

# PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL DALAM PENDIDIKAN ISLAM (Studi tentang Perspektif Zakiah Daradjat)

**Saiful Akhyar Lubis\*, Khadijah\*\*, Muchsalmina\*\*\***

\*Prof.Dr.,M.A Pembimbing I Tesis Guru Besar Pascasarjana UIN Sumatera Utara

\*\*Dr.,M.Ag Pembimbing II Tesis Dosen Pascasarjana UIN Sumatera Utara

\*\*\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam, Pascasarjana UIN Sumatera Utara

**Abstrak:** This research was aimed to (1) knowing how the mental health perspective Zakiah Daradjat (2) determine how healthy mental health perspective Zakiah Daradjat (3) to find out how the efforts made for development of a mental health perspective Zakiah Daradjat. This study is a Library (Library Research) means pure literature (search for books and books that are relevant) with the title of the thesis. Using the techniques of content analysis means analyzing the content of books that are relevant to the title and sourced from the data collecting literature. Critical Analysis with descriptive method mendeskripsikan gagasan manusia means. In this case, tracing the theme associated with this penelitian the concept of Islamic Education. The research data were analyzed by using deductive and inductive approach.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui (1) mengetahui bagaimana kesehatan mental menurut perspektif Zakiah Daradjat (2) mengetahui bagaimana kesehatan mental yang sehat menurut perspektif Zakiah Daradjat (3) untuk mengetahui bagaimana upaya yang dilakukan untuk pembinaan kesehatan mental menurut perspektif Zakiah Daradjat. Penelitian ini bersifat Kepustakaan (*Library Research*) artinya kepustakaan murni (mencari buku dan kitab-kitab yang relevan) dengan judul tesis. Menggunakan teknik Content Analysis artinya menganalisa isi buku yang relevan dengan judul dan bersumber dari hasil pengumpulan data kepustakaan. Dengan metode Deskriptif Analisis Kritis artinya mendeskripsikan gagasan manusia. Dalam hal ini, menelusuri tema yang diangkat yang terkait dengan penelitian ini yaitu konsep Pendidikan Islam. Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan pendekatan deduktif dan induktif.

**Kata Kunci : Kesehatan Mental, Pendidikan Islam.**

## **Pendahuluan**

Zakiah Daradjat adalah seorang psikolog muslim dan dia juga memiliki pemahaman yang luas terhadap pendidikan Islam. Pemikiran pendidikannya pun cenderung ke arah pendidikan jiwa terutama kesehatan mental. Namun kelebihan dia dibandingkan dengan psikolog lainnya adalah usahanya yang besar terhadap aspek agama dalam psikoterapi pada kesehatan mental

pasien. Pemahaman Zakiah mencakup kehidupan manusia seutuhnya, tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak memperhatikan segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak saja. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam daripada itu semua. Peranan pendidikan Islam dalam masalah kesehatan mental, juga sangat berpengaruh. Dalam pandangan Zakiah, pendidikan Islam dapat memberikan bimbingan dalam kehidupan sebagai penolong dalam kesukaran, menentramkan batin, merekatkan hubungan persaudaraan dan kekeluargaan, dan dapat mengendalikan moral maupun sebagai terapi terhadap gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental sangat perlu diperhatikan dalam kehidupan manusia, karena mental ini mempengaruhi keseluruhan aspek hidup seseorang dalam hal perasaan, kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Maka orang yang sehat mentalnya akan terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Hal seperti ini yang harus dibangun oleh orang ingin sehat mentalnya.<sup>1</sup>

Kesehatan mental menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan/semangat untuk hidup, atau akan pasif dan tidak bersemangat.

Penelitian yang dilakukan terhadap beberapa pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dapat dibagi dalam 4 kelompok besar yaitu: *perasaan*, *pikiran/kecerdasan*, *kelakuan* dan *kesehatan badan*. Hal ini semua tergolong kepada gangguan jiwa, sedangkan yang tergolong sakit jiwa, adalah jauh lebih berat.

Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

- a. Perasaan; misalnya cemas, takut, iri-dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (*frustasi*), pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.
- b. Pikiran; kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
- c. Kelakuan; nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang, atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan tubuh; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.<sup>2</sup>

Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari tidak mempunya orang menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

Ada perbedaan antara *neurose* dan *psychose*. Orang yang kena *neurose*, masih mengetahui dan merasakan kesukarannya. Sebaliknya, orang yang kena *psychose* tidak. Disamping itu orang yang kena *neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realita dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan orang yang kena *psychose*, kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu, tidak ada integritas dan hidup jauh dari alam kenyataan. Seorang yang diserang penyakit jiwa (*psychose*), kepribadiannya terganggu dan selanjutnya menyebabkan kurang mampu menyesuaikan diri dengan wajar, dan tidak sanggup memahami problemnya.

Pendidikan agama Islam sangat besar pengaruhnya dalam pembinaan kesehatan mental. Karena konsep pendidikan Islam mencakup seluruh aspek kehidupan manusia seutuhnya,

tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak hanya memperhatikan segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak saja. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam dari pada itu.<sup>3</sup> Hal ini menjadi titik tekan Zakiah sebab proses pendidikan nasional pada umumnya dan pendidikan Islam khususnya memberi fokus yang lebih besar pada salah satu segi dari ketiga segi tersebut.

Tujuan pendidikan dalam Islam secara garis besarnya adalah untuk membina manusia agar menjadi hamba Allah yang sholeh dengan seluruh aspek kehidupannya, perbuatan, pikiran dan perasaannya. Allah Ta'ala berfirman:

*Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. (Q.S. Adz Dzariyaat/51: 56)*

*Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang yang sebelummu, agar kamu bertakwa.<sup>4</sup> (Q.S. Al Baqoroh/2:21)*

Maka dalam setiap pendidikan pengetahuan, ada pendidikan moral dan pembinaan kepribadian yang sehat. Pembinaan moral itu harus tegas dan jelas dasar dan tujuannya yang kita inginkan bagi anak-anak.

## **Kajian Teoritis**

### **1. Pengertian Pembinaan Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat**

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran – an, yang berarti bangun/bangunan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pembina ialah orang yang membina, pembinaan berarti membina, membangun, mengusahakan, memperbaharui, atau proses, perbuatan cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.<sup>5</sup>

Dari segi bahasa kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu; kesehatan dan mental. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan ke- dan akhiran -an, menyatakan hal/keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit, jadi kesehatan memiliki arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit.<sup>6</sup>

Mental berasal dari kata latin, yaitu, ”mens” atau “mentis” artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata hygiene, yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (ilmu jiwa).<sup>7</sup>

Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.<sup>8</sup>

Pengertian dan definisi tentang kesehatan mental yang dijabarkan oleh para ahli, sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. Di bawah ini ada beberapa pengertian yang dijabarkan oleh Zakiah Daradjat. Definisi itu antara lain:

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang

lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

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.<sup>9</sup>

Pembinaan yang memiliki peran besar itu dapat dibagi dalam 4 kelompok, yaitu: *perasaan*, *pikiran/kecerdasan*, *kelakuan* dan *kesehatan badan*. Hal ini semua tergolong kepada gangguan jiwa sedangkan yang tergolong sakit jiwa adalah jauh lebih berat.

- a. Kesehatan mental pada perasaan
- b. Kesehatan mental pada pikiran/kecerdasan
- c. Kesehatan mental pada kelakuan
- d. Kesehatan mental pada kesehatan badan<sup>10</sup>

## **Faktor-faktor Penyebab Terganggu Kesehatan Mental yang Sehat**

### 1. Faktor-faktor penyebab terganggu kesehatan mental

Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari tidak mampunya menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Ada beberapa yang menyebabkan terganggu kesehatan mental, diantara faktor-faktor tersebut adalah:

- a. *Frustrasi* (tekanan perasaan)
- b. *Konflik* (pertentangan batin)
- c. Kecemasan (*anxiety*)

### 2. Gangguan-gangguan Kejiwaan

Gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Dan keabnormalan tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik. Keabnormalan itu dapat dibagi atas dua golongan, yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan sakit jiwa (*psychose*).

Keabnormalan itu terlihat dalam bermacam-macam gejala, yang terpenting di antaranya adalah: ketegangan batin (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah/cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (*compulsive*), *hysteria*, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya. Semuanya itu mengganggu ketenangan hidup, misalnya tidak bisa tidur nyenyak, tidak ada nafsu makan dan sebagainya.

Contoh dari gangguan-gangguan jiwa adalah sebagai berikut:<sup>11</sup>

#### a. *Neurasthenia*

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

#### b. *Hysteria*

Gangguan jiwa yang sudah dikenal sejak dulu ialah *hysteria*. Pada permulaan, orang menyangka bahwa yang dihinggapinya penyakit ini hanya kaum wanita. Akan tetapi kemudian pendapat itu

berubah setelah Freud menemukan bahwa laki-laki pun dapat dihindari penyakit ini. Seperti gangguan jiwa lainnya hysteria juga terjadi akibat ketidakmampuan seseorang menghadapi kesukaran-kesukaran, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin. Dalam menghadapi kesukaran itu orang tidak mampu menghadapinya dengan cara yang wajar, lalu melepaskan tanggung jawab dan lari secara tidak sadar kepada gejala-gejala *hysteria* yang tidak wajar. Diantara gejala-gejalanya ada yang berhubungan dengan fisik dan ada pula yang berhubungan dengan mental. Bentuk neuresis yang menunjukkan gejala secara tidak sadar meniadakan fungsi salah satu organ tubuh. Sehingga sekalipun secara organis tidak ditemui adanya kelainan pada anggota tubuh tidak dapat menjalankan fungsinya seperti lumpuh, buta, tuli, pelupa, dan kejang-kejang.<sup>12</sup> Termasuk dalam gejala-gejala fisik antara lain, adalah:

- a). Lumpuh *Hysteria*
- b). *Cramp Hysteria*
- c). *Kejang hysteria*
- d). *Mutism* (hilang kesanggupan berbicara)

Termasuk dalam gejala-gejala yang berhubungan dengan mental antara lain:

- a). Hilang ingatan (*amnesia*)
- b). Kepribadian kembar (*double personality*)
- c). Mengelana secara tidak sadar (*fugue*)
- d). Jalan- jalan sedang tidur (*somnambulism*)

c. *Psychasthenia*

*Psychasthenia* adalah semacam gangguan jiwa yang bersifat paksaan, yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal. Gejala-gejala penyakit ini antara lain ialah:

- a). *Phobia*
- b). *Obsesi*
- c). *Kompulsi*<sup>13</sup>

### **Diantara Contoh Penyakit Jiwa yang Terkenal ialah:**

a. *Schizophrenia*

*Schizophrenia* adalah penyakit jiwa yang paling banyak terjadi dibandingkan dengan penyakit jiwa lainnya. Penyakit ini menyebabkan kemunduran kepribadian pada umumnya, yang biasanya mulai tampak pada masa puber, dan yang paling banyak menderita adalah orang berumur 15-30 tahun.<sup>14</sup> Gejala-gejalanya yang penting antara lain:

- a). Dingin perasaan, tak ada perhatian pada apa yang terjadi di sekitarnya. Tidak terlihat padanya reaksi emosional terhadap orang terdekat kepadanya, baik emosi marah, sedih dan takut. Segala sesuatu dihadapinya dengan acuh tak acuh.
- b). Banyak tenggelam dalam lamunan yang jauh dari kenyataan, sangat sukar bagi orang untuk memahami pikirannya. Dan ia lebih suka menjauhi pergaulan dengan orang banyak, dan suka menyendiri.
- c). Mempunyai prasangka-prasangka yang tidak benar dan tidak beralasan, misalnya apabila ia melihat orang menulis atau memberikan sesuatu disangkannya bahwa tulisan atau pembicaraan itu ditujukan untuk menkritik atau mencelanya.

b. *Paranoia*

Salah satu penyakit jiwa yang terkenal pula adalah penyakit *paranoia*, “gila kebesaran”, atau “gila menuduh orang”. Penyakit ini tidak banyak terjadi, kadang-kadang hanya satu atau dua

orang saja yang terdapat menjadi penghuni dari salah satu rumah sakit jiwa. Biasanya penyakit ini mulai menyerang orang sekitar umur 40 tahunan. Di antara ciri-ciri khas dari penyakit ini ialah *delusi*, yaitu satu pikiran salah yang menguasai orang yang diserangnya. *Delusi* ini berbeda bentuk dan macamnya sesuai dengan suasana dan kepribadian si sakit, misalnya:

- a) Si sakit mempunyai satu pendapat (keyakinan) yang salah, segala perhatiannya ditunjukkan ke sana dan yang satu itu pula yang menjadi buah tuturnya sehingga setiap orang yang ditemuinya akan diyakinkannya pula akan kebenaran pendapatnya itu. Misalnya ada seorang suami yang menyangka bahwa istrinya berniat jahat kepadanya dan akan meracuninya. Maka selalu diusahakannya menghindari makan di rumah, karena takut akan termakan racun itu.

c. *Manic-depressive*

Penyakit jiwa yang terkenal juga adalah *manic-depressive*, di mana penderitanya mengalami rasa benar/gembira yang kemudian berubah menjadi sedih/tertekan. Gejala-gajalnya ada dua macam, yaitu:

- a). *Mania*, yang mempunyai tiga tingkatan, yaitu ringan (*hypo*), berat (*acute*) dan sangat berat (*hyper*). Dalam tindakannya orang yang diserang oleh *mania* ringan terlihat selalu aktif, tidak kenal payah, suka menguasai pembicaraan, pantang ditegur perkataan atau perbuatannya, tidak tahan mendengar kecaman terhadap dirinya. Biasanya orang ini suka mencampuri urusan orang lain yang tak ada hubungan dengan dirinya. Dalam *mania* yang berat (*acute*), orang biasanya diserang oleh *delusi-delusi* pada waktu-waktu tertentu, sehingga sukar baginya untuk melakukan suatu pekerjaan dengan teratur.
- b). *Melancholia* (rasa tertekan. Dalam *Melancholia* orang selalu terlihat muram, sedih dan putus asa. Ia merasa diserang oleh bermacam penyakit yang tidak bisa sembuh, atau merasa telah berbuat dosa yang tak mungkin diampuni lagi. Bahkan kadang-kadang ia menyakiti dirinya misalnya menyayat-nyayat kemaluannya, sering pula si sakit berusaha membunuh orang-orang yang paling dicintainya dan kemudian bunuh diri karena ia merasa kasihan kepada mereka. *Melancholia* inipun bertingkat-tingkat pula, yaitu: ringan, berat dan *involusi* (hilangnya kesuburan).

## Biografi Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat dilahirkan di Ranah Minang, tepatnya di kampung Kotameparak, kecamatan Ampek Angkek, Bukit tinggi, pada 6 November 1929.<sup>15</sup> Anak sulung dari pasangan suami-isteri Daradjat Ibnu Husain, Bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan Rapi'ah binti Abdul Karim ini, tidak hanya dikenal rajin beribadah, tetapi juga tekun belajar. Keduanya dikenal aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial. Ayahnya dikenal aktif di Muhammadiyah sedangkan ibunya bergiat di Partai Sarekat Islam Indonesia (PSII). Seperti diketahui kedua organisasi tersebut menduduki posisi terpenting dalam dinamika Islam di Indonesia ini.

## Pendidikan Zakiah Daradjat

Sebagai pendidik Zakiah mengajar di berbagai perguruan tinggi bahkan mendirikan Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, pada usia 6 tahun Zakiah mulai memasuki sekolah. Pagi belajar di *standard school* (sekolah dasar) Muhammadiyah, sementara sorenya mengikuti sekolah diniyah (sekolah dasar khusus agama). Setelah menamatkan sekolah dasar, Zakiah melanjutkan ke Kulliyatul Muballighat

di Padang Panjang. Seperti halnya ketika duduk di sekolah dasar, sore harinya ia juga mengikuti kursus di SMP.

Pada tahun 1951, setelah menamatkan SMA, Zakiah meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan studinya ke Yogyakarta. Pada masa itu anak perempuan yang melanjutkan pendidikan di kota lain masih sangat langka. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan bagi anak perempuan masih sangat kecil.

Di kota pelajar itu Zakiah masuk Fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) kelak menjadi IAIN sunan Kalijaga. PTAIN merupakan perguruan tinggi baru yang menspesialisasikan dirinya bagi ilmu-ilmu keislaman.<sup>16</sup>

Setelah Zakiah mencapai tingkat doktoral satu (BA), bersama Sembilan orang temannya yang kebetulan semuanya laki-laki mendapat tawaran dari Depag untuk melanjutkan studi ke Kairo, Mesir. Beasiswa ini merupakan kerjasama antara pemerintah Indonesia dan Pemerintah Mesir dalam bidang pendidikan. Diantara kandidat, Zakiah merupakan perempuan satu-satunya yang mendapatkan kesempatan tawaran melanjutkan studi. Tradisi melanjutkan studi ke Timur Tengah, khususnya *Haramain* (Mekkah dan Madinah) dan Mesir sudah berlangsung sejak lama.

Pada 1956, Zakiah bertolak ke Mesir, dan langsung diterima tanpa tes di Fakultas pendidikan *Universitas Ein Shams*, Kairo untuk Program S2. Zakiah berhasil meraih gelar MA dengan tesis tentang Problema Remaja Di Indonesia pada 1959 dengan Spesialisasi *Mental-Hygiene* dari Universitas *Ein Shams*, setelah setahun sebelumnya mendapat diploma mulai pasca sarjana dengan spesialisasi pendidikan dari Universitas yang sama.<sup>17</sup>

Selama menempuh program S2 inilah Zakiah mulai mengenal klinik kejiwaan. Ia bahkan sudah sering berlatih praktik Konsultasi Psikologi di klinik Universitas pada waktu Zakiah menempuh program S3, perkembangan psikologi di Universitas *Ein Shams* masih di Dominasi oleh Sigmund Freud yang mendudukan alam tak sadar sebagai faktor penting dalam kehidupan manusia.

Sedangkan metode *non-Directive* dari Carl Rogers yang menjadi minat Zakiah baru mulai dirintis dan diperkenalkan di Universitas. Karena itu Zakiah mengajukan Disertasinya mengenai psikoterapi *non-Directive* dengan fokus psikoterapi bagi anak-anak bermasalah, ia mendapat dukungan sepenuhnya dari pihak universitas. Selanjutnya, pada 1964, dengan disertai tentang perawatan jiwa kepada anak, Zakiah berhasil meraih gelar Doktor dalam bidang psikologi dengan spesialisasi kesehatan mental dari Universitas *Eins Shams*.<sup>18</sup>

### **Karir Zakiah Daradjat**

Sebagai pendidik aktifitasnya tidak terbatas mengajar. Ia juga pernah menduduki jabatan penting dalam pendidikan, khususnya pendidikan Islam. Di lingkungan departemen Agama (Depag) Zakiah pernah menduduki jabatan direktur Pembinaan Perguruan Agama Islam Depag, lembaga yang paling bertanggung jawab terhadap eksistensi dan kemajuan lembaga-lembaga pendidikan Islam di tingkat dasar dan menengah. Tidak hanya itu, ia juga pernah menduduki jabatan Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Agama yang bertanggung jawab terhadap keberadaan dan Kualitas IAIN dan perguruan tinggi Islam di swasta di Indonesia.

### **Berikut ini merupakan perjalanan karir Zakiah Daradjat:**

- a. 1 November 1964 sebagai Pegawai Bulanan Organik, sebagai Ahli Pendidikan Agama (Depag), Pusat.
- b. 10 Agustus 1965 sebagai Pegawai Negeri Sementara Ahli Pendidikan Agama, Depag.
- c. 28 Maret 1967 sebagai Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum pada Direktorat Perguruan

- Tinggi Agama dan Pesantren Luhur. Pangkat : Ahli Pendidikan Agama Tk. I, Depag.
- d. 25 September 1967 sebagai Pegawai Tinggi Agama pada Diperta dan Pesantren Luhur, Depag.
  - e. 17 Agustus 1972 sebagai Direktur Pendidikan Agama, Depag.
  - f. 28 Oktober 1977 sebagai Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam, Depag.
  - g. 1 Oktober 1982 sebagai guru Besar IAIN Jakarta.
  - h. 30 Mei 1985 sebagai Anggota Dewan Guru Besar Depag.
  - i. 30 Oktober 1984 sebagai Dekan Fakultas Pasca Sarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
  - j. 1983-1988 sebagai Anggota Dewan Pertimbangan Agung (DPA).
  - k. 25 November 1994 sebagai Anggota dewan Riset Nasional.
  - l. 1992-1997 sebagai Anggota Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR).<sup>19</sup>

### **Karya-karya Zakiah Daradjat**

Buku-buku karangan Zakiah, kebanyakan memang merupakan kumpulan tulisan yang diangkat dari kuliah-kuliah dan ceramah-ceramahnya. Hanya ada dua buku yang merupakan tulisan lengkap Zakiah yaitu, Problem remaja Indonesia; Perawatan jiwa untuk anak-anak. Yang pertama merupakan terjemahan Tesis MA, dan yang kedua merupakan terjemahan dari disertasi Doktornya. Meskipun demikian buku-buku yang merupakan kumpulan tulisan itu bukan berarti rendah mutunya, sebab hampir semua buku karangan Zakiah berfokus pada masalah kesehatan mental, suatu tema yang menjadi minat keahliannya, diantara buku-buku Zakiah selain yang sudah disebutkan, antar lain:

- a. Peranan agama dalam kesehatan Mental
- b. Ketenangan dan kebahagiaan dalam keluarga
- c. Menghadapi masa monopouse (mendekati masa tua )
- d. Pendidikan agama dalam pembinaan mental
- e. Membina nilai-nilai moral di Indonesia
- f. Pembinaan jiwa/mental
- g. Kunci kebahagiaan
- h. Pembinaan remaja
- i. Pendidikan orang dewasa<sup>20</sup>

### **Metodologi Penelitian**

#### **a. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan metode yang dipakai dalam penulisan ini adalah Deskriptif Analisis kritis, Analisis kritis disini adalah mendeskripsikan gagasan manusia. Dalam hal ini, menelusuri tema yang di angkat, yang terkait dengan penelitian ini yaitu Konsep Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi tentang Perspektif Zakiah Daradjat), kemudian diteruskan dengan menganalisis dan yang terakhir adalah membuat kesimpulan.

#### **b. Tempat Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis mengambil tempat *library research* dengan memfokuskan pengembangan pengertian tentang konsep pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan Islam (studi tentang perspektif Zakiah Daradjat) dengan alasan menjabarkan konteks yang relevan, yang bertujuan memperbanyak pemahaman tentang konsep pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan Islam (studi tentang perspektif Zakiah Daradjat).

c. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dua bulan setengah, terhitung sejak tanggal 12 Oktober 2016 s.d 21 Desember 2016.

d. Sumber Data

Data adalah kenyataan, fakta (keterangan) atau bahan dasar yang dipergunakan untuk menyusun hipotesa.<sup>21</sup> Sedangkan yang menjadi sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder.

1. Primer, yaitu sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya.<sup>22</sup> Sedangkan yang menjadi data primer, yaitu Kesehatan Mental, Islam dan Kesehatan Mental dan Peranan Agama dalam Kesehatan Mental karya Zakiah Daradjat.

2. Sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari semua buku-buku yang berbicara tentang konsep pendidikan Islam, disini peneliti melacak sumber-sumber pemikiran Zakiah Daradjat dalam buku-buku yang telah diterbitkan seperti, Pendidikan agama dalam pembinaan mental; Pendidikan Islam dalam keluarga dan sekolah; Perkembangan psikologi agama dan pendidikan Islam di Indonesia; Ilmu jiwa agama; Kesehatan mental dalam keluarga. Dan dikuatkan oleh beberapa buku yang berjudul ilmu pendidikan perspektif Islam karangan Ahmad Tafsir; Pokok-pokok kesehatan mental (terjemahan) karangan Abdul Aziz El-Quusy dan penyesuaian diri dan peranannya dalam kesehatan mental (terjemahan) karangan Mustafa Fahmi dan lain-lain yang menjadi pelengkap dan pendukung penulisan kajian ini.

e. Tehnik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan tehnik dokumentasi di dalam kajian kepustakaan. Menurut Winarno Surachman menjelaskan bahwa metode Dokumentasi adalah laporan tertulis peristiwa pemikiran atau peristiwa dan ditulis dengan sengaja untuk menyimpan atau meluruskan mengenai peristiwa tersebut.<sup>23</sup> Dalam hal ini, penulis mencari tema-tema yang relevan dengan kajian yang berhubungan dengan konsep pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan Islam perspektif Zakiah Daradjat yang kemudian dianalisis. Studi dokumentasi disini merupakan tehnik pengumpulan data yang ditujukan kepada subyek penelitian.<sup>24</sup> Artinya data dikumpulkan dari dokumen-dokumen, baik yang berbentuk buku, jurnal, majalah, artikel maupun karya ilmiah lainnya yang berhubungan dengan Judul yang diangkat oleh penulis, yaitu tentang pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan Islam yaitu semua sumber Primer yang berhubungan dengan Zakiah daradjat dan buku-buku Sekunder karangan tokoh lainnya.

f. Tehnik Analisis Data

Analisa data merupakan bagian yang amat penting, dalam metode ilmiah, karena dengan analisa tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian.<sup>25</sup> Dalam analisis data ini data yang dikumpulkan dari sumber penelitian kajian pustaka ini diolah, kemudian data yang telah diolah tersebut disajikan dan dianalisa, sehingga kemudian dapat diambil suatu kesimpulan. Dalam tehnik analisis data disini, peneliti menggunakan metode, diantaranya:

- a. Metode *content analisis*, yang artinya menganalisa isi buku yang relevan dengan judul dan bersumber dari hasil pengumpulan data kepustakaan. Hal ini dimaksudkan untuk menelaah konsep pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan Islam kemudian dianalisis untuk dikembangkan sesuai dengan sistem pendidikan, data Primernya diambil dari buku Kesehatan Mental karya Zakiah Daradjat. Sedangkan Data Sekundernya menggunakan buku-buku yang ada relevansinya dengan konsep Pembinaan Kesehatan dalam Pendidikan Islam seperti: Ilmu pendidikan Islam karangan Ahmad Tafsir; Pokok-pokok Kesehatan Mental (terjemahan) karangan

Abdul Aziz El-Quusy; Penyesuaian diri, pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental jilid I-II (terjemahan) karangan Mustafa Fahmi. *Content Analysis* atau analisa isi, yakni pengolahan data dengan cara pemilahan tersendiri berkaitan dengan pembahasan dari beberapa gagasan atau pemikiran para tokoh pendidikan yang kemudian dideskripsikan, dibahas dan dikritik. Selanjutnya dikategorisasikan (dikelompokkan) dengan data yang sejenis, dan dianalisis isinya secara kritis guna mendapatkan formulasi yang konkrit dan memadai, sehingga pada akhirnya dijadikan sebagai langkah dalam mengambil kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang ada.<sup>26</sup> Dan analisis isi ini adalah mengungkapkan isi sebuah buku.<sup>27</sup>

- b. Metode *Deduktif*, yang artinya teknik atau metode yang berangkat dari pengetahuan yang bersifat umum menjadi khusus.<sup>28</sup>
- c. Metode *Induktif*, yang artinya teknik atau metode yang berangkat dari pengetahuan yang bersifat khusus menjadi umum.<sup>29</sup>
- d. Metode *Deskriptif*, yang artinya usaha untuk mengumpulkan data dan menyusunnya, kemudian dilakukan analisis terhadap data tersebut (analisis kritis).

