta: Gramedia.

- Widodo, Slamet. 2019. "Implementasi Aplikasi Pembelajaran Kamus Inggris Arab-Indonesia pada TPA AlJihad dan AlFalah Palembang Berbasis Android". *Jurnal Informatika*. Vol. 5. No. 1.
- Wismani Putri, Adisty. 2015. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)". *Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM*. Vol. 2. No. 2.
- Yanti, Novia dan Nur Syamsi. 2020. "Pendidikan Islam dalam Sstem Pendidikan Nasional: Telaah Mengenai UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan PP No.55 Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Keagamaan". *Jurnal Mau'izhah*. Vol. 10. No. 1.
- Yasipin, dkk. 2020. "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja". *Jurnal Manthiq*. Vol. 5. No. 1.
- Yatim, Badri, dkk. 1999. *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia (70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Dardajat)*. Jakarta: PT. Logos Wacana Ilmu.
- Zakaria, Hanif Nanda. 2015. *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Mental Siswa di Sekolah Dasar Islam Surya Buana Malang*. Skripsi. Malang: UIN Malang.
- Zulkarnain dan Siti Fatimah. 2019. "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam". *Mawa'iz: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. Vol. 10. No. 1.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



**BUKTI KONSULTASI SKRIPSI
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

Nama : Tita Aniko Wardani
NIM : 17110084
Judul : Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental: Konsep,
Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam
Dosen Pembimbing : Imron Rossidy, M.Th., M. Ed.

No	Tgl/Bln/Thn	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Skripsi
1.	19 Oktober 2020	Revisi Judul	
2.	27 Oktober 2020	Revisi Latar Belakang BAB I	
3.	3 November 2020	Revisi Rumusan Masalah BAB I	
4.	9 November 2020	Revisi BAB II	
5.	11 November 2020	Revisi BAB III	
6.	12 November 2020	Konsultasi Penelitian Keseluruhan BAB I-III	
7.	5 April 2021	Revisi BAB IV	
8.	27 April 2021	Konsultasi BAB V dan VI	
9.	7 Mei 2021	Revisi BAB IV-VI	
10.	11 Mei 2021	Konsultasi Penelitian Skripsi Keseluruhan BAB 1-VI	

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Imron Rossidy, M.Th., M.Ed.

NIP. 196511122000031001

Malang, 11 Mei 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan PAI

Dr. Marno, M.Ag

NIP. 197208222002121001

BIODATA MAHASISWA



Nama : Tita Aniko Wardani

NIM : 17110084

Tempat Tanggal Lahir : Mojokerto, 28 Mei 1999

Fak./ Prog.Studi : FITK/PAI

Tahun Masuk : 2017

Alamat Rumah : Dsn. Penompo, RT. 03/RW. 01, Ds.
Penompo, Kec. Jetis, Kab. Mojokerto, Jawa
Timur

No. HP : 085850787102

Alamat E-mail : titaaniko05@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. RA Roudlotul Muta'allim
2. SD Negeri Penompo 2 Mojokerto
3. SMP Negeri 2 Jetis Mojokerto
4. SMA Negeri 1 Puri Mojokerto
5. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang