

**KONSEP KESEHATAN MENTAL ISLAM MENURUT
PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT**

SKRIPSI

EKA RAMADHANI

NIM. 190402118

**Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2024 M/1445 H**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

Darusalam Banda Aceh

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Oleh

**Nama : Eka Ramadhani
Nim . 190402118**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

جامعة الرانيري

**Drs. Mhdli NK, M. Kes
NIP. 196108081993031001**

**Zamratul Aini, M. Pd
NIDN. 1310029101**

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk
Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

EKA RAMADHANI

NIM. 190402118

Pada Hari/Tanggal

Kanis, 01 Agustus 2024 M

14 Muharam 1445 H

di

Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua



Drs. Mahdi NK, M. Kes
NIP. 196108081993031001

Sekretaris



Zamratul Aini, M. Pd
NIDN. 1310029101

Anggota I



Syaiful Indra, M.Pd., Kons.
NIP. 199012152018011001

Anggota II



Azhari Zulkifli, S.Sos. I., M. A
NIP. 201806130719891065

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry



Prof. Dr. Kusnawati Hatta, M.Pd

NIP. 196412201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Eka Ramadhani
Nim : 190402118
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Konsep Kesehatan Mental Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di 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 dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 21 Mei 2024
Yang menyatakan:



Eka Ramadhani

Eka Ramadhani
Nim, 190402118

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang terhindar dari penyakit gangguan jiwa agar dapat terwujudnya sikap yang saling berinteraksi dengan dirinya sendiri maupun orang lain dan lingkungannya, agar dapat terciptanya hidup yang bermakna, Bahagia dunia maupun akhirat. Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) menjelaskan dan menganalisis kerangka pemikiran Konsep Kesehatan Mental Islam menurut Pemikiran Zakiah Daradjat, dan (2) mengetahui kelebihan dan kekurangan Konsep Kesehatan Mental Islam menurut Zakiah Daradjat. Pendekatan didalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data yang digunakan dokumentasi yaitu pencarian data yang bersumber dari berbagai literature cetak maupun elektronik yang berkaitan dengan penelitian ini, analisi data sendiri menggunakan metode *Content Analysis* yaitu dengan menganalisa isi buku yang releva dengan judul, serta deskripsi analisis kritis yang mencoba berusaha dalam mengungkapkan pandangan seseorang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental menurut pandangan Islam bahwa individu yang sehat mentalnya iyala individu yang mampu berperilaku baik, pikiran dan perasaan sangat mencerminkan keperibadiannya, kepribadian tersebut yang sesuai dengan ajaran Islam. Kesehatan mental tersebut merupakan keadaan batin yang selalu merasa damai, tenang dan juga merasa aman serta memiliki keserasian diantara keharmonisan dalam fungsi jiwa dan mampu dalam menghadapi permasalahan dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, sehingga dapat merasakan kepuasan dalam diri. Semakin dengan hubungan individu tersebut kepada Allah dan banyak ibadah yang telah dilakukan maka semakin tentramlah jiwanya dan dapat merasakan kedamaian dala dirinya, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: Kesehatan Metal, Perspektif Islam, Zakian Dardjat

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji beserta syukur yang tak terhingga kita curahkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala sang pencipta alam semesta yang telah memberikan kita rahmat, hidayah, rezeki, dan manfaat. Diantaranya keberkahan Islam, keimanan, ihsan, dan ilmu. Salam dan shalawat kami sampaikan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari kebodohan dunia menuju alam yang penuh ilmu pengetahuan,

Syukur Alhamdulillah penulis curahkan kepada Allah SWT karena atas izinnya penulis dapat menyelesaikan dan menyempurkan skripsi ini yang berjudul **“Konsep Kesehatan Mental Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat”**. Untuk memenuhi kriteria gelar Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, penulis menulis skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tak pernah terhingga kepada:

1. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada orang tua penulis, Bapak Ansari dan Ibuk Mainani, atas dukungan, kasih sayang, pengorbanan dan doa yang begitu tulus mereka yang tidak dapat tergoyahkan untuk kehidupan yang begitu indah. Tentu saja penulis tidak

akan mampu untuk membalasnya. Hal-hal tersebutlah yang menjadi motivasi dan pembenaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Ucapan terimakasih juga yang patut di sampaikan kepada ibu Dr. Kusumawati Hatta, M.Pd., yang menjabat sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
3. Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen dan staf program study Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, termasuk kepada Bapak Jarnawi, S.Ag, M.Pd., yang menjabat sebagai sebagai Ketua Program dan Bapak Rofiqa Duri, M.Pd., Kons yang menjabat sebagai Sekretaris Program.
4. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati saya mengucapkan terimakasih kepada pembimbing pertama saya yaitu Bapak Drs. Mahdi NK, M. Kes dan pembimbing kedua saya yaitu Ibu Zamratul Aini, M.Pd., atas bantuannya yang tidak ternilai harganya dalam mengarahkan dan memberikan gagasan serta masukan kepada penulis, serta telah meluangkan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan sukses. Mereka juga menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi menulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini dan seterusnya.
5. Saya juga sangat berterimakasih kepada teman-teman program studi Bimbingan Konseling Islam, yang telah mendukung penulis dan membantu dalam mengejar gelar Sarjana. Kami menjadi lebih kuat

bersama-sama dan juga berkolaborasi dalam menghadapi berbagai macam rintangan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, namun namanya tidak dapat disebutkan satu-persatu. Mudah-mudahan Allah SWT memberikan nikmat kepada penulis atas kemurahan hati dan waktunya yang tidak terbayar. Akhir kata, penulis yakin bahwa skripsi ini akan bermanfaat bagi pembaca dan penulis sendiri.

Banda Aceh, 28 November 2023

Eka Ramadhani 190402118



DAFTAR ISI

PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Operasional.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	17
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	17
B. Pengertian Kesehatan Mental.....	19
C. Kesehatan Mental Islam	24
D. Ciri-ciri Mental Sehat	31
E. Faktor Penyebab Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental	37
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	41
B. Objek dan Subjek Penelitian	43
C. Teknik Pengumpulan Data	44
D. Analisis Data	46
1. Analisis Deskriptif	48
2. Analisis Isi.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Profil.....	50
1. Pendidikan.....	50
2. Riwayat Pendidikan	50
3. Karir	53
4. Hasil Karyanya.....	57
B. Hasil Penelitian	61
1. Konsep Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat	61
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	83



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kaitannya dengan situasi dan kebutuhan individu, isu terpenting yang tetap relevan dan terkini adalah isu yang berkaitan dengan kesehatan mental. Adanya inkonsistensi yang mengganggu kebahagiaan hidup seseorang merupakan sebuah kebenaran yang jelas terlihat di dunia modern yang sudah maju atau sedang berkembang. Apa yang sebelumnya tidak diketahui manusia kini dikenalnya sebagai sesuatu yang sudah tidak asing lagi baginya. Kemajuan yang dicapai dalam teknologi industri telah memungkinkan orang untuk merancang perangkat yang dapat membuat hidup mereka lebih sederhana dan menyenangkan. Perangkat ini memungkinkan individu memenuhi kebutuhan biologisnya tanpa kesulitan apa pun.

Keadaan dan hasil kemajuan seharusnya dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan hidup manusia. Di sisi lain, kenyataan yang disayangkan adalah bahwa kebahagiaan semakin berkurang pada tingkat yang mengkhawatirkan, kehidupan semakin menantang, dan tantangan mental menggantikan tantangan materi (Pscyhis). Ketika beban mental hidup semakin berat, emosi kecemasan dan ketergantungan, serta perasaan tertekan, menjadi semakin terasa dan menekan.

Hal ini pada gilirannya menyebabkan menurunnya kebahagiaan dan juga merugikan kesehatan seseorang.¹

Kesehatan mental sebagai disiplin ilmu yang merupakan bagian dari psikologi agama, terus berkembang begitu pesat. Hal seperti ini tidak terlepas dari kondisi masyarakat yang membutuhkan jawaban atas berbagai permasalahan yang melingkupinya. Kemudahan yang didapat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta industry belum mampu memenuhi kebutuhan ruhaninya. Dampak lainnya yaitu mereduksinya integritas kemanusiaan, yang akhirnya membawa manusia terperangkap kedalam jaringan system rasionalitas teknologi yang tidak manusiawi.²

Istilah "kesehatan" berasal dari kata "sehat", yang mengacu pada keadaan ideal fisiologis, psikologis, dan sosial yang mencakup lebih dari sekedar bebas dari penyakit dan ketidakmampuan. Selain itu, nyeri dapat dimaknai dengan berbagai cara, antara lain makna biopsikososial yang mencakup gagasan tentang penyakit (pada dimensi biologis), penyakit (pada dimensi psikologis), dan penyakit (pada dimensi sosiologis). Selain itu, pengertian sehat dan sakit dipengaruhi oleh berbagai pengaruh subjektif dan budaya.³

Agar manusia berhasil mencapai tujuan hidupnya, diperlukan kondisi kesehatan mental yang baik. Kata Latin "mens", yang kadang-kadang disebut

¹ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV, Pustaka Setia, 1999), Cet Ke-1, h. 17

² Susurin, *Ilmu Jiwa Agama*, Op.Cit, h. 141.

³ Moeljono Notoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerap....*, h. 11

"mentis", adalah asal usul istilah bahasa Inggris "mental" dari sudut pandang etimologis. Istilah Latin yang dimaksud dapat diterjemahkan sebagai "jiwa", "hidup", "jiwa", "roh", dan "roh". Secara etimologis dikenal juga dengan istilah kebersihan mental, yaitu nama dewi kesehatan Yunani kuno yang disertai tanggung jawab untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang dihadapi masyarakat di seluruh dunia. Selain itu, istilah "kebersihan" digunakan untuk menggambarkan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan manusia.⁴

Dalam pengertian yang amat sederhana kesehatan mental itu sendiri sudah dikenal sejak manusia pertama (Adam), karena Adam as merasa berdosa yang menyebabkan jiwanya gelisah dan hatinya sedih. Untuk menghilangkan kegelisahan dan kesedihan tersebut, ia bertaubat kepada Allah dan taubatnya diterima serta ia merasa lega kembali. Kesehatan mental sebagai salah satu cabang ilmu jiwa yang sudah dikenal sejak abad ke-19, seperti di Jerman di tahun 1875 M, orang yang sudah mengenal kesehatan mental sebagai ilmu walaupun dalam bentuk sederhana.⁵

Pada umumnya dulu pengertian orang pada ilmu kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit. Seperti ada yang membatasi pengertian kesehatan mental itu pada absennya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini

⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h.10

⁵ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 139.

kesehatan mental itu hanya di peruntukan bagi orang yang terganggu dan penyakit jiwa saja, dan tidak diperlukan bagi setiap orang pada umumnya.⁶

Adapun faktor-faktor kesehatan mental yaitu mengalami, Frustrasi (tekanan perasaan), Konflik (pertentangan batin), dan Kecemasan, Adapun arti dari faktor tersebut. Frustrasi (tekanan perasaan) ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.⁷ Konflik (pertentangan batin) adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain.⁸ Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).⁹

Mengenai masalah kesehatan mental, Marie Johana juga mempunyai komentar berikut sebagai bahan pertimbangan: Mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental, Marie Jahoda menetapkan batasan yang relatif luas. Selain tidak adanya gangguan dan penyakit mental, kesehatan mental seseorang mencakup spektrum kondisi yang lebih luas daripada yang dianggap normal. Sebaliknya, individu yang sehat jiwa menunjukkan sejumlah kualitas utama, yang pertama adalah sikap kepribadian yang positif terhadap diri sendiri. Kedua,

⁶ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 139

⁷ Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Susilawati, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995) h. 24

⁸ *Ibid*, h. 26.

⁹ *Ibid*, h. 27.

pentingnya pertumbuhan, perkembangan, dan kesadaran diri yang sehat. Integrasi diri merupakan komponen ketiga yang mencakup keseimbangan mental, kesatuan cara pandang, dan kemampuan untuk tetap tangguh dalam menghadapi keadaan yang ada. Otonomi diri adalah gagasan keempat, dan mencakup banyak karakteristik perilaku yang berbeda, seperti perilaku bebas atau pengaturan perilaku internal. Persepsi terhadap realitas, kebebasan dari keinginan yang terdistorsi, empati, dan kepekaan sosial masing-masing merupakan komponen kelima dan keenam. Memiliki persepsi tentang realitas juga membantu. Keenam, kemampuan berhasil berintegrasi dengan lingkungan sekitar dan menguasai lingkungan sekitar.¹⁰

Tidak mudah untuk menentukan apakah seseorang sehat atau mengalami gangguan jiwa. Hal ini disebabkan tidak mudahnya mengukur, memeriksa, atau melihat dengan menggunakan alat, seperti halnya sulitnya mengetahui kesehatan tubuh. Dalam kebanyakan kasus, tindakan, perilaku, atau perasaan seseorang dapat menjadi dasar pemeriksaan kesehatan mentalnya. Peralunya, mereka yang kesehatan mentalnya terganggu adalah mereka yang mengalami guncangan emosi, perilaku aneh, atau aktivitas tidak teratur.¹¹

Orang yang mengalami kebingungan mental tidak dapat menemukan kedamaian dalam hidupnya; Jiwa mereka seringkali tidak tenang sehingga dapat menimbulkan konflik batin bahkan sampai pada titik di mana mereka mengalami

¹⁰H. Adang Hambali dan Ujam Jaenudi, *Psikologi Kepribadian* (Bandung: Pustaka Setia 2013) 282-283

¹¹ Zakiah, Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), Cet ke-23, h. 9

ketegangan. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan ia akan merasakan sensasi-sensasi negatif yang dapat menghambat kemampuannya mencapai perkembangan psikologis, melahirkan pikiran-pikiran putus asa, bahkan mungkin berujung pada bunuh diri. Sebaliknya, orang yang sehat mentalnya tidak akan pernah mengalami perasaan putus asa, pesimisme, atau apatis. Karena mereka mampu menghadapi segala permasalahan dan kekecewaan hidup dengan tenang, dan karena mereka juga mampu menjadikan segala sesuatu sebagai pelajaran yang akan membawa mereka sukses di masa depan, inilah alasan mengapa mereka sukses. Firman Allah SWT yang terdapat dalam Surat Al-Fath ayat 4 memberikan bukti lebih lanjut mengenai hal ini, karena secara khusus menyatakan:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۙ

Artinya: “ Dialah yang telah menurunkan ketenangan kedalam hati orang-orang mu'min supaya keimanan mereka bertambah disamping keimanan mereka yang telah ada.” (QS. Al-Fath: 4)

Ada keterkaitan yang kuat antara kesehatan mental dan Al-Qur'an, yakni dengan sejumlah ungkapan yang digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang diupayakan manusia. Sa'adal yang berarti kebahagiaan, hajat yang berarti keamanan, falah yang berarti kemakmuran, dan al-kamal yang berarti kesempurnaan adalah beberapa nama yang digunakan untuk mencirikan situasi tersebut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.” (QS. Al-Ra’d (13) ayat 28).

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ اِمَّا يٰۤاَتِيۤنٰكُمۡ رَسُوۡلٌ مِّنۡكُمْ يَقۡصُوۡنَ عَلَيۡكُمۡ اٰيٰتِيۡ ۗ فَمِنۡ اَتَقٰى وَاَصۡلَحَ فَلَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحۡزَنُوۡنَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barang siapa bertaqwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.” (QS. Al-A’raf (7) ayat 35).

Menurut psikologi Islam, keadaan kesehatan mental seseorang mempunyai dampak besar terhadap unsur-unsur seperti jiwa, pikiran, perasaan, sikap, gagasan, dan keyakinan yang dialaminya sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, hal ini memungkinkan fokus kesehatan mental berada pada keharmonisan hidup, yang dapat membantu mencegah perasaan ambiguitas dan ketidakpastian, serta kekhawatiran dan konflik batin. Oleh karena itu, penulis mencantumkan ciri-ciri orang yang sehat mental sebagai berikut: kemampuan untuk menenangkan jiwa,

mempermudah tugas sehari-hari, menerima keberadaan diri sendiri, stabil, mengendalikan hidup, belajar dari kesalahan dan pengorbanan, berhubungan dengan orang lain, mencapai tujuan, dan bahagia dengan hidup sendiri.¹²

Ciri-ciri kesehatan mental berikut ini dipertimbangkan ketika faktor-faktor ini diperhitungkan: Pertama, Depresi ditandai dengan berbagai gejala, termasuk namun tidak terbatas pada: kurangnya stabilitas emosi (depresi), ketidakmampuan untuk mengatasi emosi negatif (seperti emosi, emosi negatif, dan depresi, perasaan cemburu dan sombong, ketergantungan berlebihan pada orang lain, kurang percaya diri, tidak mau menghadapi kesalahan sendiri, dan sebagainya. Kedua, pikiran merupakan faktor penting dalam berkembangnya penyakit jiwa, begitu pula sebaliknya, pikiran juga dapat memberikan pengaruh terhadap pemikiran yang dimiliki seseorang. Ketiga, perilaku, khususnya masalah kesehatan mental, biasanya dapat diamati melalui perilaku negatif. Yang termasuk di dalamnya adalah orang yang menyusahkan, orang yang keras kepala, orang yang suka berbuat curang, orang yang senang mencuri, orang yang ingin menyiksa orang lain, dan orang yang senang berbuat sesuatu, seseorang yang jahat, senang melihat orang lain menderita, dan sebagainya. Kesehatan fisik seseorang juga dapat terpengaruh, dan hal ini bukan disebabkan oleh masalah fisik apa pun; melainkan karena perasaan-perasaan yang dialami seseorang adalah akibat dari keresahan jiwa.¹³

¹² Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), p. 274.

¹³Noor Fuat Aristiana, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*, UIN Walisongo Semarang, 46-47

Tercapainya keselarasan yang sejati antara aktivitas jiwa dan konstruksi penyesuaian antara manusia, diri, dan lingkungannya inilah yang menurut Zakiah Daradjat merupakan hakikat kesehatan jiwa. Dengan kata lain, kesehatan mental memberdayakan individu untuk memiliki persepsi yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Tujuan dari perubahan-perubahan tersebut adalah untuk menciptakan kehidupan yang lebih berlimpah makna dan kenikmatannya, tidak hanya di dunia ini tetapi juga di dunia yang akan datang setelah ini. Modifikasi ini didasarkan pada keyakinan dan tekad. Agar kita dapat beradaptasi, kita perlu memiliki pemahaman yang lebih baik tentang siapa diri kita dan mampu menerima diri kita sendiri dalam menghadapi situasi yang kita alami saat ini.¹⁴

Untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, maka pengertian kesehatan jiwa merupakan pengetahuan dan kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan semaksimal mungkin seluruh potensi, bakat, dan sifat. yang sudah ada di sana.¹⁵

Adapun ketertarikan penulis dalam mengambil judul kesehatan mental disini adalah karena adanya faktor yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian ini karena dilihat dari pengalaman, pengamatan. Adanya objek material dan objek formal. Objek material adalah suatu pemikiran tokoh sedangkan formla ialah suatu pemikiran yang akan di uraikan oleh peneliti.

¹⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995), h. 11.

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), h. 12

Kesehatan mental yang di bahas oleh Zakiah Daradjat adalah pengertian kesehatan mental, fungsi kesehatan mental, prinsip kesehatan mental, kaitan Agama dengan kesehatan mental, kesehatan mental dan ketenangan hidup, peranan Agama dalam kesehatan mental.

Pada awal karirnya, Zakiah memulai pekerjaannya sebagai konsultan psikologi saat ia bekerja di Departemen Agama. Wisma Sejahtera, Jalan Fatmawati, Cipet, Jakarta Selatan menjadi lokasi praktik pertamanya yang pertama kali ia dirikan di rumahnya sendiri. Biasanya dia menemui lima pasien setiap hari selama menjalankan pekerjaannya. Pada tahun 1994, ia mengungkapkan kepada Republik bahwa ia sering tidak menerima imbalan apa pun. Informasi ini terungkap saat wawancara. Oleh karena itu, jika mereka memberi, saya menerimanya.¹⁶

Menurut Zakiah, gangguan jiwa yang berdampak pada kesehatan fisik seseorang dapat diidentifikasi melalui penelitian psikologis, dan proses pemulihannya dilakukan sesuai dengan ajaran Islam. Zakiah berpendapat bahwa ilmu psikologi mempunyai nilai yang besar dalam melakukan kajian terhadap perilaku keagamaan seseorang. Penelitian ini kemudian dapat dimanfaatkan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman yang dimiliki seseorang terhadap keyakinan agamanya mempengaruhi perilaku dan keadaan yang dialaminya dalam kehidupan. Dengan menggunakan informasi dan data yang dikumpulkan Zakiah tentang kehidupan seseorang, termasuk perilaku dan sikapnya sehari-hari, serta kehidupan keagamaannya di masa lalu, serta informasi yang saat ini menimbulkan

¹⁶ Iman Mahditama (17 Januari 2013). "In Memoriam: Zakiah Daradjat: A caring mother for all Indonesians". *The Jakarta Post* (dalam Bahasa Inggris). Diakses tanggal 2 Februari 2013.

kesedihan batin seseorang, Zakiah mengolah informasi dan data tersebut menjadi metode dan prosedur penyembuhan.

Keistimewaan Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental yaitu: keistimewaan dari seorang tokoh Zakiah Daradjat yang telah banyak pengalaman yang sejak lama langsung berperan dalam merawat para pasien yang mengalami kesehatan mental maka dapat dilihat bahwa Zakiah Daradjat lebih banyak menghasilkan karya tulis tentang kesehatan mental. Bahkan Zakiah Daradjat juga membuat judul disertai beliau yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dengan demikian dapat diketahui bahwa pengalaman masa lalu sangat berpengaruh terhadap pemikiran seseorang. Maka dalam penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti secara mendalam tentang **“Konsep Kesehatan Mental Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat”**

B. Rumusan Masalah

Berikut rumusan masalah yang menjadi fokus utama kajian yang dilakukan dalam proses penulisan skripsi ini. Rumusan ini didasarkan pada sejarah topik yang telah dibahas sebelumnya:

1. Bagaimana kerangka pemikiran Konsep Kesehatan Mental Islam menurut Pemikiran Zakiah Daradjat?
2. Dimana kekurangan dan kelebihan Konsep Kesehatan Mental Islam menurut Zakiah Daradjat?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan dan menganalisis kerangka pemikiran Konsep Kesehatan Mental Islam menurut Pemikiran Zakiah Daradjat.
2. Untuk menjelaskan kelebihan dan kekurangan Konsep Kesehatan Mental Islam menurut Zakiah Daradjat.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoristis

Tujuan tulisan ini adalah untuk memperluas kesadaran keilmuan tentang kesehatan mental Islami, serta bertujuan untuk menambah pengetahuan dan mengembangkan informasi mengenai Kesehatan Mental Islam.

2. Secara Praktis

Tujuan halaman ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap literatur-literatur yang telah diterbitkan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yaitu yang berkaitan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Untuk lebih jelasnya, tulisan ini dibuat dengan harapan dapat membantu peneliti lain dalam melakukan studi banding dengan memberikan mereka sumber informasi.

E. Defenisi Oprasional

Dalam melakukan penelitian, kosakata atau definisi yang digunakan adalah yang memberikan penjelasan tentang suatu variabel, baik dengan mendefinisikan variabel tersebut atau dengan menguraikan tindakan-tindakan

yang terkandung di dalamnya. Penjelasan terminologi penelitian digunakan oleh peneliti untuk mencegah terjadinya kesalahan atau kesalahpahaman selama proses penulisan skripsi ini. Penting untuk memberikan penjelasan terhadap sejumlah terminologi, termasuk satu atau lebih hal berikut:

1. Konsep

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang dimaksud dengan “konsep” adalah susunan atau bentuk huruf. Gagasan juga dapat diartikan sebagai gagasan atau makna yang terpisah dari ekspresi fisiknya. Oleh karena itu, konsep yang dimaksud dalam judul skripsi ini mengacu pada gagasan atau pemikiran pokok Hanna Djumhana Bastaman yang diabstraksikan dalam rangka memahami pengobatan Islam terhadap kesehatan jiwa.

Menurut Singarimbun dan Effendi, konsep adalah ungkapan atau definisi yang biasanya digunakan untuk memberikan penjelasan tentang sesuatu secara abstrak. Ini bisa berupa peristiwa, keadaan, kelompok, atau seseorang yang menjadi subjek deskripsi.

2. Kesehatan

Ketika kita berbicara tentang kesehatan atau kesehatan yang baik, kita tidak hanya mengacu pada tidak adanya penyakit atau kelemahan; sebaliknya,

yang kami maksud adalah keadaan yang mencakup kesejahteraan individu secara keseluruhan dalam hal kapasitas fisik, mental, dan sosial.¹⁷

Istilah "kesehatan" berasal dari kata "sehat", yang mengacu pada keadaan ideal fisiologis, psikologis, dan sosial yang mencakup lebih dari sekedar bebas dari penyakit dan ketidakmampuan.

3. Mental

Dengan arti yang sama dengan istilah Latin "Psyche", yang dapat diterjemahkan sebagai "psikis", "jiwa", atau "jiwa batin", kata "Mental" berasal dari bahasa Yunani. Artinya identik dengan kata Latin.¹⁸ Mental menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan badan atau tenaga, melainkan dengan budi dan budi pekerti manusia.¹⁹

Terminologi mental mendefinisikannya sebagai suasana mental dan pola pikir (mindset) seseorang atau sekelompok individu. Hal ini dapat diterapkan baik pada individu maupun kelompok. Undang-undang Nomor 3 Tahun 1966 mendefinisikan kesehatan jiwa sebagai suatu keadaan yang memungkinkan seseorang berkembang pada seluruh bagian kehidupannya, baik perkembangan fisik, intelektual, dan emosional. Definisi ini sesuai

¹⁷ Organisasi Kesehatan Dunia (2020). "Constitution of the World Health Organization". *Basic Documents* (PDF) (edisi ke-49). Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. hlm. 1. [ISBN 978-92-4-000051-3](https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-000051-3)

¹⁸ Moeljono Notoseodirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan...*, h.

¹⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Pengertian Mental" (On-line), tersedia di: <http://kbbi.web.id/mental> (12 Januari 2020).

dengan definisi kesehatan jiwa yang terdapat dalam undang-undang. Perkembangan ini perlu disinkronkan dengan segala sesuatu yang terjadi dalam diri individu.

4. Kesehatan Mental

Pengertian mental menurut KBBI tidak terikat pada badan atau tenaga melainkan pada akal dan budi pekerti manusia. Ketika kita berbicara tentang kesehatan mental, kita tidak hanya mengacu pada tidak adanya penyakit atau defisit tertentu; sebaliknya, yang kami maksud adalah kesejahteraan batin yang utuh.

Federasi Kesehatan Mental Dunia (WFMH) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi yang memungkinkan seseorang mencapai potensi penuhnya di seluruh aspek kehidupannya, termasuk perkembangan fisik, intelektual, dan emosional, asalkan hal tersebut dapat dicapai. Definisi ini diterbitkan pada tahun 1948. Artinya tidak mengganggu kepentingan orang lain.²⁰

5. Kesehatan Mental Islami

Istilah kesehatan mental dalam al-qur'an yaitu fikiran, akal, hati, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan fikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara halal dan haram, yang bermanfaat dan yang bermudharat serta antara yang hak dan

²⁰ Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah...*, h. 30

yang batil. Ajaran al-qur'an secara menyeluruh yang mencakup akidah, syariat dan akhlak (hakikat, tasawuf). Dampaknya, psikologi manusia secara metodologis membantu manusia untuk mendekati diri kepada tuhan. Dengan demikian, jiwa dan mental manusia menjadi sehat.²¹



²¹ Muhammad Alfian, *Psikologi Tasawuf*, (Cet. I; Bandung Pustaka Setia, 2011), 61

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Terdahulu

Temuan-temuan yang telah dipaparkan di masa lalu disebut sebagai kajian hasil penelitian terdahulu. Temuan-temuan tersebut dinilai dapat mendukung kajian teoritis pada penelitian yang kini dilakukan guna menghindari duplikasi temuan penelitian sebelumnya.

Berikut ini pemaparan penelitian-penelitian terdahulu yang dianggap penting untuk dikaji dan dikaji dari sudut pandang yang menjadi perhatian utama, yaitu teori metode. Hal ini dilakukan agar Anda dapat mengetahui di mana perbedaannya dengan apa yang penulis capai. Di antara sekian banyak penelitian terdahulu yang pernah dilakukan adalah:

Sesuai dengan temuan penelitian Muhammad Hablilah, IAIN Walisongo Semarang tahun 2006 yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam “Fungsi Iman Sebagai Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat dan Implementasinya Dalam Kepribadian Muslim” (Studi Analisis Bimbingan dan Konseling Islam). Melalui kacamata konseling dan bimbingan Islam, tujuan tesis yang telah dikemukakan sebelumnya adalah untuk menyelidiki keyakinan Zakiah Daradjat mengenai pengaruh keimanan terhadap kesehatan mental dan untuk mendapatkan

pemahaman tentang bagaimana individu Muslim dapat memupuk kondisi mental yang sehat.¹

Penelitian yang dirilis dengan judul, Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, karya Muslihun, 2013. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang diterbitkan oleh Muslihun pada tahun 2013, maka isi skripsi ini menganalisis kajian teks kualitatif. Hal ini dikarenakan data yang digunakan mengandung informasi yang berhubungan dengan judul penelitian, antara lain: Al-Qur'an, Hadits, pengertian keimanan dan kesehatan jiwa, kepribadian muslim, dan nasehat Islam dan konseling.²

Judul penelitian tersebut antara lain, Menangis Sebagai Metode Dalam Kesehatan Menangis Sebagai Metode Dalam Kesehatan Mental (Studi kasus pada tiga orang dewasa di tulang bawang, kebumen), diterbitkan pada tahun 2014 oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kali Jaga dan ditulis oleh Tri Agus Subekti. Pendekatan kualitatif dilakukan dalam penelitian yang dilakukan, yaitu penelitian deskriptif analisis. Dokumentasi dan wawancara merupakan strategi yang digunakan untuk perolehan data dalam penelitian ini. Untuk tujuan analisis data, penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dan interpretatif. Menjaga kesehatan mental subjek dan membantu mereka merasa lebih baik setelah

¹ Muhammad Hablilah, *Fungsi iman terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kepribadian muslim (Study Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*, IAIN Walisongo Semarang, 2006.

² Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2013.

menangis adalah dua kemungkinan hasil. Mengetahui bahwa menangis dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental adalah poin utama dari skripsi ini.³

Bagi Zakiah Daradjat, sejumlah besar publikasi ilmiah tersebut telah memberikan penjelasan mengenai isu-isu kesehatan mental. Penulis berusaha menyelidiki penelitian tersebut, dan menemukan adanya berbagai inkonsistensi antara skripsi yang telah penulis susun dengan temuan ketiga penelitian tersebut. Secara garis besar, ketiga penelitian ini memiliki kualitas yang sama, khususnya bahwa ketiga penelitian tersebut berpusat pada subjek kesehatan mental. Berbicara tentang kesehatan mental, penulis “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat” menyoroti kesenjangan yang ada antar karakter baik dari segi waktu, lokasi, dan pemikiran.

B. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan” berasal dari kata “sehat”, yang menggambarkan keadaan ideal yang mencakup tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan tetapi juga kesejahteraan individu pada tingkat psikologis, sosial, dan biologis. Nyeri memiliki arti yang beragam, seperti biopsikososial yang mencakup pengertian penyakit (aspek biologis), penyakit (aspek psikologis), dan penyakit (aspek sosiologis). Konsep sehat dan sakit dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor subjektif dan budaya.⁴

³ Tri Agus Subekti, *Menangis Sebagai Metode Dalam Kesehatan Mental (Studi kasus pada tiga orang dewasa di tulang bawang, kebumen)*, UIN Sunan Kali Jaga, 2014.

⁴ Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan...*, h. 11.

Sesuai dengan definisi yang diberikan oleh Freund (1991), kesehatan diartikan sebagai “keadaan baik suatu organisme atau bagian-bagiannya, yang dapat ditandai dengan fungsi normal dan tidak adanya penyakit”, sebagaimana tercantum dalam *The International Dictionary of Medicine dan Biologi*.⁵

Istilah "Mental" berasal dari bahasa Yunani dan berhubungan dengan konsep jiwa, jiwa, atau roh. Definisinya identik dengan kata Latin "Psyche".⁶ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah “mental” mengacu pada budi dan kepribadian manusia, dan tidak ada hubungannya dengan tubuh fisik atau energi yang dikandungnya.⁷

Kata Latin kuno "mens" atau "metis", yang berarti "jiwa", "hidup", "roh", dan "pikiran", adalah asal mula istilah "mental" dalam bahasa Inggris. Perilaku manusia bisa saja dipengaruhi oleh mentalitas yang berkaitan dengan psikologi. Setiap tindakan dan gerak tubuh yang dilakukan seseorang mencerminkan kondisi mentalnya.⁸

Menurut definisi ini, istilah "mental" mengacu pada komponen tidak berwujud dari tubuh manusia, seperti jiwa, jiwa, atau roh, yang memiliki dampak besar terhadap keputusan yang dibuat dan tindakan yang diambil seseorang. Kesehatan mental adalah pencapaian keseimbangan sejati dalam aktivitas jiwa,

⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), h. 14

⁶ Moeljono Notoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan...*, h. 27.

⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pengertian Mental” (On-line), tersedia di: <https://kbbi.web.id/mental> (12 Januari 2020).

⁸ Kartini Kartono, Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 3

kemampuan menghadapi tantangan yang khas, dan pengalaman emosi menyenangkan yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kekuatan pribadi. Hal ini diperlukan agar berfungsinya jiwa, yang mencakup segala sesuatu mulai dari pikiran dan perasaan hingga sikap mental, gagasan, dan keyakinan tentang kehidupan, agar dapat saling mendukung. untuk memastikan bahwa orang lain tidak mengalami perasaan yang dapat menimbulkan ketidakpastian dan keraguan.⁹

Bidang kesehatan mental adalah disiplin ilmu yang mengalami kemajuan signifikan, dan psikologi Islam mencakup kesehatan mental. Saat ini telah terjadi banyak kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti ekonomi, politik, pendidikan, tradisi, dan budaya. Kadang-kadang, hal ini dapat menghalangi individu tertentu untuk menyesuaikan diri dengan kemajuan masyarakat, sehingga menyebabkan penurunan gejala gangguan mental.

Menurut para ahli, kesehatan mental melibatkan pemanfaatan potensi, bakat, dan sifat seseorang secara maksimal untuk meningkatkan kesenangan dan mencegah penyakit. Jiwa, atau biasa disebut dengan adaptasi terhadap lingkungan sosial.¹⁰

Istilah “kesehatan jiwa” diartikan oleh Kartini Kartono dan Jenny Andri sebagai suatu disiplin ilmu yang menyelidiki masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dengan tujuan mencegah gangguan jiwa, meminimalkan atau mengobati penyakit jiwa, dan meningkatkan kesejahteraan jiwa. Kebersihan

⁹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), h. 13

¹⁰ Abdul Hamid, *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, Kesehatan Tadulako, vol 3 no. 1 (Januari 2017) 3

mental berfokus pada bagaimana individu mengatasi kompleksitas pikiran manusia akibat tantangan hidup dan mengupayakan kejernihan mental dengan mengurangi ketegangan, kebingungan, dan konflik internal.¹¹

Menurut Abdul Aziz El-Quusy bahwa, kesehatan mental atau jiwa yang sehat adalah 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 setiap orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.¹²

Menurut Mustofa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental menjadi dua segi yaitu: pertama segi positif (*ijabiy*) kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya, kedua segi negative (*salabi*) kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al-amradl as-ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradi al-dzibaniyzh*).¹³

Kesehatan mental seseorang tidak hanya terdiri dari tidak adanya penyakit dalam diri mereka, namun juga mencakup kemampuan untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan penyakit jiwa atau yang biasa disebut dengan “gila”, masalah jiwa bukanlah hal yang sama. Masalah pembelajaran, perkembangan, kepribadian, dan

¹¹ Adang Hambali, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) h. 281-282

¹² Abdul Aziz El-Quusy, dikutip dari skripsi Susilawati, *Pokok-pokok Kesehatan Mental Jiwa/mental*, Bulan Bintang, (Jakarta, 1997), h. 38

¹³ Musthofa Fahmi, alih bahasa Zakiah Daradjat, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, Bulan Bintang, (Jakarta, 1997), h. 20-22

kesehatan fisik hanyalah beberapa masalah yang dapat timbul akibat gangguan kesehatan mental jika tidak ditangani.¹⁴

Menurut Zakiah Daradjat yang berpendapat bahwa ada empat rumusan berbeda tentang kesehatan mental, ada empat pendekatan berbeda terhadap kesehatan mental.

- a. Individu terlindungi dari gejala neurosis yang merupakan indikator penyakit jiwa, serta tanda-tanda psikosis yang merupakan bukti adanya penyakit jiwa.
- b. Kemampuan menyesuaikan diri, cara seseorang berinteraksi dengan individu lain, serta cara seseorang berinteraksi dengan peradaban dan lingkungan di mana ia berada.
- c. Pengetahuan dan tindakan yang berpusat pada pengembangan dan pemanfaatan seluruh potensi, bakat, dan sifat semaksimal mungkin, dengan tujuan mendatangkan kesenangan bagi orang lain dan terhindar dari masalah dan penyakit jiwa.
- d. Perwujudan keselarasan sejati antara aktivitas jiwa, serta kemampuan mengatasi permasalahan yang mungkin berkembang, dan sensasi memiliki sikap positif terhadap kebahagiaan dan keterampilan seseorang, semuanya merupakan aspek pengalaman spiritual.¹⁵

¹⁴Stephanie Devina Sutanto, *Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*, Surabaya: 1

¹⁵ Zakiah Drajat, *Kesehatn Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1985), p. 11.

C. Kesehatan Mental Islami

Dalam kerangka Islam, proses pengembangan pribadi seseorang secara keseluruhan mencakup peningkatan kesehatan mental dan medis. Keadaan atau kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, khususnya matang dalam ketuhanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, merupakan hasil dari kondisi mental yang sehat. Kondisi ini merupakan buah dari kondisi mental yang sehat. Inilah pentingnya kondisi yang dimaksud.

Oleh karena itu, agama Islam menekankan perlunya pembinaan manusia yang mampu mencapai karakter “manusia seutuhnya”. Siapakah otak yang terletak di jantung, selain saraf dan informasi yang sebenarnya mempunyai tujuan? Seseorang tidak hanya harus mempunyai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan atau Yang Maha Esa saja, namun juga harus mempunyai sikap dan perilaku yang sesuai dan mencerminkan norma-norma Islam serta mempunyai keimanan dan ketaqwaan. Individu-individu tersebut dan arahan yang diberikannya melalui masyarakat yang berpotensi menghasilkan ketuhanan, rasa persatuan, dan kemandirian. Semangat juang yang tinggi, ketenangan, dan kasih sayang hadir. Informasi yang disajikan di atas memberi kita perasaan bahwa jiwa kita dalam keadaan sehat karena dalam keadaan baik. Bentuk manusia yang sangat baik, dengan ciri-ciri yang mungkin sulit didapat karena sangat jarang. Sebaliknya, diperlukan upaya bersama untuk mencapai hal ini. menggunakan metode yang bersifat aktif dan terencana, sesuai dengan prinsip yang diberikan dalam firman Allah SWT (Qur'an Ar-Rad ayat 11).

Atrinya; *“Sesungguhnya Allah tidak merubah suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”*.

Dalam bagian ini, dikatakan bahwa Islam mengakui konsep kehendak bebas dan mendukung hak individu untuk membuat keputusan sendiri mengenai apa yang harus mereka lakukan untuk diri mereka sendiri.

Dalam konteks skenario ini, umat manusia telah diberikan kebebasan untuk secara aktif melakukan segala upaya untuk memperbaiki diri dan mampu mengubah nasibnya sendiri. Hanya setelah mereka melakukan hal tersebut barulah Allah memberi mereka hikmah yang dicurahkan kepada mereka. Tentu saja setiap ikhtiar yang berpotensi memperoleh petunjuk dari Allah SWT tentunya harus berpegang pada norma-norma yang telah ditetapkan dalam Al-Qur'an dan Hadits. Dengan kata lain, kebebasan dalam Islam mencakup lebih dari sekedar kebebasan tanpa batasan. dan khususnya karena maksud, tujuan, dan tata cara harus sesuai dengan prinsip-prinsip hukum yang melekat dalam agama serta aturan-aturan yang relevan.

Menurut psikologi Islam, kesehatan mental mempunyai peranan penting terhadap jiwa, pikiran, perasaan, sikap mental, pandangan, dan kepercayaan diri dalam hidup. Hal ini memungkinkan individu untuk berkonsentrasi pada keharmonisan, yang menghilangkan perasaan ketidakpastian dan ketidakpastian, serta kecemasan dan konflik batin. Oleh karena itu, penulis menyatakan bahwa tanda-tanda kesehatan jiwa adalah sebagai berikut: a) kemampuan bersikap tenang; b) kemampuan mempermudah kegiatan; c) kemampuan menerima

keberadaan seseorang; d) kemampuan merawat; e) kemampuan untuk mengambil tanggung jawab; f) kemampuan untuk berkorban dan mengatasi kesalahan; g) kemampuan membangun hubungan sosial; h) kemampuan memiliki keinginan yang benar-benar dapat dicapai; dan i) perasaan kepuasan pribadi.¹⁶

Kesehatan mental seseorang harus dipahami sebagai perwujudan keselarasan sejati antara fungsi jiwa, serta kemampuan menghadapi permasalahan bersama dan sikap positif terhadap kebahagiaan dan kapasitas yang ada dalam diri. Inilah definisi kesehatan mental. Aktivitas jiwa yang telah disinggung sebelumnya, seperti pikiran, perasaan, sikap mental, pandangan dan keyakinan hidup, harus mampu saling membantu agar tidak terjadi perasaan ambigu dan ketidakpastian pada individu lain.¹⁷

Gagasan tentang kesehatan mental saling terkait dengan berbagai tema lain yang dibahas dalam Al-Qur'an sebagai sesuatu yang ingin dicapai manusia dalam hidupnya. Ide-ide ini diwakili oleh kata-kata Arab “kebahagiaan” (sa’adal), “keamanan” (hajat), “kemakmuran” (falah), dan “kesempurnaan” (al-kamal). Demikian pula Al-Qur'an Al-Rad ayat 28 (13) dan Al-Qur'an Al-Araf ayat 35 keduanya memuat ayat ini.

¹⁶ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), p. 274.

¹⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), h. 13

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya, “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.” (QS. Al-Ra’d (13) ayat 28).

يَبْنَیٰۤ اٰدَمَ اِمَّا یَاتِیۡنَکُمۡ رُسُلٌ مِّنۡکُمْ یَقۡصُوۡنَ عَلَیۡکُمۡ اٰیٰتِیۡ فَمَنۡ اَتٰتٰی وَاصۡلَحَ فَلَا خَوۡفٌ عَلَیۡہِمۡ وَلَا ہُمۡ یَحۡزَنُوۡنَ

Artinya, “Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul dari pada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barangsiapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-A’raf (7) ayat 35).

Paradigma Al-Qur’an memuat ayat-ayat yang menjadi acuan kesehatan jiwa dalam berbagai situasi, antara lain yang berkaitan dengan unsur kesehatan jiwa secara fisik, mental/psikologis, sosial, dan spiritual. Secara khusus, ayat-ayat ini dibagi menjadi dua bagian di seluruh bagian. Sebelum kita mulai, saya akan membahas beberapa konsep yang terkait dengan pemahaman normatif dan ideologi tertentu. Sepanjang bagian pertama ini, kita akan mengenal berbagai konsep yang berhubungan dengan kesehatan, baik teoritis maupun praktis. Beberapa contoh makna abstrak ini mencakup konsep keadaan mental, yang merupakan inti dari disiplin psikologi; perasaan yang dialami seseorang (secara emosional); alasan; dan konsep lain yang analog dengan ini. Sedangkan pengertian kepribadian seseorang yang sebenarnya memperhatikan pola

kepribadian orang yang beriman kepada Tuhan, pola kepribadian orang yang munafik, dan pola kepribadian orang yang tidak beriman kepada Tuhan. . Hal ini terdapat pada ayat 110 Al-Qur'an Ali Imran, ayat 92 Al-Fath, dan ayat 56 Al-Qur'an As-Zariyat. Beberapa ayat sejarah yang dapat ditemukan dalam Alkitab, beserta peribahasa dan perumpamaan. Senada dengan kisah ketangguhan Nabi Ayyub dalam menghadapi cobaan besar yang ditimpakan kepadanya dalam bentuk penyakit. Sesuai dengan penjelasan yang terdapat pada firman Allah SWT berikut ini:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ

Artinya: *“Dan (ingatlah kisah) Ayub, Ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang”.*

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ

Artinya: *Maka kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu Rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah”.* (QS. Al-Anbiyya’ 83-84).

Menurut Al-Ghazali, kesehatan jiwa seseorang bergantung pada seluruh aspek eksistensi manusia, antara lain hubungan dengan Allah, hubungan dengan al-nas, dan hubungan dengan Ali. Pada saat yang sama, kesehatan mental bergantung pada masing-masing komponen ini.

- a) Menjaga keseimbangan antara lingkungan fisik dan alam spiritual,
- b) Memiliki akhlak dan zakiyah yang tinggi, serta memiliki sifat-sifat spiritual seperti keimanan dan ketakwaan
- c) Memiliki pemahaman tentang tauhid dalam hubungannya dengan Allah.¹⁸

Ada beberapa pendekatan menjaga kesehatan mental dalam Islam, antara lain dengan metodologi Iman, Islam, dan Ihsan, menurut penelitian terbitan yang saat ini sedang dikembangkan.¹⁹

Menurut Islam, penyakit jiwa berhubungan dengan penyimpangan sikap batin seseorang. Menurut Islam, ada faktor-faktor penting yang memberikan gambaran masalah kejiwaan seseorang. Aspek-aspek tersebut disebut dengan qalb dan afal yang berarti “hati dan perbuatan”. Inilah gejala-gejala yang bisa dikembangkan untuk penyakit mental seperti ini. Pertama, hati yang bahkan tidak mendekati hakikat dan bertaqwa kepada Allah sebagaimana mestinya, hingga lupa akan fungsinya sebagai hamba Allah. Penyimpangan ini dapat diungkapkan dengan berbagai cara, termasuk namun tidak terbatas pada iseng, hasad, ujub,

¹⁸ Ibid, p. 162.

¹⁹ Abdul Mujib; *Kepribadian Dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa 2006), p. 30.

kesombongan, keserakahan, dan berbagai macam lainnya. Kedua, karena nafs al-ammarah mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan, maka wajar jika manusia melakukan tindakan yang bertentangan langsung dengan ajaran agamanya masing-masing. Dalam sudut pandang Islam, permasalahan dan penyakit kejiwaan tidak hanya dinilai berdasarkan norma-norma humanistik yang menjadi standar yang dianut oleh semua lembaga pendidikan psikologi saat ini. Islam, di sisi lain, mempertimbangkan hubungannya dengan moralitas dan iman seseorang.

Sangat jarang istilah "penyakit mental" muncul dalam kosa kata organisasi keagamaan. Ungkapan “fi qulubihim marad” digunakan untuk merujuk pada kesehatan mental, yang juga dipahami identik dengan penyakit liver. Inilah firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah sama Allah penyakitnya...” (QS. Al-Baqarah (2) ayat 10).

Yang dimaksud dengan “penyakit” adalah sesuatu yang menyebabkan seseorang melampaui batas keseimbangan dan kejiwaan, yang pada gilirannya menimbulkan permasalahan jasmani dan rohani serta ketidaksempurnaan dalam perbuatan seseorang, sebagaimana dijelaskan oleh Quraish Shihab. Dengan kata lain, penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak dapat berfungsi secara normal. Ketika satu sisi melampaui batas, maka membawa implikasi dengan bergerak secara berlebihan, dan ketika satu sisi melampaui batas, maka

membawa implikasi pada cacat (atau kekurangan).²⁰ Dalam ayat ini, ketidakstabilan mental bahkan kematian rohani seseorang disebut sebagai penyakit hati yang sedang dibicarakan.²¹

D. Ciri-ciri Mental Sehat

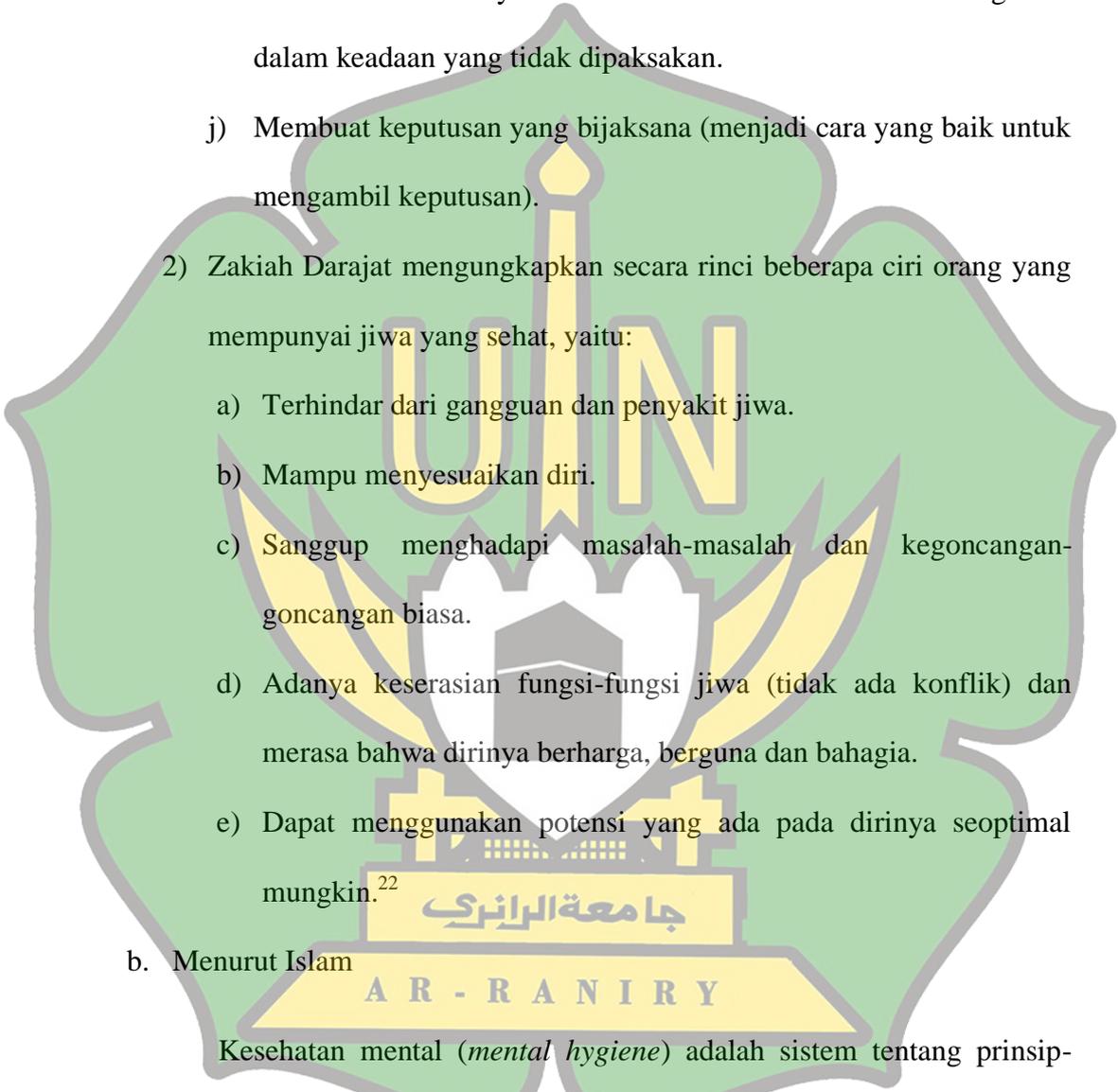
a. Menurut bidang Psikologi

1) *World Health Organisation* (WHO) mengidentifikasi ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Penyesuaian (juga dikenal sebagai penyesuaian diri)
- b) Kepribadian Terpadu (kepribadian utuh/solid) merupakan pilihan kedua.
- c) Terbebas dari perasaan gagal, konflik batin, kecemasan, dan tekanan.
- d) Terbebas dari rasa frustrasi, konflik, kecemasan, dan depresi.
- e) Segala sikap dan perilaku yang lahir tidak lepas dari nilai, adat istiadat, agama, peraturan, dan hukum.
- f) Normatif, semua hal tersebut tidak dapat dipisahkan.
- g) Tanggung jawab (responsible).
- h) Kedewasaan, yang dapat dipahami sebagai sikap yang diambil seseorang ketika melakukan suatu kegiatan tertentu dan perilaku yang ditampilkan dengan penuh pertimbangan.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), cet. II, h. 279

²¹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, h. 103

- 
- i) Otonomi, yaitu keadaan berdiri sendiri, selalu mandiri terhadap segala kewajiban atau komitmen yang menjadi beban diri sendiri, dan menolak adanya kebutuhan untuk membebani orang lain dalam keadaan yang tidak dipaksakan.
- j) Membuat keputusan yang bijaksana (menjadi cara yang baik untuk mengambil keputusan).
- 2) Zakiah Darajat mengungkapkan secara rinci beberapa ciri orang yang mempunyai jiwa yang sehat, yaitu:
- Terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
 - Mampu menyesuaikan diri.
 - Sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-goncangan biasa.
 - Adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia.
 - Dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya seoptimal mungkin.²²
- b. Menurut Islam
- Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur untuk mempertinggi rohani.

²² Zakiah Dadjat, dikutip dari skripsi Muslihun, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996), cet. Ket-VIII, h. 9

Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram.²³

Ajaran al-qur'an secara menyeluruh yang mencakup akidah, syariat dan akhlak (hakikat, tasawuf). Dampaknya, psikologi manusia secara metodologis membantu manusia untuk mendekati diri kepada tuhan. Dengan demikian, jiwa dan mental manusia menjadi sehat.²⁴

Istilah mental dalam al-qur'an yaitu fikiran, akal, hati, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan fikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara halal dan haram, yang bermafaat dan yang bermudharat serta antara yang hak dan yang batil. Seperti dalam al-qur'an terdapat kata akal dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 10 berikut:²⁵

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

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit lalu Allah menambah penyakit itu dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta”.

²³ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 143

²⁴ Muhammad Alfian, *Psikologi Tasawuf*, (Cet. I; Bandung: Pustaka Setia, 2011), 61

²⁵ <http://laboratoriumstudiAlquran.blogspot.com/2013/09/kesehatan-mental-perspektif-al-quran.html> di akses pada tanggal 22 juni 2023, 13:16:16

Sikap *siddiq* yang berarti “jujur”, amanah yang berarti “dapat dipercaya”, fatanah yang berarti “cerdas”, dan *tabligh* yang berarti “menyampaikan”, merupakan sifat-sifat yang terdapat dalam Al-Qur’an dikaitkan dengan pola pikir atau jiwa yang sehat.²⁶

a) *Siddiq* (jujur)

Artinya: “Supaya Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampunan lagi Maha Penyayang” (QS. Al-Ahzab [33]: 24)

b) *Amanah* (dipercaya)

Artinya: “Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya” (QS. Al-Ma’arij [70]: 32)

c) *Fatanah* (dipercaya)

Artinya: “Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (QS. Al-Muhajadilah [58]: 32)

d) *Tabligh* (menyampaikan)

Artinya: “Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma’ruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab

²⁶ Masganti Sit, *Psikologi Agama*, (Medan, Perdana Publishing, 2014), cet IV

beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik” (QS. Ali-Imran [3]: 110)

Dalam cara mereka peduli terhadap lingkungannya dan kondisi lingkungan masyarakat disekitarnya, yaitu dengan melakukan upaya mengajak dan memajukan kebajikan serta mencegah kejahatan, maka individu-individu terbaik dapat dikenali dari kemampuannya dalam menunjukkan kepedulian tersebut. Implikasinya, orang yang unggul tidak ingin dirinya bersih, bertakwa, dan baik, dan tidak ingin masuk surga dengan sendirinya. Dengan bantuan orang lain, individu ini bekerja untuk mencapai tujuan bersama dalam kebaikan, menjadi bersih, mencapai kesuksesan, dan masuk surga bersama.

E. Faktor Penyebab Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental

1. Faktor Biologis

Dalam bidang studi keluarga, terdapat bukti kuat yang mendukung anggapan bahwa penyakit mental adalah penyakit. Bukti-bukti ini didasarkan pada konsep bahwa faktor biologis mempunyai peran dalam perkembangan penyakit mental. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa keluarga dengan individu yang menderita penyakit efektif lebih mungkin mengalami dampak penyakit efektif

dibandingkan skizofrenia. Ada hubungan kuat antara skizofrenia dan variabel keturunan.²⁷

2. Faktor Psikologis

Hubungan antara pengalaman yang mengancam jiwa dan penyakit mental merupakan hubungan rumit yang sangat bergantung pada keadaan, individu, dan gaya pengasuhan anak. Saat kita berada dalam tekanan yang besar, sangat penting bagi kita untuk menerima bantuan dari orang-orang terdekat kita. Ketika kita mempertimbangkan pengalaman hidup seseorang, kita menemukan bahwa struktur sosial, perubahan sosial, dan tingkat sosial yang mereka capai semuanya dianggap sangat relevan. Perlawanan relatif terhadap kontak antarpribadi yang berulang dan umum yang terjadi sepanjang hidup manusia inilah yang kita maksud ketika kita berbicara tentang pengembangan kepribadian. Riwayat waktu yang terbatas dan kekambuhan spontan bukanlah ciri-ciri perilaku yang sedang dilakukan; sebaliknya, perilaku tersebut ditandai dengan akumulasi, retensi, dan pengembalian. Setiap orang yang dihadapkan dan menderita penyakit mental fungsional menunjukkan kegagalan nyata dalam satu atau lebih periode perkembangan. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memiliki interaksi pribadi yang kuat dengan keluarga, lingkungan sekolah, atau masyarakat sekitar. Salah satu

²⁷ Suhaini, "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental", dalam Jurnal *risalah*, 26 No. 4, 2015, h. 199.

kemungkinan penyebab kegagalan ini adalah karena kurangnya hubungan individu yang kuat. Gejala yang dialami seseorang merupakan manifestasi dari pengalaman masa lalunya, yaitu pengalaman yang terjadi sejak masih bayi hingga saat ini, serta pengalaman yang terjadi pada saat ini.²⁸

3. Faktor Sosio-budaya

Terdapat sejumlah besar variasi dalam pola perilaku yang berhubungan dengan penyakit mental yang ditemukan di berbagai negara. Tidak ada keraguan bahwa ciri-ciri kepribadian yang terkait dengan psikosis dalam konteks sosiokultural tertentu berbeda dengan budaya lain. "Menit" diambil dari jurnal. Menurut Zubin (1969), ini merupakan pernyataan pendapatnya. Menurutnya, salah satu faktor yang menyebabkan disparitas sebaran dan jenis gangguan jiwa adalah perbedaan budaya yang mempunyai karakteristik berbeda. Marezki dan Nelson (1969) mengatakan bahwa penanaman dapat menghasilkan perubahan pola kepribadian, yang nantinya dapat diperhatikan dalam psikopatologi. Teori ini mirip dengan yang disajikan pada paragraf sebelumnya. Pandangan ini diperkuat dengan pernyataan Favazza (1980) yang menyatakan bahwa permasalahan mental dapat disebabkan oleh perubahan budaya yang cepat seperti identifikasi,

²⁸ Suhaimi, "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental", *jurnal risalah*, h. 200.

persaingan, inkulturasi, dan penyesuaian. Selain itu, perekonomian juga menjadi faktor lain yang mungkin menimbulkan gangguan.²⁹

Sedangkan menurut ajaran Islam, akar permasalahan kejiwaan adalah hawa nafsu, setan, dan tubuh rohani yang kurang ternutrisi, selain pengaruh lingkungan.³⁰ Di bawah ini adalah penjelasan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah mental dalam komunitas Islam:

a. Nafsu

Dipercaya bahwa nafsu adalah akar penyebab penyakit mental dan spiritual. Hal ini disebabkan nafsu mempunyai kemampuan untuk menumbuhkan sifat dan sikap negatif dalam jiwa seseorang, serta mendorongnya untuk melakukan perilaku yang merugikan. Firman Allah SWT adalah sebagai berikut: *“Dan aku tidak akan membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu yang selalu menyuruh kepada kejahatan, terkecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhan ku. Sesungguhnya Tuhanku yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”* (QS. Yusuf [12]: 53)

²⁹ Suhaimi, "Gangguan Jiwa Dalam Kesehatan Mental", *jurnal risalah*, h.201.

³⁰ Rahmi Meldayati, "Mental Disorde dalam Al-qur'an; Tafsir Maudhu'I Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya" *skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2010.

b. Setan

Setan ini dikatakan sebagai penyebab penyakit mental dan spiritual karena, mirip dengan nafsu, ia memotivasi orang untuk melakukan kegiatan jahat dan menghiasi diri mereka dengan kejahatan tersebut. Dengan demikian, ia dikatakan sebagai penyebab penyakit mental dan spiritual. Mengenai sumpah setan, Allah SWT dikutip dalam Al-Qur'an yang artinya sebagai berikut: *“Iblis berkata: Ya Tuhanku, oleh sebab engkau telah memutuskan bahwa aku sesat, pasti aku akan menjadikan mereka memandang baik (perbuatan buruk) di muka bumi dan pasti aku akan menyesatkan mereka selamanya”*. (QS. Al-Hijr [15]: 39)

c. Rohani tidak diberi makan

Dikatakan dalam Al-Qur'an bahwa menahan diri dari makan adalah *“mauizah Tuhan”* dalam arti spiritual. Hal ini tertulis dalam firman Allah SWT yang antara lain sebagai berikut: *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”*. (QS. Yunus [10]: 57)

d. Pengaruh lingkungan

Inilah yang dimaksud Rasulullah SAW ketika beliau bersabda: *“Tidaklah dilahirkan seorang anak melainkan atas*

agama ini (Islam) hingga menjelaskan akan lidahnya”. (HR. Muslim). Sifat Islami adalah sifat baik; Oleh karena itu, jika seorang anak tumbuh menjadi pribadi yang buruk, hal itu disebabkan oleh pengaruh orang tuanya yaitu lingkungan disekitarnya. Lingkungan masa kini, seperti yang kita jalani saat ini, adalah lingkungan yang memuaskan hasrat dan tidak memberikan nutrisi bagi keberadaan spiritualnya. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika masyarakat modern rentan mengalami berbagai macam krisis atau penyakit mental.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Untuk tujuan menemukan pemecahan suatu masalah, penelitian adalah kumpulan kegiatan ilmiah. Temuan penelitian tidak pernah dimaksudkan untuk memberikan solusi langsung terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Sebab penelitian merupakan salah satu komponen upaya mencari solusi permasalahan dalam konteks yang lebih luas. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk menemukan penjelasan dan pemecahan masalah, serta memberikan alternatif pilihan yang dapat dimanfaatkan dalam proses pemecahan masalah.¹

Metode penelitian merupakan suatu pendekatan ilmiah dalam pengumpulan data dengan maksud untuk mencapai tujuan tertentu. Ketika kita berbicara tentang metode ilmiah, kita mengacu pada fakta bahwa kegiatan penelitian didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah, khususnya rasionalitas, bukti empiris, dan pendekatan sistematis. Alih-alih menjadi produk mediasi, justifikasi dibalik penelitian adalah bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang tepat selama proses penelitian. Istilah "empiris" mengacu pada fakta bahwa operasi penelitian dapat dilihat oleh indera manusia, memungkinkan orang lain untuk mengamati dan mempelajari prosedur yang sedang digunakan. Jika mengacu pada

¹ Saifudin Anwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, Cell III, 2001, hlm. 1

metode penelitian, istilah “sistematis” mengacu pada pemanfaatan tahapan logis tertentu.²

Perpustakaan merupakan sumber dari segala sesuatu yang diteliti, maka para peneliti dalam penelitian ini memilih untuk melakukan penelitiannya dengan menggunakan penelitian kepustakaan sebagai metode penyelidikannya. Keputusan ini diambil berdasarkan masalah utama. Yang dimaksud dengan “studi literatur” adalah suatu jenis penelitian yang metode pengumpulan datanya dilakukan di perpustakaan berdasarkan pembacaan banyak literatur yang memuat informasi dan relevan dengan topik penelitian.³ Literatur ini dapat berupa terbitan berkala, laporan penelitian, buku, hasil seminar, dan sumber lain yang berkaitan dengan subjek penelitian.

Menurut Muhammad Nazir, penelitian kepustakaan adalah suatu metode pengumpulan data yang melibatkan penyelesaian kajian buku, literatur, catatan, dan laporan yang dikaitkan dengan masalah yang harus dipecahkan.⁴ Sedangkan studi kepustakaan adalah penelitian yang lazimnya dilakukan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan sejumlah buku dan majalah yang relevan atau berkaitan dengan topik dan tujuan penelitian, sebagaimana dikemukakan oleh Danial Endang. Para ahli di bidang sejarah, sastra, dan bahasa biasanya menggunakan

² Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2011, hlm.23

³Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h. 34-35.

⁴ Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta, 1988), hal 111

buku ini sebagai sumber data yang kemudian diolah dan dianalisis. Ini merupakan hal yang cukup sering dilakukan.⁵

Sementara itu, Moh. Nazir mengemukakan, penelitian kepustakaan merupakan upaya menyelidiki atau mendalami lebih jauh teori-teori yang muncul pada pokok bahasan ilmu yang diminati. Penelitian ini dilakukan untuk mencari metode dan teknik penelitian, baik dari segi pengumpulan data maupun analisis data, guna memperoleh sudut pandang yang lebih komprehensif. menggunakan masalah yang dipilih.

B. Objek dan Subjek Penelitian

Objek penelitian adalah hal-hal yang menjadi fokus penyelidikan yang dilakukan. Ada beberapa perbedaan yang jelas antara hal-hal atau tindakan yang dilakukan dalam penelitian. Mengidentifikasi perpustakaan sebagai objek penyelidikan ini adalah langkah pertama.

Setiap kali memilih subjek untuk penelitian, penting untuk memiliki alasan yang jelas, atau penjelasan yang benar dalam memilih subjek tersebut. Subjek penelitian dipilih berdasarkan subjek yang paling sesuai dengan tema penelitian yang ingin ditelaah oleh peneliti, serta subjek penelitian yang paling tepat. Menurut Tatang M. Amrin, subjek penelitian adalah sumber untuk mengumpulkan informasi penelitian. Lebih spesifiknya, subjek penelitian dapat diartikan sebagai orang atau objek yang diinginkan kemenangannya.⁶

⁵ Danial Endang AR., *Metode Penelitian Karya Ilmiah*, (Bandung, 2009), hal 80

⁶ Rahmadi, *Pengantar Metode Penelitian*, (Banjarmasin, Antasri Press, 2011)

Sedangkan subjek penelitian digambarkan sebagai manusia, benda, atau organisme yang dijadikan sebagai sumber informasi yang diperlukan untuk memperoleh data penelitian, sebagaimana dikemukakan oleh Muhammad Idrus.⁷ Buku karangan Hanna Djumhana Bastaman yang mengangkat topik kesehatan mental menjadi fokus kajian kali ini.

Pemikiran-pemikiran yang dimiliki oleh Hanna Djumhana Bastaman mengenai konsep kesehatan mental Islami menjadi fokus penelitian peneliti ini. Ide-ide yang diambil dari buku karangan Hanna Djumhana Bastaman yang membahas tentang kesehatan mental dalam Islam dan karya pendukung lainnya menjadi subjek penelitian ini, dan judul penelitian ini menyatakan bahwa tujuan kajian adalah ide-ide tersebut.

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah awal yang penting dalam proses melakukan kegiatan penelitian. Tujuan utama penelitian adalah mengumpulkan data, yang merupakan hasil yang diharapkan. Dalam proyek penelitian khusus ini, peneliti menggunakan metode dokumentasi sebagai strategi pengumpulannya. Menurut Sugiyono, ada catatan kejadian di masa lalu yang tertuang dalam dokumen itu sendiri. Catatan-catatan ini tidak hanya dapat dituliskan, tetapi juga dapat berupa gambar atau karya raksasa yang dibuat oleh seseorang. Yang termasuk dalam kategori dokumen tertulis adalah jurnal, cerita, biografi, dan sketsa. Selama ini dokumen yang berbentuk karya meliputi karya

⁷ *Ibid*, hal 61.

seni seperti foto, film, patung, dan bentuk ekspresi seni lainnya.⁸ Sedangkan dokumentasi merupakan suatu metode pengumpulan data kualitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Herdiyansyah. Metode ini melibatkan pemantauan atau analisis dokumen yang dibuat berdasarkan topik, baik melalui penelitian mereka sendiri atau oleh individu lain mengenai subjek tersebut.⁹

Berdasarkan dua pengertian yang dikemukakan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dokumentasi adalah cara yang digunakan untuk keperluan pengumpulan data dalam penyelidikan ini. Metode yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari buku-buku atau literatur karya Zakiah Daradjat, serta buku-buku yang mendalami otobiografi Zakiah Daradjat dan keyakinan pluralis Jakiah Daradjat disebut metode dekomentasi.

Berikut beberapa data yang penulis manfaatkan:

- a. Dalam konteks ini, sumber primer adalah sumber data yang secara langsung menyediakan data selama proses pengumpulan data. Sumber data primer disebut juga dengan sumber primer.¹⁰ Untuk keperluan penelitian ini, peneliti mengacu pada teks tulisan Zakiah Daradjat yang membahas tentang kesehatan mental Islami.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung, Alfabeta 2011), hal 329-330

⁹ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta, 2010), hal 145-146

¹⁰ Haris Herdiansyah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta, 2010), hal 145-146

- b. Sumber data primer disebut juga sumber data sekunder, merupakan sumber informasi yang tidak memberikan kontribusi langsung dalam pengumpulan data.¹¹

D. Teknik Analisis Data

Mengacu pada jenis penelitian yang dilakukan peneliti yaitu penelitian kepustakaan, maka peneliti menggunakan analisis isi yang awalnya digunakan oleh Harold D. Laswell untuk menganalisis data. Menurut Holsti, analisis isi adalah suatu metode yang dapat digunakan untuk sampai pada kesimpulan dengan mendeteksi kualitas-kualitas khusus yang berbeda dari suatu pesan dengan cara yang obyektif, metadis, dan luas.¹² Sementara itu, Wimmer dan Dominick berpendapat bahwa analisis isi adalah suatu proses metadis yang dirancang untuk menguji isi materi yang telah ditangkap.¹³

Dapat disimpulkan bahwa analisis isi adalah suatu proses metadis yang dikembangkan untuk mempelajari materi guna mencapai kesimpulan dengan mengenali kualitas-kualitas khusus yang berbeda dari suatu pesan. Kesimpulan ini dapat diambil berdasarkan dua pendapat yang telah disampaikan pada gambar-gambar yang telah disajikan sebelumnya. Dalam penelusuran ini, peneliti akan mengkaji isi literatur yang ditulis Hanna Djumhana Bastaman mengenai psikologi, di samping karya-karya pendukung lainnya.

¹¹ Haris Herdiansyah, *Metodelogi Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, ibid hal 137

¹² <http://analisis-isi-content-analysis-dalam.html>. Diakses pada 20 Desember 2015

¹³ Syukur Kholil, *Metodelogi Penelitian*, (Bandung, 2006), hal 51

Penulis memberikan gambaran lebih mendalam mengenai prosedur yang akan dilakukan dalam rangka menganalisis data. Untuk lebih spesifiknya sebagai berikut:

- a. Membaca atau menelaah data yang sudah tersedia dengan memperhatikan istilah dan konsep penting yang terkandung di dalam data tersebut.
- b. Pengumpulan, pengurutan (seleksi), klarifikasi, dan pembuatan indeks adalah langkah selanjutnya.
- c. Berpikir dengan menciptakan sesuatu guna memberi makna pada kategori data, mencari dan menemukan pola serta hubungan yang sudah ada dan tersedia.

Dalam proses mempelajari data tersebut, penulis menggunakan metode induktif, yaitu teknik analisis data yang dimulai dari berbagai fakta tertentu dan kejadian konkrit, kemudian dilanjutkan dengan memperoleh generalisasi dari hal-hal spesifik tersebut agar lebih bersifat umum. di alam. Pemakai yang disajikan dalam penelitian ini merupakan generalisasi dari fakta-fakta yang telah ada sebelumnya dan teori-teori yang telah dikembangkan kembali.

Setelah selesainya proses pengumpulan data dalam penyelidikan ini, maka pengumpulan data tersebut akan digunakan untuk mengambil kesimpulan, dan teknis analisis datanya adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Pengumpulan dan kompilasi data merupakan langkah awal dalam proses analisis deskriptif, yang dilanjutkan dengan analisis data.¹⁴ Data yang dikumpulkan dalam bentuk kata-kata inilah yang disebut dengan analisis deskriptif. Apa yang diteliti didasarkan pada seluruh data yang telah diperoleh.

Pendekatan analisis deskriptif digunakan penulis untuk mendeskripsikan, menafsirkan, dan menganalisis data guna lebih memperjelas hubungan antara satu masalah dengan masalah lainnya.

2. Teknik Analisis Isi (*Content Analysis*)

Sesuai dengan definisi Weber, studi konten adalah metodologi penelitian yang menggunakan proses untuk memperoleh temuan akurat dari sebuah buku atau dokumen. Krippendorff selanjutnya menyatakan bahwa studi konten mampu menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat direplikasi tergantung pada keadaan.¹⁵

Berdasarkan seluruh sumber yang penulis manfaatkan dalam penelitian ini, sumbernya berasal dari perpustakaan. Oleh karena itu, pengolahan data terdiri dari pengumpulan seluruh data dan sumber data, kemudian dilakukan klarifikasi.

¹⁴ Winarno S, *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode* (Jakarta: Tarsita, 1990), h. 139.

¹⁵ Moleong Lexi J, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2002), h. 112

Oleh karena analisis deskriptif merupakan suatu bentuk penelitian yang didasarkan pada uraian data yang dimanfaatkan dari sumber-sumber yang digunakan, maka penelitian yang dilakukan penulis adalah analisis deskriptif. Kemudian, data deskriptif digunakan, dan terakhir, analisis dilakukan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Zakiah Daradjat

1. Pendidikan

Tempat yang dikenal dengan nama Jorong Koto Marapak, Nagari Lambah, Ampek Angkek, Agam merupakan tempat lahirnya Zakiah Daradjat pada tanggal 6 November 1929. Ibunya, Rafiah, adalah anggota Sarekat Islam, sedangkan ayahnya, Haji Daradjat Husain, merupakan salah satu peserta aktif gerakan Muhammadiyah. Meskipun ia memiliki 11 saudara kandung, ia adalah yang tertua di antara semuanya. Dia memiliki lima adik laki-laki. Zakiah Daradjat telah dibekali landasan keimanan dan pendidikan agama yang kokoh sejak ia masih kecil, meskipun ia tidak berasal dari keluarga Muslim yang kuat.¹ Ibunyalah yang mengenalkannya pada konsep mengikuti kajian agama, dan ayahnya yang mempersiapkannya untuk menyampaikan pidato. Kiah adalah nama panggilan masa kecilnya.²

2. Riwayat Pendidikan

Pada usia tujuh tahun, Zakiah sudah mulai bersekolah untuk pertama kalinya. Standard School Muhammadiyah tempat beliau mengikuti perkuliahan pada pagi hari, dan Sekolah Diniyah tempat beliau melanjutkan pendidikan dengan mengikuti sekolah pada sore hari.³ Dalam perjalanan karir akademisnya, ia menunjukkan minat yang besar terhadap disiplin ilmu pengetahuan dan agama. Di hadapan instruktur dan siswa lain di kelasnya, pidato pertamanya ia sampaikan saat ia masih duduk di bangku kelas empat sekolah dasar. Saat itu, gurunya memberinya tugas untuk menyampaikan

¹ Jajat Burhanuddin, ed, (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7

² Badan Koordinasi Kemasyarakatan Kebudayaan Alam Minangkabau (1995). *Siapa Mengapa Sejumlah Orang Minang*. Jakarta. ISBN 979-8790-00-6

³ Jajat Burhanuddin, ed, (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7

pidato pada perayaan perpisahan sekolah.⁴ Dia bertanggung jawab untuk menyampaikan pidatonya. Begitu Zakiah menerima ijazahnya pada tahun 1941, ia mendaftar di sekolah menengah pertama di Padang Panjang. Pada saat yang sama, ia bersekolah di sekolah teologi di salah satu Kulliyatul Muballighat, yang menawarkan kelas bagi orang-orang yang berminat menjadi misionaris.⁵ Pada akhirnya, informasi yang diperoleh Zakiah dari Kulliyatul Mubalighat sangat penting dalam membantunya mengambil keputusan untuk berkarir di bidang dakwah.

Selama menempuh pendidikan SMA di Bukittinggi, ia berhasil menyelesaikannya pada tahun 1951.⁶ Agresi Militer Belanda II yang disusul bumi hangus Bukittinggi menyebabkan ia mengundurkan diri dari sekolah asisten ahli kimia. . Ia sebelumnya pernah bersekolah di lembaga tersebut, namun ia tidak menyelesaikan pendidikannya. Segera setelah itu, Zakiah pindah ke Yogyakarta untuk melanjutkan pendidikan tinggi di sana. Fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) Yogyakarta dan Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia (UII) adalah dua universitas tempat ia kuliah dan lulus. Kedua universitas ini berlokasi di Indonesia. Meski begitu, ia mengambil keputusan untuk berhenti kuliah di UII setelah menyelesaikan tahun ketiganya, dengan alasan bimbingan yang ia terima dari orang tuanya untuk lebih berkonsentrasi pada satu jurusan.⁷

Satu tahun setelah Konferensi Asia Afrika yang digelar di Indonesia, Zakiah mendapat tawaran beasiswa dari organisasi resmi Kementerian Agama. Beasiswa tersebut akan memungkinkannya melanjutkan pendidikan

⁴ Ajisman (2011). *Biografi Beberapa Tokoh Sumatra Barat*. Padang; BPSNT Padang Press. ISBN 978-602-8742-27-6.

⁵ Ajisman (2011). *Biografi Beberapa Tokoh Sumatra Barat*. Padang; BPSNT Padang Press. ISBN 978-602-8742-27-6.

⁶ Iman dihiditama (17 Januari 2013). "In Memoriam: Zakiah Daradjat: A caring mother for all Indonesia". *The Jakarta Post* (dalam Bahasa Inggris). Diakses tanggal 2 Februari 2013.

⁷ Jajat Buhanuddin, ed. (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7

di Mesir, sesuai dengan kerjasama yang akan dilakukan pemerintah Indonesia dengan Mesir. Ia tidak perlu mengikuti ujian apa pun untuk diterima di program Magister di Fakultas Pendidikan Universitas Ain Shams di Kairo.⁸ Mengingat Zakiah merupakan satu-satunya Mahasiswa asal Indonesia, maka pilihan keluarnya yang dilakukan atas persetujuan orang tuanya dianggap sebagai sebuah inisiatif revolusioner. Setelah menyelesaikan diploma pasca sarjana dengan konsentrasi pendidikan pada tahun sebelumnya, ia melanjutkan untuk meraih gelar master pada tahun 1959. Tesisnya yang berfokus pada permasalahan yang dihadapi remaja di Indonesia menjadi pendorong pencapaiannya. Kalangan terpelajar di Kairo pada saat itu menerima tesis ini sendiri, baik sebagai referensi maupun sebagai isi berita.

Pada masa Zakiah bersekolah, bidang psikologi bukanlah bidang yang umumnya ditekuni oleh siswa yang beraliran Islam. Psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, yang memposisikan ketidaksadaran sebagai aspek yang sangat penting dalam sifat manusia, merupakan kekuatan pendorong utama di balik penciptaan psikologi. Selain itu, Zakiah juga memaparkan pendekatan non-direktif yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Metode yang saat itu sedang dirintis dan dihadirkan oleh pihak universitas ini diperkenalkan oleh Zakiah. Sesaat sebelum lamarannya diterima pihak universitas, ia mempresentasikan bentuk psikoterapi non-direktif dengan penekanan khusus pada psikoterapi untuk anak-anak yang mengalami kesulitan.

Saat ia berupaya menyelesaikan studi doktoralnya di universitas yang sama, ia juga memulai proses mendirikan praktik konsultasi psikiatri di institusi tempat ia menerima pendidikan sarjananya. Kesempatan mengajar bahasa Indonesia di Kairo dimanfaatkannya sebaik-baiknya, dimana ia menjabat sebagai Kepala Jurusan Bahasa Indonesia di Sekolah Tinggi Bahasa. Setelah tiga tahun mengajar bahasa, akhirnya ia bisa menemani orang

⁸ Jajat Buhanuddin, ed. (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7

tuanya ke Mesir selama tujuh bulan agar bisa menunaikan ibadah haji di Mekkah. Dia mampu melakukan ini karena pendapatan yang dia terima dari pengajaran bahasa.

Pada tahun 1964, ia berhasil memperoleh gelar doktor di bidang psikologi dari Universitas Ain Shams, dengan konsentrasi psikoterapi. Bidang konsentrasinya mencakup pengobatan masalah kesehatan mental pada anak-anak.⁹ Dalam upacara memperingati Hari Sains Mesir pada tahun 1965, Presiden Gamal Abdul Nasir memberinya “Medali Ilmu Pengetahuan” sebagai pengakuan atas penelitian yang telah ia lakukan sehubungan dengan itu.

3. Karirnya

Setelah kembali ke Indonesia pada tahun 1964, Zakiah memulai karirnya di Departemen Agama sebagai pegawai Biro Pendidikan Tinggi. Beliau bertanggung jawab atas pendistribusian Kurikulum Pendidikan Tinggi di Biro Pendidikan Tinggi. Selain itu, ia membagi waktu mengajarnya sebagai dosen keliling di universitas agama Islam negeri di Indonesia.¹⁰ Zakiah diberi jabatan sebagai Kepala Badan Penelitian dan Kurikulum Pendidikan Tinggi pada Biro Pendidikan Tinggi Departemen Agama pada tahun 1967. Penunjukan ini dilakukan oleh Saifuddin Zuhri yang saat itu menjabat Menteri Agama. Pada akhirnya diangkat menjadi Direktur Pendidikan Keagamaan pada tahun 1972 dan menduduki jabatan tersebut hingga tahun 1977.

Antara tahun 1977 hingga Maret 1984, beliau menjabat sebagai Direktur Pembinaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, dan diangkat pada tahun 1977.¹¹ Sesuai dengan perubahan dan penyempurnaan yang

⁹ Ajisman (2011). *Biografi Beberapa Tokoh Sumatra Barat*. Padang: BPSNT Padang Press. ISBN 978-602-8742-27-6.

¹⁰ Jajat Burhanuddin, ed. (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7.

dilaksanakan di lingkungan Departemen Agama oleh administrasi Departemen Agama Baru. Orde, Zakiah juga bertugas dalam pengembangan dan revitalisasi bidang Pendidikan Islam. Salah satu opsinya adalah kebijakan reformasi madrasah yang dituangkan dalam Surat Keputusan Bersama (SKB) yang dikeluarkan pada tahun 1975 oleh tiga menteri (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, dan dirinya sendiri). Akibat perbedaan pendapat yang terjadi antara Kemendikbud dan Kemenag terkait penyelenggaraan pendidikan satu pintu, maka SKB ini hadir sebagai solusinya. Pembentukan madrasah percontohan merupakan upaya lain yang dilakukan untuk meningkatkan administrasi dan kualitas akademik madrasah.

Dalam upaya penyelesaian kasus Ujian Guru Agama, Zakiah berupaya. Program akselerasi ini dirancang untuk memasok guru agama yang dibutuhkan oleh madrasah yang tersebar di seluruh Indonesia. Di tengah upaya peningkatan kualitas madrasah, pemerintah berupaya mengangkat guru agama dalam jumlah besar, yang menjadi biang permasalahan kekurangan guru. Namun terdapat inkonsistensi yang terjadi pada prosedur tersebut sehingga berdampak pada perubahan surat keputusan jual beli penunjukan. Karena permainan yang menggabungkan pembelajaran layanan telah digunakan, individu yang tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menjadi guru ditunjuk untuk mengajar. Karena keadaan inilah negara terpaksa menanggung kerugian berupa pengangkatan orang-orang yang tidak mempunyai ilmu yang diperlukan untuk mengajar, yang pada akhirnya berujung pada kemerosotan dan penurunan kualitas madrasah.

Setelah itu, ia resmi diangkat menjadi Dekan Fakultas Pascasarjana Lembaga IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selama bertugas di birokrasi pemerintahan, Zakiah beberapa kali diundang menjadi penerjemah bahasa Arab untuk Presiden Soeharto selama perjalanannya ke sejumlah negara di Timur Tengah. Ia dianugerahi penghargaan kehormatan “Order of Kuwait

¹¹ Jajat Burhanuddin, ed. (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. SBN 979-686-644-7.

Fourth Class Of The Order Mesir” oleh Presiden Anwar Sadat karena kemahirannya di bidang tersebut.

Selanjutnya diangkat menjadi Dekan Fakultas Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga yang berkedudukan di Yogyakarta. Selama berkarir di birokrasi pemerintahan, Zakiah juga beberapa kali diundang menjadi penerjemah bahasa Arab saat Presiden Soeharto berkunjung ke sejumlah negara di Timur Tengah. Sebagai hasil dari keahliannya, ia dianugerahi kehormatan “Order of Kuwait Fourth Class” oleh Kerajaan Kuwait pada tahun 1977. Selain itu, Presiden Anwar Sadat dari Mesir menganugerahkan kepadanya “Fourth Class Of The Order Mesir” pada tahun yang sama.

Menurut ulama Azyumardi Azra, Zakiah Daradjat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap pertumbuhan perguruan tinggi agama Islam selama ia menjabat sebagai Direktur Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan.¹² Salah satu contohnya adalah bagaimana Zakiah Daradjat membentuk departemen tadris di IAIN dan menyusun rencana pengembangan Perguruan Tinggi Islam. Rencana ini menjadi acuan bagi IAIN seluruh Indonesia. Hal ini dilakukan guna mengatasi kelangkaan tenaga pengajar mata pelajaran umum di madrasah.¹³ Bahwa Kementerian Agama mampu membujuk Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappena) untuk memberikan “anggaran yang lebih masuk akal” kepada IAIN, dimungkinkan melalui implementasi rencana pembangunan tersebut.¹⁴

Zakiah memanfaatkan kepiawaiannya dengan mengajar sebagai dosen keliling di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang kini bernama UIN, serta beberapa IAIN lainnya. Hal ini di samping aktivitas yang ia lakukan sebagai

¹² Jajat Burhanuddin, ed. (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7.

¹³ Nata, Abuddin (2005). *Tokoh-tokoh Perempuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Raja Grafindo Persada. ISBN 979-3654-58-9.

¹⁴ Fuad Nasar (28 Januari 2013). “Mengenang Prof. Dr. Zakiah Daradjat Tokoh Kementerian Agama dan Pelopor Psikologi Islam di Indonesia. Kementerian Agama. Diarsipkan dari versi asli tanggal 2013-02-07. Diakses tanggal 2 Februari 2013.

pegawai Kementerian. Ia mendaftar di kelas yang berfokus pada psikologi agama. Menyusul keputusannya untuk mundur dari jabatan direktur, beliau diangkat menjadi Dekan Fakultas Pendidikan Pascasarjana dan Doktor di International Academy of Advanced Nursing (IAIN) Yogyakarta. Zakiah akhirnya diangkat ke IAIN Jakarta sebagai guru besar di bidang psikologi agama pada tanggal 1 Oktober 1982. Hal ini merupakan pengukuhan definitif atas posisinya. Sebagai seorang guru dan profesor, beliau tetap teguh pada komitmennya terhadap bidang pekerjaan yang dipilihnya hingga akhir hayatnya. Zakiah tetap mengajar di UIN Syarif Hidayatullah dan perguruan tinggi lain yang membutuhkan keahliannya hingga mencapai usia lanjut, meskipun ia telah pensiun dari tugas resminya.¹⁵ Selain itu, ia juga kerap menyampaikan khotbah bertema keagamaan di stasiun televisi besar TVRI. Zakiah Daradjat dianugerahi Bintang Jasa Utama oleh Pemerintah Republik Indonesia pada tanggal 19 Agustus 1999. Penghargaan Bintang Jasa Utama ini merupakan yang kedua kalinya, sebagaimana sebelumnya yang pernah diperolehnya pada tahun 1995.

Zakiah mendirikan Yayasan Pendidikan Islam Ruhama di Jakarta, di mana ia juga menjabat sebagai pemimpin organisasi tersebut. Upaya ini merupakan wujud keyakinannya mengenai bidang pendidikan dan juga kesehatan jiwa. Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Kejuruan semuanya termasuk dalam kategori lembaga pendidikan ini.

Selama bekerja di Departemen Agama itulah Zakiah mengambil keputusan untuk akhirnya memulai karirnya sebagai konsultan psikolog. Wisma Sejahtera, Jalan Fatmawati, Cipet, Jakarta Selatan menjadi lokasi praktik pertamanya yang pertama kali ia dirikan di rumahnya sendiri. Biasanya dia menemui lima pasien setiap hari selama menjalankan pekerjaannya. Pada tahun 1994, ketika diwawancarai oleh Republik, ia

¹⁵ Jajat Burhanuddin, ed. (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7.

mengungkapkan bahwa ia sering tidak menerima gaji apa pun. “kalau mereka memberi, saya terima”.¹⁶

4. Hasil Karyanya

Penyakit jiwa yang berdampak pada kesehatan fisik seseorang, menurut Zakiah, dapat diketahui melalui penelitian psikologi dan proses penyembuhannya dilakukan sesuai dengan ajaran Islam. Zakiah berpendapat bahwa psikologi merupakan bidang yang sangat membantu untuk melakukan penelitian terhadap perilaku keagamaan seseorang. Penelitian ini kemudian dapat dimanfaatkan untuk menyelidiki sejauh mana tingkat pemahaman individu terhadap keyakinan agamanya mempengaruhi perilaku dan keadaan kehidupannya. Informasi dan data yang dikumpulkan Zakiah mengenai sikap dan tingkah laku seseorang sehari-hari, serta kehidupan keagamaannya di masa lalu, serta informasi terkini yang menyebabkan seseorang menderita mental, diolah oleh Zakiah menjadi cara dan tata cara penyembuhan.

Ia mengungkit berbagai program siaran televisi yang tidak sesuai dengan prinsip agama atau standar moral masyarakat dalam audiensi yang dilakukan pada tahun 2004 dengan Departemen Perlindungan Konsumen. Ia menyadari dampak negatif tayangan televisi yang memuat aspek kekerasan, seks, dan klinik terhadap pemirsanya karena menurutnya acara-acara tersebut berpotensi menumpulkan pikiran dan rasionalitas pemirsanya. Menurutnya, dari sudut pandang psikologis, siaran televisi mempunyai dampak yang signifikan terhadap pikiran pemirsanya dalam jangka waktu yang lama secara konsisten.