## Hasil Analisis Pemikiran

- a. Kesehatan mental menurut Perspektif Zakiah Daradjat

Dalam pembinaan kesehatan mental seseorang dibentuk untuk menjadi seorang hamba Allah yang saleh. Untuk mencapai tingkatan yang saleh ini, penanaman nilai-nilai agama menjadi syarat utama.<sup>30</sup> Tanpa penanaman nilai-nilai agama, pencapaian pembentukan hamba Allah yang saleh menjadi sangat jauh. Seorang hamba yang saleh berarti dia menyadari kedudukannya di dunia, yakni di samping sebagai khalifah Allah di bumi juga sebagai hamba Allah yang harus beribadah kepada-Nya. Kesadaran yang demikian ini akan muncul bila seseorang telah benar-benar mengerti, memahami, dan menghayati ajaran-ajaran agama Islam.

Pembinaan kesehatan mental manusia adalah sebuah usaha untuk mengarahkan, mengajarkan, serta melatih, sekaligus mengawasi, dan memberi teladan kepada seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Pembinaan yang hanya memberikan sebatas pelajaran, latihan, dan arahan saja akan menjadikan manusia yang tidak berjiwa luhur. Sedangkan, pembinaan yang hanya memberikan pengawasan dan teladan saja akan menjadikan manusia yang kurang kreatif. Oleh karena itu, pembinaan yang diinginkan adalah bisa mencakup semua upaya yang disebutkan di atas.

Pendidikan Islam mempunyai tujuan yang jelas dan tegas. Menurut Zakiah, Islam memiliki tujuan yang jelas dan pasti, yaitu untuk membina manusia agar menjadi hamba Allah yang saleh dengan seluruh aspek kehidupannya yang mencakup perbuatan, pikiran, dan perasaan.<sup>31</sup>

- b. Kesehatan mental yang sehat menurut perspektif Zakiah Daradjat

Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin, yang membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Di samping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain, dan suasana sekitar). Orang-orang inilah yang terhindar dari kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya.

- c. Upaya pembinaan kesehatan mental yang sehat menurut perspektif Zakiah Daradjat

Menurut Zakiah Daradjat secara garis besar ada dua peran yang sangat penting dalam

pembinaan kesehatan mental, peran agama dan peran pendidikan. Jika seseorang telah menerapkan peran ini, berarti dia telah melakukan upaya pembinaan kesehatan mental yang sehat.

1. Peran Agama.  
Ibadah sebagai psikoterapi kejiwaan:
  - 1) Shalat
  - 2) Zikir
  - 3) Membaca Al Quran
  - 4) Puasa
  - 5) Haji
2. Peran Pendidikan  
Peran pendidikan terhadap kesehatan mental:
  - 1) Memberikan bimbingan dalam kehidupan.
  - 2) Penolong dalam kesukaran.
  - 3) Menentramkan batin.
  - 4) Pengendali moral.
  - 5) Terapi terhadap gangguan mental.

### **Kesimpulan dan Saran**

1. Pengertian kesehatan mental menurut perspektif Zakiah Daradjat adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan jiwa. Kesehatan mental juga terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.
2. Perspektif kesehatan mental yang sehat menurut Zakiah Daradjat adalah:
  - a. Terhindar dari Gangguan Jiwa
  - b. Dapat menyesuaikan diri
  - c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin
  - d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
3. Upaya yang harus dilakukan dalam pembinaan kesehatan mental adalah dengan menerapkan peran-peran yang sangat mendukung dalam pembinaan kesehatan mental yaitu menerapkan peran agama dan peran pendidikan.

### **Saran**

1. Bagi lembaga pendidikan Islam (Sekolah/Universitas) bisa menjadikan tesis ini untuk pembinaan kesehatan mental murid atau mahasiswa, baik dari ilmunya atau upaya-upaya apa diterapkan dalam membina kesehatan mental yang sehat perspektif Zakiah Daradjat.
2. Bagi Negara dan bangsa hendaklah memperhatikan pendidikan pembinaan kesehatan mental yang sehat karena pengaruh kesehatan mental pada anak-anak bangsa sangat besar, jika kesehatan mental sudah rusak maka rusaklah gaya hidup, sikap, akhlak dan tingkah lakunya. Bahkan bisa menimbulkan permasalahan dalam kehidupan bermasyarakat.
3. Bagi umat Islam hendaklah memperhatikan upaya-upaya dalam pembinaan kesehatan

mental yang sehat, karena mentallah yang mengendalikan dan mengatur sikap, gerak dan tindakan manusia.

4. Untuk peneliti selanjutnya tesis tentang Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (studi tentang perspektif Zakiah Daradjat) ini masih terlampau jauh dari kata sempurna masih banyak kekurangan yang disebabkan keterbatasan waktu, referensi, ataupun kurang tajamnya analisis. Sehingga peneliti selanjutnya bisa mengkaji dalam supaya menghasilkan hasil yang lebih bagus. Aamiin.

