

ISLAMIC COUNSELING SERVICES IN THE FORMATION OF MENTAL HEALTH ACCORDING TO ZAKIAH DARADJAT

Dede Irma¹, Saiful Akhyar Lubis², Syamsu Nahar³

¹Email: dedeirma@gmail.com

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Sumatera Utara

^{2,3}Dosen Pascasarjana UIN Sumatera Utara

Abstract: This study uses a qualitative approach to literature of the object. The purpose of this study was to determine the concept, implementation and relevance of services for Islamic counseling in the formation of mental health according to Zakiah Daradjat. The results showed that: 1) The concept of Islamic counseling services in the formation of mental health according to Zakiah Daradjat basically needed help to overcome the difficulties it faced and various psychological services emerged; and religion was the most important element in mental development. 2) Implementation of Islamic counseling services in the formation of mental health according to Zakiah Daradjat is based on the principles of happiness of the world and the hereafter, principles of communication and deliberation, principles of benefit, principles of compassion, principles of honor and respect, principles of security, principles of ta'awun or constructive cooperation, the principle of tolerance, the principle of justice. 3) The relevance of Islamic counseling services in the formation of mental health departs from Islamic psychotherapy which has three regions, they are: households (counselors in this area are parents and the value invested in mental establishment is taqwa), school (the counselor is all agents schools with education in accordance with the teachings of religion), and the community (counselors in this area are individuals, especially leaders and rulers who provide counseling through policies made).

Key Word: Islamic Counseling and Mental Health

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental ini sangat diperlukan bagi pendidik maupun peserta didik. bagi seorang pendidik dalam mentransfer ilmu pengetahuan yang dimilikinya harus lah memiliki kesucian jiwa atau kesehatan mental. Sehingga tugas mendidik bukan semata-mata dilakukan dengan ukuran materi, akan tetapi mengajar merupakan sebuah panggilan jiwa yang harus dilaksanakan dengan ikhlas murni sebagai panggilan jiwa. Demikian pula ketika menghadapi peserta didik yang tidak sesuai dengan harapan para pendidik, maka pendidik yang memiliki mental yang sehat akan lebih sabar dan senantiasa menemukan inovasi baru dalam memperbaiki iklim pendidikan. Bagi seorang peserta didik mental yang sehat sangat berpengaruh pada keberhasilan belajar. Secara tidak langsung kesehatan mental peserta didik akan berpengaruh pada proses belajar peserta didik. mental yang

sehat akan lebih siap menerima pembelajaran, demikian sebaliknya mental yang tidak sehat tentu akan tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Dengan demikian maka kesehatan mental seorang peserta didik sangat berpengaruh terhadap hasil belajar.

Demikian pula konseling memiliki peranan penting dalam pendidikan, paling tidak konseling memiliki peranan penting dalam dua hal. Pertama konseling berperan dalam membantu peserta didik dalam menyelesaikan kesulitan belajar ketika berada di dalam kelas dan yang kedua adalah membantu peserta didik menumbuhkembangkan bakat dan minat siswa. Dalam sekala yang lebih kecil misalnya ketika proses pembelajaran di dalam kelas peran konseling dan kesehatan mental juga sangat penting. Memang proses pembelajaran secara kasat mata melibatkan aktifitas fisik semata, akan tetapi pelibatan psikis merupakan hal yang paling berpengaruh dalam keberhasilan proses pembelajaran. Dan soal psikis ini merupakan kajian konseling dan kesehatan mental.

Secara rinci Zakiah Daradjat telah menjelaskan dan membagi unsur-unsur yang harus ditempuh manusia untuk memperoleh kesehatan baik itu fisik maupun mental. Zakiah Daradjat menawarkan pengobatan psikologi dengan menggunakan pengobatan analisa kognitif, afektif, psikomotorik, dan konasi. Dari sini lah kemudian diketahui penyebab atas timbulnya gangguan kejiwaan pada seseorang. Upaya selanjutnya yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat adalah dengan menggunakan teknik religius. Pengobatan semacam ini dimaksudkan agar mengembalikan semangat spiritual seseorang yang telah lama hilang.

Dari sini kemudian penulis tertarik untuk membuat kajian penelitian tentang konsep kesehatan mental yang telah dilakukan oleh Zakiah Daradjat. Oleh karena penelitian dengan judul yang sama telah banyak dikaji, maka spesifikasi dalam penelitian ini adalah peneliti mencoba untuk mengkombinasikan antara kesehatan mental dengan konseling islami.

Kajian Teori

1. Defenisi Konseling

Konseling merupakan sebuah upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan konseli yang berisi usaha yang laras, unik, manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.¹

Menurut Prayitno konseling adalah Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.² Konseling adalah proses pelayanan bantuan yang pelaksanaannya didasarkan atas keahlian. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa konseling tidak bisa dilaksanakan secara asal-asalan, namun harus ada keterampilan khusus yang dimiliki konselor. Keterampilan tersebut tidak terbatas hanya pada kompetensi profesional, dalam artian bagaimana konselor mampu memahami teoritis pelayanan konseling dan menerapkannya, namun lebih luas seorang konselor harus memenuhi dirinya dengan kompetensi pribadi, sosial, dan pedagogik.³

Kata “konseling” mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, psikoterapis, bimbingan atau pemecahan masalah. Tugas konseling adalah memberikan kesempatan kepada “klien” untuk mengeksplorasi, menemukan, dan menjelaskan cara hidup lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu.⁴

Konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien. Hubungan

ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong klien untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri (*self-determination*) mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka, dan pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal.⁵

Hubungan baik yang ditandai dengan pengaplikasian satu atau lebih teori psikologi dan satu set keterampilan komunikasi yang dikenal, dimodifikasi pengamalan, intuisi, dan faktor interpersonal lainnya, terhadap perhatian, problem atau inspirasi klien yang paling pribadi. Etos terpentingnya adalah lebih bersifat memfasilitasi ketimbang memberi saran atau menekan. Konseling dapat juga terjadi jangka dalam waktu yang pendek atau panjang, mengambil tempat baik di *Setting* organisasional maupun pribadi dan dapat atau tidak dapat tumpang tindih dengan masalah kesehatan pribadi seseorang baik yang bersifat praktis maupun medis. Kedua aktivitas yang berbeda tersebut dilaksanakan oleh individu yang setuju untuk melakoni peran sebagai konselor dan klien dan konseling merupakan profesi yang nyata. Konseling adalah sebuah profesi yang dicari oleh orang yang berada dalam tekanan atau dalam kebingungan, yang berhasrat berdiskusi dan memecahkan semua itu dalam sebuah hubungan yang lebih terkontrol dan lebih pribadi dibandingkan pertemanan dan mungkin lebih simpatik/tidak memberikan cap tertentu dibandingkan dengan hubungan pertolongan dalam praktik medis tradisonal atau setting psikiatrik.⁶

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat diasumsikan bahwa konseling adalah layanan bantuan yang diberikan kepada konseli untuk membantunya dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang menimpanya. Oleh karena itu kegiatan bimbingan dan konseling harus dilakukan oleh orang yang profesional dan mengerti tentang kode etik. Agar dalam pelaksanaannya konseling dapat mencapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

2. Konseling Islami

Dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, *guidance and counseling* dialih bahasakan menjadi *wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyarah*.

Secara etimologi kata *irsyad* berarti *al-huda, ad-dalalah* dalam bahasa Indonesia berarti: petunjuk, sedangkan kata *istisyarah* berarti: *talaba minh al-masyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti: meminta nasihat, konsultasi. Kata *al-irsyad* banyak ditemukan di dalam Alquran dan hadis serta buku-buku yang membahas kajian tentang Islam.

Alquran merupakan sumber hukum Islam yang menempati posisi pertama. Sebagai kitab suci yang dijamin original, Alquran berfungsi sebagai petunjuk bukan hanya bagi yang beragama Islam saja tetapi juga bagi seluruh umat manusia. Oleh karenanya segala persoalan-persoalan yang terjadi dalam kehidupan ini dapat dicari solusinya dengan merujuk langsung kepada sumbernya yaitu Alquran. Demikian pula halnya, ketika kita berbicara mengenai konseling Islami, yang memamang menempelkan label Islam di belakang disiplin ilmu ini, sudah barang tentu bahkan menjadi sebuah keharusan untuk menjadikan Alquran sebagai rujukan utama.⁷ Dalam Alquran ditemukan kata *al-irsyad* menjadi satu dengan *al-huda* pada surah *al-kahfi* (18) ayat 17:

Artinya: “*Siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya.*”

Demikian pula kata *al-irsyad* terdapat dalam surah *al-Jin* (72) ayat 2:

Artinya: “(yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu Kami beriman kepadanya.”

Al-Ghazali menyebut pendidik dengan sebutan *al-faqih* dan *al-mursyid*, dan az-Zamujji menggunakan kata *al-irsyad* dengan maksud memberi petunjuk pada konteks metode belajar (menghafal) yang dipaparkannya.

Pada hakikatnya konseling Islami bukanlah merupakan hal baru, tetapi ia telah ada bersamaan dengan diturunkannya ajaran Islam kepada Rasulullah saw. untuk pertama kali. Ketika itu ia merupakan alat pendidikan dalam sistem spiritual bahwa Allah memberikan petunjuk (bimbingan) bagi peminta petunjuk (bimbingan).