Zakiah Daradjat meninggal dunia pada tanggal 15 Januari 2013, sekitar pukul sembilan pagi waktu Jakarta. Dia berusia 83 tahun. Jenazahnya dimakamkan di fasilitas UIN Ciputat pada hari yang sama dengan pembacaan doa setelah pemakaman. Meski mendekati akhir hayatnya, ia tetap

¹⁶ Iman Mahditama (17 Januari 2013). “In Memoriam: Zakiah Daradjat: A caring mother for all Indonesians”. *The Jakarta Post* (dalam Bahasa Inggris). Diakses tanggal 2 Februari 2013.

berkecimpung di bidang pendidikan dengan memberikan ceramah dan menawarkan konsultasi psikologis. Perawatan diberikan kepadanya di Rumah Sakit Hermina, Jakarta Selatan pada pertengahan Desember 2012, sesaat sebelum kematiannya.¹⁷

Dalam kurun waktu sejarahnya sendiri, Abudin Nata menyebut Zakiah sebagai seorang pembaharu Islam. Ia terlibat dalam produksi tiga materi SKB yang meningkatkan mutu pendidikan Islam dan membuka jalan bagi masuknya Islam ke dalam sistem pendidikan nasional; lahirnya Madrasah Tsanawiyah model yang berperan dalam peningkatan mutu madrasah; keikutsertaannya dalam penyelesaian perkara pemeriksaan guru agama, sehingga menyebabkan bertambahnya jumlah guru agama; dan penyusunan rencana induk pengembangan IAIN untuk jangka waktu dua puluh lima tahun atau lebih.

Sepanjang hidupnya, Zakiah Daradjat terkenal dengan kiprahnya sebagai psikolog, pendidik, pendakwah, dan tokoh masyarakat. Komaruddin Hidayat, Rektor Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, menyebut Zakiah sebagai pionir bidang psikologi Islam di Indonesia. Sementara itu, Wakil Menteri Agama Nasaruddin Umar menilai Zakiah Daradjat merupakan sosok yang diterima baik oleh semua fraksi. Lanjut Umar, sosok Zakiah Daradjat sebanding dengan sosok Hamka yang digambarkan dalam kisah Muslim.¹⁸

¹⁷ Innalillah, Prof Zakiah Daradjat Wafat”. *Republika*. 15 Januari 2013. Diakses tanggal 23 Januari 2013.

¹⁸ Fuad Nasar (28 Januari 2013). “Mengenang Prof. Dr. Zakiah Daradjat Tokoh Kementerian Agama dan Pelopor Psikologi Islam di Indonesia. Kementerian Agama. Diarsipkan dari versi asli tanggal 2013-02-07. Diakses tanggal 2 Februari 2013.

1. Karya-karya Zakiah Daradjat

Karya ilmiah tersebut merupakan buku yang ditulis sendiri oleh penulisnya.

- a. Tesis “Musykilaatul Murahaqah Fi Indonesia” diserahkan ke Fakultas Pendidikan Universitas Ein Shams Kairo pada tahun 1959 agar berhasil melengkapi persyaratan gelar Magistes (MA).
- b. “Dirasah Tajribiyah Littagayyuraati Allati Tatrau Ala Syakhshi Yatil Atfaal Al Muskilin Infialian Fi Khilaili Fatratil ‘ilaj Annafsi Gairil Muwajjah ‘An Thariqil La’bi” adalah ungkapan yang digunakan. Dibarengi dengan selesainya gelar Doctor of Philosophy (PH.D.) di bidang Psikoterapi di Fakultas Pendidikan Universitas Ein Shams Kairo pada tahun 1964.
- c. Kesehatan Mental, Gunung Agung, Jakarta 1969.
- d. Gunung Agung, Jakarta, 1970, menerbitkan tulisan berjudul Peranan Agama dalam Kesehatan Mental.
- e. Ilmu Jiwa Agama yang diterbitkan oleh Bulan Bintang di Jakarta pada tahun 1970.
- f. Bulan Bintang, Jakarta pada tahun 1970 Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental.
- g. Pada tahun 1971, Gunung Agung menerbitkan tulisan berjudul Islam dan Kesehatan Mental.
- h. Membina nilai-nilai moral di Indonesia yang diterbitkan pada Bulan Bintang di Jakarta pada tahun 1971.
- i. Kesehatan diterbitkan oleh Pustaka Antara di Jakarta pada tahun 1971 dengan volume I, II, dan III.
- j. Pada tahun 1973, Bulan Bintang menerbitkan terjemahan buku Perawatan Jiwa untuk anak-anak yang disertai dengan gelar Doktor dan beberapa tambahan.

- k. Problema Remaja di Indonesia yang merupakan terjemahan tesis master penulis dan diterbitkan di Bulan Bintang di Jakarta pada tahun 1974.
- l. Buku Pustaka Antara jilid keempat tahun 1974 berjudul Kesehatan (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan).
- m. Pembinaan Jiwa atau Mental diterbitkan oleh Bulan Bintang di Jakarta pada tahun 1974.
- n. Pada tahun 1975 Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga diterbitkan di Bulan Bintang, Jakarta.
- o. Pendidikan Orang Dewasa, Bulan Bintang, Jakarta, 1975.
- p. Perkawinan yang bertanggung jawab diterbitkan oleh Bulan Bintang di Jakarta pada tahun 1974.
- q. Pembinaan Remaja, Bulan Bintang, Jakarta, 1975.
- r. Bulan Bintang, Jakarta 1975, tulisan berjudul Menghadapi masa menopause.
- s. Bulan Bintang, Jakarta, buku Kunci Kebahagiaan edisi 1977.
- t. Pada tahun 1977, Bulan Bintang menerbitkan tulisan berjudul Membangun manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- u. Islam dan Peranan Wanita diterbitkan oleh Bulan Bintang di Jakarta pada tahun 1978.
- v. Kepribadian Guru dimuat di Bulan Bintang, Jakarta, 1978.
- w. Pada tahun 1979, Peranan IAIN dalam pelaksanaan P4, Bulan Bintang, Jakarta.¹⁹

¹⁹ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran), Jakarta: institute Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), h. 63.

B. Hasil Penelitian

1. Konsep kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat

a. Definisi kesehatan mental

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental memiliki beberapa definisi yang dapat dimanfaatkan untuk memahami diri sendiri, orang-orang yang adadisekitar 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 jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak mendapat sambutan dari kalangan Psikiatri (kedokteran jiwa). Konsep ini menjelaskan orgng 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.²⁰

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, 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.²¹

Ketiga, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa

²⁰ Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Tita Aniko Wardana, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Haji Masagung, 1990), hal. 11

²¹ *Ibid*, hal. 11-12

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 ini untuk hal-hal negatif. Orang-orang seperti itu termasuk kedalam orang yang kurang sehat.²²

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 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 menyipkan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut agar perubahan tersebut tidak menimbulkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.²³

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 pada dirinya. 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 amarah yang tidak dapat dikendali. Pada suasana tertentu orang

²² Sri Indah, dkk, "Pemikiran Zakiah Daradjat antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter", *el-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 14, No. 1, hal. 48-49.

²³ Zakiah Daradjat, dikuti dari skripsi Tita Aniko Wardani, *Kesehatan Mental*, *op.cit*, hal. 13.

bisa saja marah, justru orang yang tidak pernah marah walaupun orang lain mengusiknya itu bisa disebut tidak normal.²⁴

Kelima, kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna berbahagia 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.²⁵

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.²⁶

Selain Al-qur'an dan Hadist sumber pemikiran Zakiah Daradjat dipengaruhi oleh Psikiatri Barat. Zakiah Daradjat pertama kali mengenalkan metode *Nono-Directive Therapy* yang dipelopori oleh Carl R. Rogers yang diminatinya dan baru mulai dirintis dan diperkenalkan di Universitas Ein Shams Mesir saat mengajukan disertasi mengenai psikotrapi model *Non-Directive* dengan fokus psikoterapi bagi anak-anak bermasalah, sampai usulannya mendapat persetujuan pihak Universitas.²⁷

²⁴ *Ibid*, hal. 14

²⁵ Zakiah Daradjat, dikutip dari sripsi Tita Aniko Wardani, "*Kesehata Mental, Perannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*", (Jakarta: PT Gunung Agung 1984)

²⁶ Muh. Mawangir, jurnal Intizar, "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", Vol. 21, No. 1, hal. 85

²⁷ Saiful Akhayar Lubis, dkk, *op.cit*, hal. 7

Teori *Non-Directive* ini didasarkan bahwa bagi setiap tingkah laku ada sebab-sebabnya, dan sebab-sebab itu ditentukan oleh cara individu menggapai 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.²⁸ Sikap yang sesuai dengan teori tersebut yakni hendaknya konsultan benar-benar meyakini nilai dan kebebasan individu dalam memilih cara yang akan ditempuhkan selama perawatan, disamping itu juga dapat memantulkan pandangannya dalam tindakan ketika melakukan perawatan kepada si penderita.²⁹

c. Kesehatan Mental Dalam Islam Menurut Zakiah Daradjat

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.³⁰

Nilai-nilai positif yang tetap dan tidak berubah-ubah adalah nilai-nilai agama, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral yang didasarkan bukan pada agama, akan sering mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan masyarakat itu sendiri. Karena itulah maka mental

²⁸ Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Tita Aniko Wardani, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1973), hal. 20-21

²⁹ *Ibid*, hal. 24

³⁰ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam, op.cit*, hal. 38

(kepribadian) yang hanya terbina dari nilai-nilai sosial dan moral yang mungkin berubah dan goncang itu akan membawa kepada kegoncangan jiwa, apabila perubahan terjadi.³¹

Sebagai kesimpulan dapat kita pastikan bahwa agama merupakan unsur yang terpenting dalam pembinaan mental. Tanpa agama, rencana-rencana pembangunan tidak akan terlaksanakan dengan sebaik-baiknya karena dapatnya seseorang melaksanakan suatu rencana dengan baik tergantung kepada ketenangan jiwanya. Jika jiwa gelisa, ia tidak akan sanggup menghadapi kesukaran yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana-rencana tersebut.³²

Dalam Al-qur'an juga dijelaskan bahwa Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat Allah), rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati dirinya bahwa dialah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.³³

Jadi semakin dekat seseorang kepada tuhanya, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula setidaknya pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin. Ini menunjukkan bahwa agama terkait dengan ini pendekatan diri pada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah

³¹ Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Susilawati, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1978), h. 90

³² *Ibid*, h. 94

³³ Muhammad Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'asbir fi Dbaw 'I al-Islam*, (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 279

kehidupan termasuk di dalamnya hal-hal yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.³⁴

Agama salah satu terapi kesehatan mental yang di tunjukan didalam Al-qur'an

a. Ayat-ayat yang membahas tentang ketenangan:

من عمل صالحا من ذكرا أو انثى وهو مؤمن فلننجينه الله من عذاب جهنم ولنجزيه منهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون

Artinya: "Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS An-Nahl: 97)

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ أُولَئِكَ الْأُمُّهُونَ

Artinya: "Hedaklah ada diantarmu segolongan orang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung." (QS Ali Imran: 104)

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

³⁴ Ibid,

Artinya: “Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan”. (QS Al-Qasas: 77)

يٰٓـَٔيُّهَا اٰدَمُ اٰمَّا يٰٓتِيَنَّكُمْ رَسُلٌ مِّنْكُمْ
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barang siapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.” (QS Al-‘Araf: 35)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” (QS Al-Ra’d: 28)

Apabila hamba Allah telah berhasil melakukan Pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), seperti yang ditulis M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky (dalam Yusah Burhanuddin) maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu seperti berikut:

Pertama, kesempurnaan jiwa, yaitu integritasnya jiwa muthmainnah (yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang beridhai),

dan jiwa yang mardhiyah (yang diridhai) sehingga memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. Jiwa ini selalu akan mengajak pada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa ini akan terlihat pada prilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar, tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Jiwa radhiyah akan mendorong diri bersikap lapang dan dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan perintah Allah dan menjauhi seluruh larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada ujian yang datang dalam kehidupannya (ada di dalam QS Yunus: 62-64).³⁵

Kedua, kecerdasan uluhiyah yaitu kemampuan fitrah seseorang hamba yang shalih untuk melakukan interaksi vertical dengan Tuhannya; kemampuan menaati segala apa yang telah diperintahkan dan menjauhi diri dari apa yang dilarang dan dimurkai-Nya serta tabah terhadap ujian dan cobaan-Nya. Sehingga dengan kecerdasan ini akan terhindar dari sikap menyekutukan Allah (syirik), sikap menganggap remeh hukum-hukum-Nya atau sikap menunda-nunda diri untuk melakukan kebaikan dan kebenaran (fasiq), sikap suka melanggar hukum Allah (zhalim), sikap mendua dihadapan-Nya (nifaq), dan sikap suka mengingkari atau mendustakan ayat-ayat-Nya (kufur).³⁶

Ketiga, kecerdasan rububiyah yaitu kemampuan fitrah seorang hamba yang shalih dalam hal memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupannya (QS. At-Taubah: 112); mendidik diri agar menjadi hamba yang pandai

³⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001). H. 87

³⁶ *Ibid*, h. 92

menemukan hakekat citra diri dengan kekuatan ilmu (QS. Al-Kahfi: 65); membimbing diri secara totalitas patuh dan tunduk kepada Allah serta dapat memberikan kerahmatan pada diri dan lingkungannya.³⁷

Keempat, kecerdasan ubudiyah ialah kemampuan fitrah seseorang yang shalil dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus tanpa merasa terpaksa dan dipaksa, akan tetapi menjadikan ibadah sebagai kebutuhan yang sangat primer dan merupakan makanan bagi ruhani dan jiwanya. Seperti firman Allah “Kami telah menjadikan mereka itu sebagai pemimpin-pemimpi yang memberikan petunjuk dengan perintah Kami dan telah Kami wahyukan kepada mereka mengerjakan kebajikan, mendirikan shalat, menunikan zakat, dan hanya kepada Kamilah mereka selalu menyembah” (QS. Al-Ambiya: 73).³⁸

Kelima, kecerdasan khuluqiyah ialah kemampuan fitrah seseorang yang shalih dalam berperilaku, bersikap dan berpenampilan terpuji. Dalam hal ini terintegrasi dalam akhlak yang baik.³⁹

Ada beberapa tanda mental yang sehat dalam Islam, antara lain:⁴⁰

- a. Terhindar dari gangguan jiwa

Zakiah Daradjat mengemukakan perbedaan antar gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu⁴¹

³⁷ *Ibid*, h. 92

³⁸ *Ibid*, h. 83

³⁹ *Ibid*,

⁴⁰ Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Ratnawati, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), h. 54

- 1) *Neurose* masih mengetahui dan merakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.
- 2) *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan yang kena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.⁴²

b. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.⁴³

c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.⁴⁴

⁴² Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Ratnawati, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), h. 59.