#### (Andnotes)

<sup>1</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, Cet. Ketujuh, 1979), h.11

<sup>2</sup> Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, Cet. Kedelapan, 1996), h. 9.

<sup>3</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*, (Jakarta: CV Ruhama, Cet. Kedua, 1995), h.35

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Sygma, 2009). Q.S. Al Baqoroh/2:21.

<sup>5</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Indonesia*, (Balai pustaka, Jakarta, Cet 10, 1999), h. 117

<sup>6</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Indonesia...*, h. 890.

<sup>7</sup> Kartini Kartono, dan dr.Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Mandar Maju, Bandung, 1989), h. 3.

<sup>8</sup> Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, ( Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 9-10.

<sup>9</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, Cet. Ketujuh, 1979), h.11-13.

<sup>10</sup>*Ibid.*, h. 23-24.

<sup>11</sup>*Ibid*, h. 34

<sup>12</sup> Tarmizi, *Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Bulan Bintang, Cet.I,1975), h. 20.

<sup>13</sup>*Ibid*, h. 44.

<sup>14</sup>*Ibid*, h. 56.

<sup>15</sup> H.Binar, *Kiat Sukses Wanita Indonesia*, (Jakarta: Perkasa Pres, 1997), h. 117.

<sup>16</sup> Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaruan Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2005), 233.

<sup>17</sup> Zakiah Daradjat, *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT. ogos Wacana Ilmu, 1999), h. 4-6.

<sup>18</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran...*, h.62-63.

<sup>19</sup> Jajat Burhanuddin, *Ulama Perempuan Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 153-170.

<sup>20</sup> M.Sugeng Sholehuddin, *Teori dan Metode Kepeimpinan dalam Pendidikan*, (pekalongan: STAIN Press, 2008), h. 335.

<sup>21</sup> Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), h. 94.

<sup>22</sup> Indriantoro dan Bambang Supomo, *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akutansi dan Manajemen*, (Jakarta: Ghalia, 1999), h. 147.

- <sup>23</sup> Winarno Surachman, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung : Tarsito, 1980), h. 162
- <sup>24</sup> Anggota IKAPI, *Metodologi penelitian: petunjuk praktis untuk peneliti Pemula*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), h. 100
- <sup>25</sup> Muhammad Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Galia Indonesia, 1988), h. 405.
- <sup>26</sup> *Ibid.*, h. 163
- <sup>27</sup> Soejono dan Abdurrahman, *Metode Penelitian suatu pemikiran dan penerapan*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1999), h. 14.
- <sup>28</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid 2*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1987).., h. 42.
- <sup>29</sup> *Ibid.*, h. 42
- <sup>30</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), Cet. ke-14, h. 56.
- <sup>31</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*, (Jakarta: YPI Ruhama, 1995), Cet. ke-2, h. 35.

### Daftar Pustaka

- Anggota IKAPI. *Metodologi penelitian: petunjuk praktis untuk peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006.
- Burhanuddin, Yusak. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- Burhanuddin, Jajat. *Ulama Perempuan Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Binar, H. *Kiat Sukses Wanita Indonesia*. Jakarta: Perkasa Pres, 1997.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung. Cet. Ketujuh, 2007.
- \_\_\_\_\_ : *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung. Cet. Kedelapan, 1996.
- \_\_\_\_\_ : *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: CV Ruhama. Cet. Kedua, 1995.
- \_\_\_\_\_ : *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Bulan Bintang. Cet. Ke-17, 2005.
- \_\_\_\_\_ : *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: PT. ogos Wacana Ilmu. 1999.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: Sygma, 2009
- Depdikbud, *Kamus Besar Indonesia*. Jakarta: Balai pustaka, Cet 10, 1999
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset, 1995.
- Indriantoro dan Bambang Supomo. *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akutansi dan Manajemen*. Jakarta: Ghalia, 1999.
- Kartini Kartono dan dr.Jenny Andri. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mandar Maju, Bandung, 1989.
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.
- Nata, Abuddin. *Tokoh-Tokoh Pembaruan Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2005.

Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola, 1994.

Soejono dan Abdurrahman. *Metode Penelitian suatu pemikiran dan penerapan*. Jakarta : PT Rineka Cipta, 1999.

Sholehuddin, M.Sugeng. *Teori dan Metode Kepeimpinan dalam Pendidikan*. Pekalongan: STAIN Press, 2008.

Indriantoro dan Bambang Supomo. *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akutansi dan Manajemen*. Jakarta: Ghalia, 1999.

Surachman, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung : Tarsito, 1980.

Tarmizi. *Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Bulan Bintang, Cet.I,1975.