Praktik-praktik Nabi dalam menyelesaikan problema-problema yang dihadapi oleh para sahabat ketika itu, dapat dicatat sebagai suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dan klien/konseli, baik secara kelompok (misalnya pada model *halaqah ad-dasrs*) maupun secara individual. Layanan dengan model konseling pada masa Nabi terutama didorong oleh kondisi masyarakat problematis dan lahir dari budaya jahiliah yang telah mapan. Kata *iqra'* yang dipilih Allah sebagai kata awal dan sebagai kata kunci misi kerasulan Muhammad, merupakan kata bermakna realitas kondisional. Sehubungan dengan ini al-Abrasyi mengemukakan:

Agama Islam adalah agama ilmu dan cahaya dan tidak ada agama yang mengajarkan kebodohan dan kegelapan, sehingga ayat pertama yang turun adalah perintah bagi rasul untuk membaca.

Dari pendapat diatas jelas adanya suatu ketegasan bahwa Islam adalah agama ilmu, dalam arti sebagai agama yang menjunjung tinggi nilai ilmu pengetahuan, mengajarkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan untuk menghantarkan manusia ketingkat kecerdasan. Tingkat kecerdasan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki seseorang akan menentukan ketinggian derajatnya di mata manusia dan di hadapan Allah. Islam juga adalah agama cahaya, dalam arti dengan petunjuk-petunjuk dan isyarat ilmiah yang diajarkan ia akan menjadi pedoman bagi manusia untuk merambah jalan kehidupannya menuju tujuan akhir kehidupan sesuai dengan keinginan Allah (kebahagiaan dunia dan akhirat).

3. Pengertian Kesehatan Mental

Banyak pengertian dan defenisi tentang kesehatan mental yang diberikan oleh para ahli, sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. Di bawah ini akan kita bicarakan beberapa pengertian yang dapat kita manfaatkan dalam memahami diri kita sendiri, orang-orang yang berhubungan dengan kita, serta hidup pada umumnya. Dengan demikian dapat dicapai kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup, baik bagi pribadi maupun bagi masyarakat pada umumnya.⁸

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychosce*). Defenisi di atas banyak mendapat sambutan dari kalangan Psikiatri (kedokteran jiwa). Menurut defenisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala dari segala gangguan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa akan kita kupas khusus pada pasal-pasal berikutnya. Tapi secara ringkas dapat dikatakan bahwa *orang menderita gangguan jiwa* bila: sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada kegairahan untuk bekerja, rasa badan leesu dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut dalam tingkat lanjutannya terdapat pada penyakit *anxiety*, *neurasthenia*, *hysteria* dan sebagainya. Sedangkan sakit jiwa adalah orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan pada umumnya, jauh dari realitas, yang dalam istilah sehari-hari kita kenal miring, gila, dan sebagainya.⁹

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Defenisi berikut ini lebih luas dan bersifat umum, karena hubungan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu, akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahana, dan ketidakpuasan. Disamping itu, ia penuh dengan semangat dan kebahagiaan dalam hidup.¹⁰

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, kita harus lebih dulu mengenal diri kita dan menerimanya sebagaimana adanya, lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada pada kita.

Disamping itu kita juga harus memahami meneliti orang lain dari secara objektif, yaitu menurut perasaan dan ukuran kita. Tapi usahakanlah melihat orang dengan ukuran-ukuran orang itu sendiri. Kita harus mengenal keistimewaan orang disamping kekurangan atau kelemahan-kelemahannya.¹¹

Selanjutnya perlu pula diketahui lingkungan, termasuk kaidah-kaidah sosial, peraturan-peraturan, undang-undang, ada kebiasaan ajaran agama yang dianut dan suasana ada umumnya. Dalam tindakan padangan yang apa saja terjadi kita tidak boleh melupakan di mana kita berada, agar tindakan kita tidak bertentangan dengan peraturann dan kebiasaan yang berlaku serta menyadari sepenuhnya akan kewajiban kita terhadap lingkungan itu.

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepda kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.¹²

Defenisi di atas mendorong perkembangan orang dan memanfaatkan segala potensi yang ada. Jangan sampai ada bakat yang tidak bertumbuh dengan baik, atau digunakan dengan cara yang tidak membawa kepada kebahagiaan yang mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Bakat yang tidak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, akan membawa kepada kegelisahan dan pertentangan batin. Dalam pergaulan dengan orang atau keluarganya akan terlihat kaku dan mungkin sekali tidak akan mengindahkan orang, karena ia merasa menderita, sedih, marah kepada dirinya dan orang lain.

4. Ciri-Ciri Mental yang Sehat dan Tidak Sehat

Menurut Syamsu Yusuf yang dikutip oleh Herri Zan Pieter dkk. dalam buku mereka yang berjudul *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, menerangkan bahwa ada beberapa ciri untuk mental yang sehat dan tidak sehat. Ciri-ciri mental yang sehat, meliputi¹³:

- a. Mampu menilai secara realistik diri sendiri; Mampu menilai diri apa adanya tentang kelebihan dan kekurangannya, secara fisik, pengetahuan, keterampilan dan sebagainya;
- b. Mampu menilai situasi secara realistik; dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dialaminya secara realistik dan mau menerima secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan itu sebagai sesuatu yang sempurna;
- c. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik; dapat menilai keberhasilan yang diperolehnya dan meraksinya secara rasional, tidak menjadi sombong, angkuh atau mengalami superiority complex, apabila memperoleh prestasi yang tinggi atau kesuksesan hidup. Jika mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap optimistik;
- d. Menerima tanggung jawab; dia mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya;
- e. Kemandirian; memiliki sifat mandiri dalam cara berfikir, dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku di lingkungannya;
- f. Dapat mengontrol emosi; merasa nyaman dengan emosinya, dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi, atau stress secara positif atau konstruktif, tidak destruktif (merusak);
- g. Berorientasi tujuan; dapat merumuskan tujuan-tujuan dalam setiap aktivitas dan kehidupannya berdasarkan pertimbangan secara matang (rasional), tidak atas dasar paksaan dari luar,

dan berupaya mencapai tujuan dengan cara mengembangkan kepribadian (wawasan), pengetahuan dan keterampilan;

- h. Berorientasi keluar (*ekstrovert*); bersifat respek, empati terhadap orang lain, memiliki kepedulian terhadap situasi atau masalah-masalah lingkungannya dan bersifat fleksibel dalam berfikir, menghargai dan menilai orang lain seperti dirinya, merasa nyaman dan terbuka terhadap orang lain, tidak membiarkan dirinya dimanfaatkan untuk menjadi korban orang lain dan mengorbankan orang lain, karena kekecewaan dirinya;
- i. Penerimaan sosial; mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan memiliki sikap bersahabat dalam berhubungan dengan orang lain;
- j. Memiliki filsafat hidup; mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang berakar dari keyakinan agama yang dianutnya;
- k. Berbahagia; situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan, yang didukung oleh faktor-faktor achievement (prestasi) acceptance (penerimaan), dan *affection* (kasih sayang).

5. Upaya Mewujudkan Mental yang Sehat

Berbicara terkait kesehatan mental, maka tidak terlepas dari mental yang terganggu atau tidak sehat, sehingga perlu dilakukan cara-cara dan upaya-upaya yang dapat membuat mental menjadi sehat atau memperbaiki mental yang tidak sehat. Beberapa cara yang biasa dilakukan untuk kesehatan mental adalah pendekatan sufistik. Pendekatan ini biasanya dilakukan karena lebih cepat memperbaiki mental yang tidak sehat karena langsung merasuk ke dalam rohani seseorang. Cara ini biasa disebut dengan terapi sufistik.

Dalam terapi/konseling sufistik ada tingkatan-tingkatan yang harus dilalui oleh seseorang yang menjalani terapi, yaitu *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan).¹⁴

Pertama, *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela). Usaha mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha menundukkan dorongan hawa nafsu. Menurut kaum sufi, kemaksiatan itu pada dasarnya dibagi dua, yaitu maksiat lahir dan maksiat batin. Maksiat lahir ialah segala perilaku tercela yang dikerjakan oleh anggota lahir, seperti tangan, mulut, dan mata. Maksiat batin ialah segala perilaku yang tercela yang diperbuat oleh anggota batin, yaitu hati.¹⁵ Alquran telah menginformasikan bahwa metode unik dan manjur untuk mengatasi perasaan berdosa, yakni melalui tobat. Bertobat kepada Allah swt. akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaanNya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahannya. Selanjutnya, tobat biasanya akan mendorong manusia untuk memperbaiki dan mengoreksi diri sehingga tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan kemaksiatan untuk kedua kalinya. Hal tersebut juga akan membantu meningkatkan penghargaan manusia akan dirinya serta menambah rasa percaya diri dan kepuasan akan dirinya.¹⁶

Kedua, *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji). Usaha menghiasi diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar atau ketaatan lahir maupun yang bersifat dalam atau ketaatan batin. Yang dimaksud dengan ketaatan lahir/luar dalam ini adalah kewajiban-kewajiban yang bersifat formal, seperti salat, puasa, zakat, dan haji, sedangkan ketaatan batin/dalam antara lain adalah iman, ikhlas, dan khusyuk.¹⁷ Pada tahapan *tahalli* ini konseli/klien dianjurkan untuk mengisi ketaatan secara lahir secara berkesinambungan dan istikamah. Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:¹⁸

- a. Terapi dengan salat;
- b. Terapi dengan tilawah Alquran;
- c. Terapi dengan zikir;
- d. Terapi dengan doa.