⁴³ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 113

⁴⁴ *Ibid*, h. 115

d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.⁴⁵

Ciri-ciri mental yang sehat dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:

- a. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
- b. Aktualisasi diri.
- c. Mampu mengadakan integritas dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
- d. Mampu berotonom terhadap dirinya sendiri (Mandiri).
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
- f. Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.⁴⁶

Menurut Zakiah Daradjat orang yang sehat mentalnya memiliki sifat-sifat khusus, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki hidup yang jelas, memiliki konsep hidup yang sehat, dan memiliki batin yang selalu tenang.⁴⁷ Sedangkan menurut Muhammad Mahmud terdapat 9 indikasi mental yang sehat, yaitu:

⁴⁵ Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. (Bandung: Maestro, 2003), h. 97

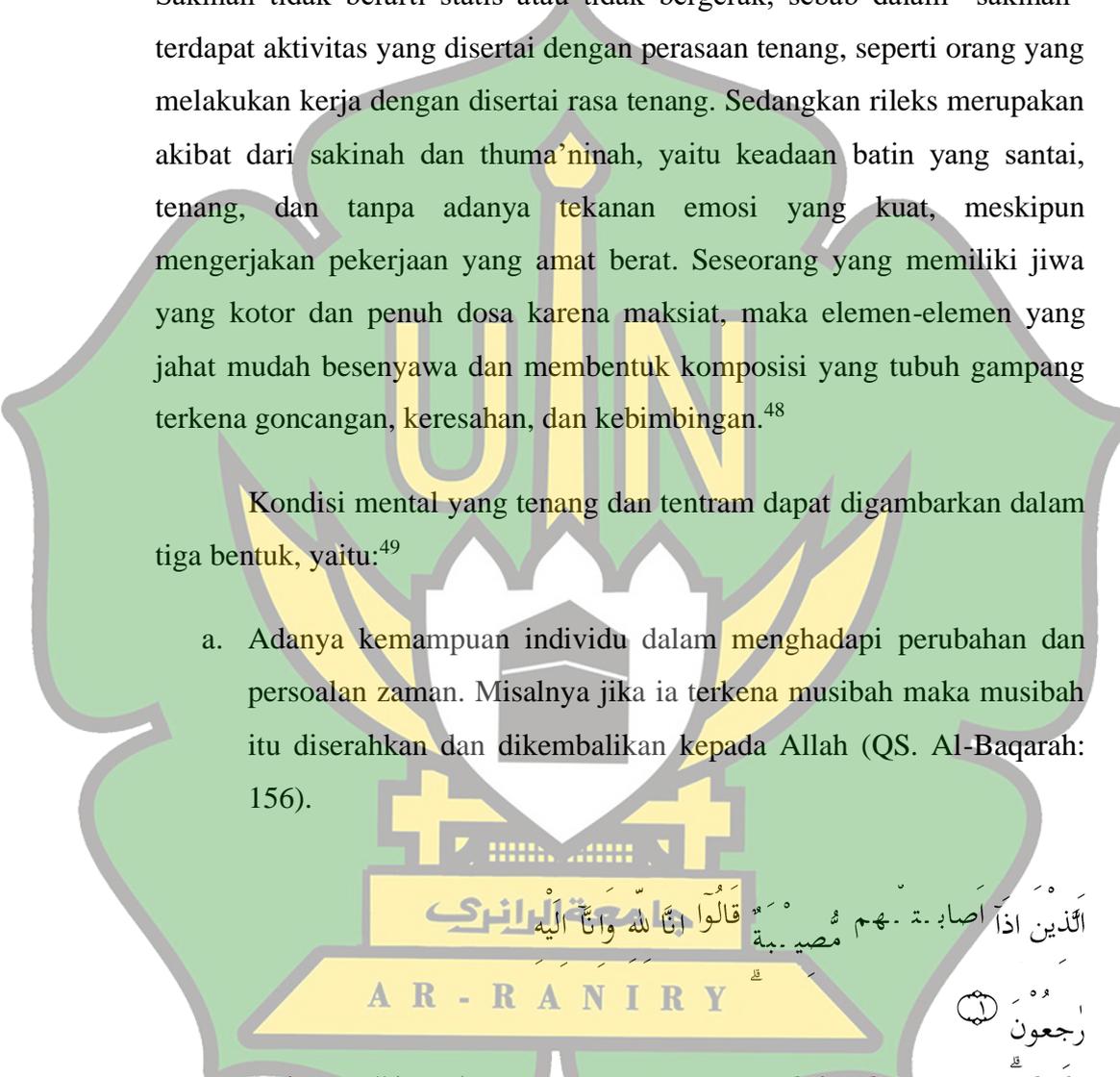
⁴⁶ *Ibid*, h. 102

⁴⁷ Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Ratnawati, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), h. 62

Pertama, keamanan, ketenangan, dan rileks. Kata “*sakinah*” memiliki arti keamanan disebabkan memiliki tempat tinggal atau wilayah yang menetap dan tidak berpindah-pindah. Ketenangan di dalam istilah *Sakinah* tidak berarti statis atau tidak bergerak, sebab dalam “*sakinah*” terdapat aktivitas yang disertai dengan perasaan tenang, seperti orang yang melakukan kerja dengan disertai rasa tenang. Sedangkan rileks merupakan akibat dari *sakinah* dan *thuma'ninah*, yaitu keadaan batin yang santai, tenang, dan tanpa adanya tekanan emosi yang kuat, meskipun mengerjakan pekerjaan yang amat berat. Seseorang yang memiliki jiwa yang kotor dan penuh dosa karena maksiat, maka elemen-elemen yang jahat mudah besenyawa dan membentuk komposisi yang tubuh gampang terkena guncangan, keresahan, dan kebimbangan.⁴⁸

Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, yaitu:⁴⁹

- a. Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Misalnya jika ia terkena musibah maka musibah itu diserahkan dan dikembalikan kepada Allah (QS. Al-Baqarah: 156).



Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “*Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).

⁴⁸ Muhammad Mahmud, dikutip dari skripsi Ratnawati, ‘*Ilm al-Nafs al-Ma’ashir fi Dbaw ‘I al-Islam*, (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 301

⁴⁹ Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*, (Bandung: Maestro, 2003), h. 117

- b. Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat, misalnya cobaan akan ketakutan dan kemiskinan (QS. Al-Baqarah: 155).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

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

- c. Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan (QS. Al-Insyirah: 4-5).

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ٤

Artinya: “Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu.”

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

Kedua, memadahi dalam beraktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukannya secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu merupakan tanda dari kesehatan mentalnya. Firman Allah SWT:

يَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ٣٥

Artinya: “Agar mereka dapat makan dari buahnya, dan dari hasil usaha tangan mereka. Maka mengapa mereka tidak bersyukur?”

Sabda Nabi SAW: “Makanan yang lebih baik dimakan oleh seseorang adalah makanan yang berasal dari jerih payahnya sendiri, sebab Nabi Dawud makan dari hasil kerjanya sendiri.” (HR. Al-Bukhari).

Ketiga, menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik berkaitan dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugrah dari Allah SWT. Anugrah Tuhan yang diberikan kepada manusia terdapat dua jenis, yaitu: (1) bersifat alami, manusia yang sehat akan mensyukuri anugrah itu tanpa mempertanyakan mengapa Tuhan menciptakan seperti itu, sebab di balik penciptaan-Nya pasti terdapat hikmahnya yang tersembunyi; (2) dapat diusahakan, manusia yang sehat tentunya akan mengarahkan segala daya upayanya secara optimal agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Tanda kesehatan mental yang lain adalah adanya kesedihan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain.

Keempat, adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukan. Perbuatan yang hina dapat menyebabkan psikopatologi, sedang perbuatan yang baik menyebabkan pemeliharaan kesehatan mental.

Kelima, kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.

Keenam, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.

Ketujuh, kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

Kedelapan, memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik.

Kesembilan, adanya rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.⁵⁰

Dalam Islam ada tiga pola yang dikembangkan untuk mengungkap metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental: Pertama, metode tahalli, takhalli, dan tajalli; Kedua, metode syariah, thariqah, haqiqah, dan ma'rifat; dan Ketiga, metode iman, islam, dan ihsan. Disini lebih cenderung memilih pola yang ketiga.⁵¹



⁵⁰ Muhammad Mahmud, *‘Ilm al-Nafs al-Ma’ashir fi Dhaw ‘I al-Islam*, (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 320

⁵¹ Yusak Burhanuddin, dikutip dari skripsi Ratnawati, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998) h. 74

BAB IV

KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian penulis mengenai kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat yang memiliki pemikiran luar biasa dalam membahas konsep penyesuaian diri dan kesehatan mental, penulis mampu mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Gagasan di balik penyesuaian diri dan kesehatan mental adalah bahwa penyakit mental (neurosis) dan penyakit mental (psikosis) adalah akibat dari kegagalan seseorang dalam menghadapi tantangan dengan cara yang tepat atau ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya. Kecemasan (anxiety), frustrasi (perasaan tertekan), dan konflik (konflik batin) merupakan faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan keadaannya sendiri. Rasa kewajiban terhadap diri sendiri dan masyarakat sekitar menjadi salah satu ciri gagasan ini. Ada hal lain yang sangat erat kaitannya dengan agama dan kesehatan jiwa, yaitu kesehatan jiwa sangat erat kaitannya dengan agama. Hal ini disebabkan kuat tidaknya keimanan seseorang dapat ditentukan dari seberapa dekat dirinya mendekati diri kepada Allah SWT, dan tanpa agama tidak akan ada yang berjalan dengan baik dan lancar.

B. Saran

Untuk dapat memberikan tindak lanjut terhadap skripsi ini, penulis memberikan saran kepada para pembaca dan peneliti lain sebagai berikut:

1. Agar tata cara selanjutnya mengenai kesehatan jiwa dapat menjadikan pikiran generasi muda di masa yang akan datang mampu dan mampu menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya sebagaimana mestinya.
2. Kedepannya, gagasan tentang kesehatan mental dan penyesuaian diri diharapkan mampu menjadi sumber inspirasi bagi generasi muda. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk mengolah dan memanfaatkan

keadaan saat ini dalam kondisi yang sehat, baik secara mental maupun fisik.



DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz El-Quusy, dikutip dari skripsi Susilawati, *Pokok-pokok Kesehatan Mental Jiwa/menta*, Bulan Bintang, (Jakarta, 1997), h. 38

Abdul Hambali, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) h. 281,282

Abdul Hamid, *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, Kesehatan Tadulako, vol 3 no. 1 (Januari 2017) 3

Abdul mujib; *Kepribadian Dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa 2006), p. 30

Ajisman (2011). *Biografi Beberapa Tokoh Sumatra Barat*. Padang; BPSNT Padang Press. ISBN 978-602-8742-27-6

Badan Koordinasi Kemasyarakatan Kebudayaan Alam Minangkabau (1995). *Siapa Mengapa Sejumlah Orang Minang*. Jakarta. ISBN 979-8790-00-6

Danial Endang AR., *Metode Penelitian Karya Ilmiah*, (Bandung, 2009), h. 80

Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah....*, h. 30

Fuad Nazar (28 Januari 2013). "Mengenang Prof Dr. Zakiah Daradjat Tokoh Kementrian Agama dan Pelopor Psikologi Islam di Indonesia. Kementrian Agama. Diarsipkan dari versi asli tanggal 2013-02-07. Diakses tanggal 2 Februari 2023

H. Agung Hambali dan Ujam Jaenudi, *Psikologi Kepribadian* (Bandung: Pustaka Setia 2013) 282,283

Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001). h. 83,87,92

Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta, 2010), hal. 137,145,146

<http://analisis-isi-content-analysis-dalam.html>. Diakses pada 20 Desember 2015

<http://laboratoriumstudiAlquran.com/2013/09/kesehatan-mental-perspektif-al-quran.html> di akses pada tanggal 22 juni 2023, 13:16:16

Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), p. 274.

- Iman Mahditama (17 Januari 2013). "In Memoriam: Zakiah Daradjat: A caring mother for all Indonesia". *The Jakarta Post* (dalam Bahasa Inggris). Diakses tanggal 2 Februari 2013.
- Innalillah, Prof Zakiah Daradjat Wafat. *Republika*. 15 Januari 2013. Diakses tanggal 23 Januari 2013
- Jajat Burhanuddin, ed, (2002). *Ulama Perempuan Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-686-644-7
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 143
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Pengertian Mental" (On-line), tersedia di: <http://kbbi.web.id/mental> (12 Januari 2020)
- Kartini Kartono, Jenny Andriani, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 3
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, h. 103
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu 'I Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), cet. II, h. 279
- Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2011, hlm. 23
- Masganti Sit, *Psikologi Agama*, (Medan, Perdana Publishing, 2014), cet IV
- Moeljono Notoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Peran...*, h. 11, 27
- Mohammad Nazir. *Metode Penelitian*, (Jakarta, 1988), h. 111
- Moleong Lexi J, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2002), h. 112
- Muh. Mawangur, *Jurnal Intizar*, "Zakiah Daradjat dan Pemikiran tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", Vol. 21, No. 1, hal. 85
- Muhammad Alfian, *Psikologi Tasawuf*, (Cet, I: Bandung Pustaka Setia, 2011). 61
- Muhammad Hablillah, *Fungsi iman terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kepribadian muslim (study Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*, IAIN Walisongo Semarang, 2006.
- Muhammad Mahmud, *"Ilm al-Nafs al-Ma'asbir fi Dbaw 'I al-Islam*, (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 279,301,320

- Muslihun, Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2013.
- Musthofa Fahmi, alih Bahasa Zakiah Daradjat, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan Masyarakat*, Bulan Bintang, (Jakarta, 1997), h. 20,22
- Nata, Abuddin (2005). *Tokoh-tokoh Perempuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Raja Grafindo Persada. ISBN 979-3654-58-9
- Noor Fuat Aristiana, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rmah Sakit Islam Sakit Islam Sultan Agung Semarang*, UIN Walisongo Semarang, 46,47
- Organisasi Kesehatan Dunia (2020). "Constitution of the World Health Organization". *Basic Document* (PDF) (edisi ke-49). Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. Hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3
- Rahmadi, *Pengantar Metode Penelitian*, (Banjarmasin, Antasri Press, 2011) h. 61
- Rahmi Meldayati, "Mental Disorde dalam Al-qur'an; Tafsir Maudhu'I Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya" *skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2010.
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 139
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995) h. 24, 26, 27
- Saifudin Anwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, Cell III, 2001, hlm. 1
- Saiful Akhyar Lubis, dkk, op.cit, hal. 7
- Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), h. 14
- Sri Indah, dkk, "Pemikiran Zakiah Daradjat antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter", *el-Hikma: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 14. No. 1, hal. 48,49
- Stephanie Devina Sutanto, *Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*, Surabaya: 1
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung, Alfabeta 2011), h. 329,330
- Suhaini, "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental", dalam *Jurnal risalah*, 26 No. 4, 2015, h. 199, 200,201

- Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Pratiknya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h. 34,35
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 113,115
- Susurin, *Ilmu Jiwa Agama*, Op. Cit, h. 141.
- Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h. 10
- Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. (Bandung: Maestro, 2003), h. 97,102,117
- Syukur Kholil, *Metodelogi Penelitian*, (Bandung, 2006), hal. 51
- Tri Agus Subekti, *Menangis Sebagai Metode dalam Kesehatan Mental (Study kasus pada tiga orang dewasa di tulang bawang, kabumen)*, UIN Sunan Kali Jaga, 2014
- Winarno S, *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode* (Jakarta: Tarsita, 1990), h. 139
- Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV, Pustaka Setia, 1999), Cet Ke-1, h. 17,74
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Susilawati, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1985), p. 11
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Tita Aniko Wardana, *Kesehatan mental*, (Jakarta: PT Haji Masagung, 1990), h. 11,12
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Muslihun, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996), cet. Ket-VIII, h. 9
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Muslihun, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995), h. 11,12
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Susilawati, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1978), h 54,59,62,90,94
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Tita Aniko Wardani, *Kesehatan Mental (Peranannya dalam Pendidikan Dan Pengajaran)*, Jakarta: Institute Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), h. 63
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Tita Aniko Wardani, *Kesehatan Mental*, op. cit, hal. 13,14
- Zakiah Daradjat, dikutip dari skripsi Tita Aniko Wardani, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-anak*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1973), hal. 20,21,24

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), h. 13

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), Cet ke-23, h. 9