Ketiga, *tajalli* (kenyataan Tuhan). Istilah tasawuf yang berarti penampakan diri Tuhan bersifat absolut dalam bentuk alam yang bersifat terbatas. Konsep tajalli bertitik tolak dari pandangan bahwa Allah swt. dalam kesendirian-Nya (sebelum ada alam ini) ingin melihat diri-Nya di luar diri-Nya. Karena itu, dijadikan-Nya alam ini. Maka dengan demikian alam ini merupakan cermin bagi Allah swt. Ketika Ia ingin melihat diri-Nya, Ia melihat pada alam. Di dalam versi lain diterangkan bahwa Tuhan berkehendak untuk diketahui, maka Ia pun menampakan diri-Nya dalam bentuk *tajalli*.¹⁹ Ini adalah proses terakhir dalam pendekatan sufistik. Diharapkan para konseli benar-benar memiliki kesehatan mental yang prima dan berkepribadian yang sehat.

6. Biografi Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat dilahirkan pada 6 November 1926 di tanah Minang, tepatnya di kampung tanah Marapak, kecamatan Ampek Angkek, bukit tinggi.²⁰ Ayahnya Haji Daradjat Ibnu Husain yang bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan ibunya Hj. Rofi'ah binti Abdul Karim. Zakiah Daradjat dilahirkan sebagai anak pertama dari sebelas bersaudara. Dan satu hal yang sudah dipastikan bahwa beliau mendapat bekal pendidikan awal (keluarga) secara memuaskan, baik di bidang umum, terlebih lagi di bidang agama, sehingga mengatarkan beliau pada kesuksesan seperti sekarang ini. Disamping dikenal sebagai konselor, psikolog maupun psikoterapis, khususnya dunia terapi yang dijiwai nilai-nilai Islam yang berpijak pada Alquran.

Pendidikan Zakiah Daradjat diawali periode 1944 dengan menamatkan pendidikan *Standar School* (SD) Muhammadiyah yang masuk pagi, sementara sorenya mengikuti sekolah Diniyah (SD khusus agama), setelah menamatkan, beliau melanjutkan pendidikan pada Kuliah Muballinghoh di padang panjang, lalu setelah itu melanjutkan ke tingkat SMP dan lulus pada tahun 1947. Dan pada tahun 1951 beliau dari SMA di Bukit Tinggi.

Pada tahun 1951, Zakiah Daradjat melanjutkan pendidikannya ke Fakultas Tarbiyah di PTAIN Yogyakarta dan menyelesaikan lima tahun dengan gelar Doktoral Satu (BA) pada tahun 1956. Setelah Zakiah Daradjat mencapai tingkat Doktoral Satu (BA), Beliau mendapatkan beasiswa dari Depag untuk melanjutkan studi di Ein Shame University Cairo Mesir. Dan kesempatan ini tidak beliau sia-siakan, terbukti dua tahun kemudian yaitu pada tahun 1958 berhasil menyelesaikan program Ein Shame University. Dan berhasil meraih gelar MA dengan Thesis tentang Problem Remaja dengan Spesialisasi Mental Hygine dari Universitas 'Ains Shams. Selama menempuh S2 inilah beliau mulai mengenal klinik kejiwaan. Beliau bahkan sudah sering berlatih praktik konsultasi psikologi di klinik Universitas.

Dalam kalangan pemikir Islam Indonesia, beliau termasuk salah seorang generasi pertama Indonesia "dari kalangan santri" yang berhasil meraih gelar sarjana di luar negeri dalam bidang psikologi. Selama 35 tahun beliau aktif dan menjabat di Departemen Agama, beliau pernah menjabat sebagai direktur pendidikan agama selama 2 periode, demikian juga puncak karirnya adalah ketika mendapat amanah sebagai direktur perguruan tinggi agama selama 2 priode pula. Disela waktu luang beliau mendirikan klinik di Departemen Agama daan melakukan bimbingan dan konseling kepada tamu khusus kalangan orang-orang Departemen Agama. Namun karena banyaknya peminat dan keterbatasan waktu beliau, akhirnya beliau memutuskan untuk membuka klinik sore di rumahnya²¹. Di antara jabatan penting yang pernah dijabatnya yaitu:

1. Direktur Direktorat Perguruan Tinggi Agama Islam tahun 1972-1984;

2. Anggota Dewan Pertimbangan Agung tahun 1983-1988;
3. Direktur Pasca Sarjana IAIN Sunan Kalijogo Yogyakarta sejak 1986

Sebagai seorang intelektual yang agamis beliau mempunyai komitmen serta pengetahuan keislaman yang memadai. Hal ini nampak dalam pandangan-pandangannya dalam berbagai jabatan yang pernah diembanya, yang selalu mengeluarkan ide-ide yang bersifat religius. Adapun aktifitasnya beliau dalam kegiatan ilmiah lebih dari 140 kali yang berskala nasional 22 kali yang berskala internasional mengenai aktivitas dalam bidang kemasyarakatan di antaranya, yaitu:

1. Salah seorang pendiri dan ketua lembaga pendidikan kesejahteraan jiwa di Universitas Islam Jakarta tahun 1969-1989;
2. Pendiri dan Ketua Yayasan Islam "Ruhama" di Jakarta tahun 1983;
3. Salah seorang pendiri dan ketua yayasan kesejahteraan mental Binah Amalah di Jakarta tahun 1990.

Beberapa aktivitas lainnya adalah berupa pengisian acara kuliah subuh di RRI (1960), pengisian mimbar agama Islam (1969). Dan keagamaan di beberapa radio swasta, yaitu radio El-sinta Jakarta, radio PBB serang, radio Famor Bandung dan Radio Merkurius Padang. Beliau meninggal dunia pada hari Selasa 15 Januari 2013, pukul 09.00 Wib dalam perawatan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam usia 83 tahun. Jenazah Pendiri dan Ketua Yayasan Pendidikan Islam "RUHAMA" itu dimakamkan di kompleks pemakaman UIN di Ciputat.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif jenis studi tokoh, yaitu pengkajian secara sistematis terhadap pikiran atau gagasan seorang pemikir baik sebagian atau keseluruhannya.²² Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data lalu melakukan analisa satu persatu tentang konsep layanan konseling islami dan kesehatan mental serta relevansinya terhadap pendidikan menurut Zakiah Daradjat. Adapun pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksploratif. Maksud dari pendekatan eksploratif adalah menata dan melihat data berdasarkan dimensi suatu bidang keilmuan sehingga dapat ditemukan pola atau tema tertentu. Mencari konsep yang logis mengenai layanan konseling islami dan kesehatan mental serta relevansinya terhadap pendidikan menurut Zakiah Daradjat sehingga dapat ditemukan alasan mengenai konsep tersebut. Selain itu peran peneliti adalah berupaya melakukan analisa terhadap pemikiran Zakiah Daradjat berdasarkan kondisi sosial, ekonomi, budaya dan agama serta politik yang mengintarinya. Selanjutnya peneliti melakukan klasifikasi terhadap pengelompokan pemikiran Zakiah Daradjat tentang layanan konseling islami dan kesehatan mental sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini dapat terjawab dengan tuntas.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Konsep Layanan Konseling Islami dalam Pembentukan Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat

Menurut Zakiah Daradjat layanan konseling Islami berkembang seiring perkembangan ilmu jiwa (psikologi), diketahui bahwa manusia memerlukan bantuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya dan muncullah berbagai pelayanan kejiwaan, dari yang paling ringan (bimbingan), yang sedang (konseling), dan yang paling berat (terapi). Dan berkembanglah psikologi sehingga mempunyai cabang-cabang terapan, diantaranya bimbingan, konseling dan terapi.²³

Manusia yang bermental sehat ditandai dengan kemampuan memecahkan/menyelesaikan segenap keruwetan batin yang disebabkan oleh berbagai kesulitan hidup. Disamping itu, ia mampu membersihkan jiwanya, dalam arti tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan, dan konflik

batin. Dalam hal ini, ia memiliki keseimbangan jiwa, dapat menegakkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, serta memiliki kemampuan memecahkan /menyelesaikan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian.²⁴

Manusia yang senantiasa memiliki kepribadian yang terhindar dari konflik dan senantiasa berbuat secara konsekwen sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku. Hal ini ditandai pula dengan orang yang memiliki pola karakter atau tingkah laku dengan dilandasi oleh nilai-nilai dan hal-hal yang telah dipertimbangkan benar-benar sesuai dengan keinginan masyarakat dan lingkungannya. Lebih lanjut Zakiah Daradjat, menegaskan bahwa manusia yang dapat mewujudkan keharmonisan fungsi-fungsi jiwanya, dan mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem seperti biasa terjadi, serta merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.²⁵

Selanjutnya ditemukan bahwa agama, terutama agama Islam mempunyai fungsi-fungsi pelayanan bimbingan, konseling dan terapi dimana filosofinya didasarkan atas ayat-ayat Alquran dan Sunnah Rasul. Proses pelaksanaan bimbingan, konseling dan psikoterapi dalam Islam, hendaknya membawa kepada peningkatan iman, ibadah dan jalan hidup yang diridhai Allah swt.²⁶

Bila kita perhatikan secara khusus manusia dalam kehidupannya sehari-hari, pada umumnya mereka dalam keadaan susah, gelisah, dan tidak ada yang senang, harta belum tentu membawa kepada ketentraman, terbukti bahwa yang membawa kepada ketentraman dan ketenangan hidup adalah agama, yang dipahami, dihayati dan dilaksanakan dalam semua dimensi kehidupan, ia akan terbebas dari keadaan gelisah dan kesusahan.²⁷

Pada tahap inilah konseling berfungsi dalam rangka membantu manusia mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, karena sesungguhnya tidak ada manusia yang terbebas dari masalah dunia, karena hidup di dunia ini merupakan rangkaian dari masalah yang satu dengan masalah lainnya datang silih berganti. Konseling berfungsi sebagai proses pendampingan bagi konseli, bukan karena konseli tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Akan tetapi dengan konseling konseling konseli diharapkan akan lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya.

2. Implementasi Layanan Konseling Islami dalam Pembentukan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat

Pendidikan yang bermutu, efektif atau ideal adalah mengintegalkan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional atau kurikuler, dan bidang bimbingan dan konseling. Pendidikan yang hanya melaksanakan bidang administrasi dan instruksional dengan mengabaikan bidang bimbingan konseling, hanya akan menghasilkan konseli yang pintar akan tetapi tidak terampil dalam aspek kepribadian.

Konseling Islami membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia yang sehat mental agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, dan mampu mengatasi masalah yang sedang di hadapinya dengan mengedapankan pemahaman nilai-nilai Islami. Begitu pentingnya pendidikan dalam kehidupan manusia, sehingga Allah swt menghargai dan memberikan derajat yang lebih kepada orang-orang yang beriman yang memiliki ilmu pengetahuan.

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan suatu yang tidak dapat diabaikan dalam proses pendidikan bahkan perlu mutlak adanya, terutama bila dilihat keadaan sekolah yang menunjukkan betapa pentingnya bimbingan dan konseling di sekolah untuk memberikan bantuan kepada siswa yang sering melakukan pelanggaran terhadap tata tertib sekolah.

Disamping hal-hal yang disebutkan diatas, segala problem dan tingkah laku yang menyimpang dalam diri remaja juga berkaitan dengan usia yang mereka lalui dan tidak dapat dipisahkan dengan pengaruh lingkungan dimana mereka hidup. Di dalam keadaan seperti ini, maka agamalah yang berperan sangat penting dalam kehidupan remaja.

Perilaku menyimpang dalam bentuk pelanggaran tata tertib di sekolah merupakan permasalahan yang dapat mengganggu proses belajar mengajar dan menghambat perkembangan kepribadian siswa, oleh karena itu perlu mendapat perhatian secepat mungkin dari majelis bimbingan konseling sekolah yaitu dengan mencari faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya tindakan pelanggaran setelah jelas barulah diambil langkah-langkah penanggulangannya.

3. Relevansi Layanan Konseling Islami dalam Pembentukan Kesehatan Mental terhadap Pendidikan Menurut Zakiah Daradjat

Konseling Islami yang dibangun di atas prinsip-prinsip psikologik dalam Islam memiliki perbedaan esensial dengan konseling yang dibangun di atas fondasi empirik spekulatif, karena konseling Islami merupakan wujud aktualisasi kelengkapan dan kesempurnaan ajaran Islam itu sendiri. Sehingga konseling Islami berbeda dengan konseling umum, dimana konseling Islami adalah bantuan konseli untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya seseuai dengan hakikatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya atau mengingatkan kembali kepada fitrahnya.²⁸

Konseling Islami dapat juga diartikan sebagai layanan bantuan kepada konseli untuk menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang ditetapkan Allah swt. Kemudian menyadari bahwa sebagai manusia, ia harus berikhtiar. Kelemahan pada dirinya bukanlah sesuatu yang harus terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan pada dirinya bukanlah sesuatu yang harus dibangga-banggakan karena hal itu semua akan sirna. Konseling Islami mengajak manusia untuk selalu bertawakkal atau berserah diri kepada Allah swt. dan mengembalikan semua permasalahan kepada-Nya karena dari-Nya lah nanti akan ada jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Dalam hal ini, Allah swt. adalah Konselor Yang Maha Agung, yang dapat memberikan kekuatan serta ketenangan hati.²⁹

Dari pengertian di atas, konseling Islami adalah bantuan terhadap konseli (pasien) untuk dapat mengenal kembali hakikatnya dalam kehidupan dan mengembalikan fitrahnya sebagai makhluk Allah swt. Dimana setiap masalah yang dihadapinya berasal dari Sang Pencipta dan akan menemukan jawaban atas masalah yang dihadapinya dari Sang Pencipta juga. Sehingga konseling Islami dapat memberikan perannya dalam mengembalikan hakikat diri manusia tersebut kepada penyerahan diri kepada Allah swt.

Konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang sangat berkaitan erat dengan pendidikan. Meskipun lahirnya belakangan, konseling sangat berperan dan menentukan dalam proses belajar dan mengajar. Peran tersebut terlihat ketika siswa memiliki masalah dalam proses belajar yang menuntut jalan keluar secepatnya, pada kondisi seperti ini lah konseling memainkan perannya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap pemikiran Zakiah Daradjat tentang layanan konseling Islami dalam pembinaan kesehatan mental yang telah dijabarkan pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

Konsep layanan Konseling Islami dalam pembentukan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah pada dasarnya manusia memerlukan bantuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya dan muncullah berbagai pelayanan kejiwaan, dan agama merupakan unsur yang terpenting dalam pembinaan mental. Tanpa agama, rencana-rencana pembangunan tidak akan terlaksana dengan sebaik-baiknya, jika jiwa gelisah, ia tidak akan sanggup menghadapi kesukaran yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana-rencana tersebut.

Sedangkan implementasi layanan konseling Islami dalam pembentukan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat berasaskan kepada a) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat, b) Asas

komunikasi dan musyawarah, c) Asas manfaat, d) Asas kasih sayang, e) Asas menghargai dan menghormati, f) Asas rasa aman, g) Asas ta'awun (tolong menolong) atau kerja sama konstruktif, h) Asas toleransi, i) Asas keadilan.

Adapun relevansi layanan konseling Islami dalam pendidikan terhadap pembentukan kesehatan mental berangkat dari psikoterapi Islami yang memiliki tiga wilayah, yaitu: a) rumah tangga, konselor dalam wilayah ini adalah orang tua dan nilai yang ditanamkan dalam pembentukan mentalnya adalah taqwa, b) sekolah, konselornya adalah seluruh agen sekolah dengan penanaman pendidikan sesuai dengan ajaran agama, dan c) masyarakat, konselor dalam wilayah ini adalah setiap individu terutama pemimpin dan penguasa yang memberikan konseling melalui kebijakan-kebijakan yang dibuat.

Endnote

¹Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h. 22.

²Prayitno dan Erman Amti, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 99.

³Eko Sujadi, "Kode Etik Profesi Konseling Serta Permasalahan dan Penerapannya", dalam *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. XIV, No. 2 Tahun 2018. h. 70-71.

⁴McLeod John, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: Kencana 2006), h. 5.

⁵H. M. Burk dan Steffire, B., *Theories of Counseling* (New York: McGraw-Hill Book Company, 1979), h. 14.

⁶McLeod, *Pengantar...*, h. 8.

⁷Dedi Sahputra Napitupulu, "Dasar-Dasar Konseling Dalam Al-Qur'an, dalam *Jurnal Al-Irsyad*, Vol. VII, No. 2, Juli-Desember, 2017, h. 36-37.

⁸Q.S.: Al-Khafi/18 : 17.

⁹Q.S.: Al-Jin/72 : 2

¹⁰Muhammad 'Athiyah al-Abrasyi, *Ruh al-Islam* (Mesir: Dar Ihya' al-kutub al-'Arabiyah Isa al-Babi al-Halabi wa Syirkah, 1999), h. 335.

¹¹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1996), h. 10.

¹²*Ibid.*, h. 11.

¹³*Ibid.*

¹⁴*Ibid.*, h. 12

¹⁵*Ibid.*

¹⁶Herri Zan Pieter, et.al., *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan* (Jakarta: Kencana, 2011), h. 41-42.

¹⁷Ahmad Zaini, "Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat", dalam *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, Juni 2017, h. 216.

¹⁸Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam* (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2002), h. 47.

¹⁹Zaini, "Terapi" ..., h. 216.

²⁰Penyusun, *Ensiklopedi...*, h. 32.

²¹Zaini, "Terapi" ..., h. 218-222.

²²Penyusun, *Ensiklopedi...*, h. 40.

²³Badri Yatim, *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia: 70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Daradjat* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), h. 4.

²⁴ *Ibid.*, h. 25.

²⁵ Syahrin Harahap, *Metodologi Studi Tokoh Pemikiran Islam* (Jakarta: Istiqamah Mulya Press, 2006), h. 7.

²⁶ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h. 7.

²⁷ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental* (Bandung: Perdana Mulya Sarana, 2011), 74.

²⁸ Daradjat, *Kesehatan...*, h. 13.

²⁹ *Ibid.*, h. 7-8.

³⁰ *Ibid.*, h. 35.

³¹ Lubis, *Konseling...*, h. 73.

³² *Ibid.*

Daftar Pustaka

- Al-Abrasyi, Muhammad 'Athiyah. *Ruh al-Islam*. Mesir: Dar Ihya' al-kutub al-'Arabiyah Isa al-Babi al-Halabi wa Syirkah, 1999.
- Burk, H. M dan Steffire, B. *Theories of Counseling*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1979.
- Daradjat, Zakiah. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 2002.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1996.
- Harahap, Syahrin. *Metodologi Studi Tokoh Pemikiran Islam*. Jakarta: Istiqamah Mulya Press, 2006.
- John, McLeod. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana 2006.
- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Perdana Mulya Sarana, 2011.
- Napitupulu, Dedi Sahputra. "Dasar-Dasar Konseling Dalam Al-Qur'an, dalam Jurnal *Al-Irsyad*, Vol. VII, No. 2, Juli-Desember, 2017.
- Prayitno dan Erman Amti. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Pieter, Herri Zan. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Sujadi, Eko. "Kode Etik Profesi Konseling Serta Permasalahan dan Penerapannya", dalam Jurnal *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. XIV, No. 2 Tahun 2018.
- Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2002.
- Yatim, Badri. *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia: 70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Daradjat*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.
- Zaini, Ahmad. "Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat", dalam *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, Juni 2017.

