

**KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT
GUNA MEMBENTUK INDIVIDU SEJAHTERA ATAS POTENSI DIRI**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H.
Saifuddin Zuhri Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

ILHAM YAHYA SAPUTRA

1917101172

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

PURWOKERTO

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ilham Yahya Saputra

NIM : 1917101172

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Progran Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna
Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah karya atau penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 29 Juni 2024
Saya yang menyatakan



Ilham Yahya Saputra
NIM. 1917101172

PENGESAHAN KEASLIAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas
Potensi Diri

Yang disusun oleh **Ilham Yahya Saputra** NIM. 1917101172 Program Studi **Bimbingan & Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Kamis tanggal **11 Juli 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 198101172008012010

Sekretaris Sidang/Penguji II

Lutfi Faishol, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 199210282019031013

Penguji Utama

Arsam, M.S.I.
NIP. 197808122009011011

Mengesahkan,
Purwokerto, 18 Juli 2024
Dekan,



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 97412262000031001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Ilham Yahya Saputra

NIM : 1917101172

Jenjang : S-1

Fakultas/Prodi : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Purwokerto, 02 Juli 2024
Dosen Pembimbing,



Nur Azizah, M.Si.

NIP. 19810117200801 2 010

MOTTO

وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah.

(Penggalan QS. Yusuf 12: Ayat 87)¹



¹ Heri Kurniawan Tadjid, *Berpikir Positif Dengan Al-Qur'an Dan Hadits Itu Ada Seninya* (Yogyakarta: Araska, 2018), 54.

KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT GUNA MEMBENTUK INDIVIDU SEJAHTERA ATAS POTENSI DIRI

Ilham Yahya Saputra

NIM. 1917101172

Email: saputrailham200.is@gmail.com

Prodi Bimbingan & Konseling Islam

Jurusan Konseling & Pengembangan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Abstrak

Seiring dengan maju pesatnya peradaban dunia, era modern serba digital memberikan dampak positif maupun negatif. Oleh karenanya, tiap-tiap individu diharap mampu untuk berpikir maju agar tak terpengaruh dari dampak negatifnya. Maka dari itu, hadirnya konsep kesehatan mental menjadi bagian penting pada saat-saat ini dimana dinamika sosial dapat cepat berubah yang dapat menimbulkan stres akibat transisi potensi positifnya malah menjadi negatif.

Dengan begitu, penelitian ini hadir bertujuan sebagai pemecahan masalah terhadap kegamangan-kegamangan yang ada pada era modern ini yang berusaha diantaskan melalui Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri. Yang mana penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau biasa juga disebut dengan *library research*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang kemudian sumber datanya berasal dari banyak literatur-literatur ilmiah mengenai konsep kesehatan Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi yang kemudian dianalisis dengan teknik *content analysis & discourse analysis*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri dapat diraih apabila tiap-tiap individu mampu memahami dan memaknai kemampuan atau potensi dirinya secara utuh. Artinya bahwa hal tersebut tak terlepas dari pemaknaan diri terhadap batasan-batasan dan faktor-faktor kesehatan mental serta pemaknaan diri terhadap makna ketenangan hidup dan penyesuaian diri. Dengan begitu, apabila pemaknaan diri diatas terpenuhi maka bukan tidak mungkin individu sejahtera akan dapat tercapai.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Individu Sejahtera, Potensi Diri

MENTAL HEALTH CONCEPT PROF. DR. H.J. ZAKIAH DARADJAT TO FORM PROSPEROUS INDIVIDUALS WITH SELF POTENTIAL

Ilham Yahya Saputra
1917101172

Email: saputrailham200.is@gmail.com

Islamic Guidance & Counseling Study Program
Department of Counseling and Community Development
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Abstract

Along with the rapid progress of world civilization, the modern digital era has had both positive and negative impacts. Therefore, each individual is expected to be able to think forward so as not to be affected by negative impacts. Therefore, the presence of the concept of mental health is an important part at this time where social dynamics can change rapidly which can cause stress due to the transition from positive potential to negative.

In this way, this research aims to solve the problem of the uncertainty that exists in this modern era which is trying to be eradicated through the Mental Health Concept of Prof. Dr. Zakiah Daradjat to Form Prosperous Individuals Based on Their Potential. This research is library research or also commonly called library research. This research uses a descriptive qualitative approach and the data source comes from a lot of scientific literature regarding the concept of health, Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat. The data collection technique uses documentation techniques which are then analyzed using content analysis & discourse analysis techniques.

The results of this research show that concept mental health Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat for form happiness individual with self potential can be achieved if each individual is able to understand and interpret his or her abilities or potential as a whole. This means that this cannot be separated from self-interpretation of boundaries and mental health factors as well as self-interpretation of the meaning of calm in life and adjustment. In this way, if the above self-meaning is fulfilled, it is not impossible for individual prosperity to be achieved.

Key Word: Mental Health, Prosperous Individual, Self Potential

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil' alamin, selawat dan salam.

Dengan segala nikmat, rahmat, dan kerendahan hati, skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan do'a serta dukungan terbaik dari kedua orang tua dan keluarga saya. Oleh karenanya, skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan cintai sekaligus penyemangat peneliti untuk menulis, yaitu: Bapak Gampang, Ibu Muzaro'ah, Kakak Laki-laki saya Wahyu Ari Yuda, Adik Perempuan saya Dea Putri Maharani, Kedua Keponakan, Kakak Ipar saya dan jodoh saya yang masih entah dimana. Terima kasih banyak atas segala yang kalian berikan. I love myself and my family because of God, thanks a lot my God Allah SWT.



KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah Subhānahu Wa Ta'ālā yang telah melimpahkan nikmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan topik tersebut “Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri” Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu `alaihi Wa Sallam sebagai suri tauladan yang baik bagi alam dan seluruh umatnya. Alhamdulillah, Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan, bimbingan dan bantuan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si, Dosen Pembimbing Skripsi saya, Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat serta Pembimbing Skripsi, terima kasih telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi saya.
4. Arsam, M.S.I, Dosen Penguji utama pada sidang skripsi saya, terima kasih telah memberikan banyak masukan positif kepada saya.
5. Lutfi Faishol, M.Pd, Koord. Prodi BKI, sekaligus Dosen Penguji 2 pada sidang skripsi saya, terima kasih telah memberikan banyak masukan positif kepada saya.
6. Segenap Dosen dan Sivitas Akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto khususnya Fakultas Dakwah.
7. Kedua Orangtuaku tercinta, Bapak Gampang dan Ibu Muzaro'ah yang selalu menemani, meridhoi, dan tulus mendo'akan di setiap langkah hidup anak-anaknya. Semoga Allah Subhānahu Wa Ta'ala melimpahkan kesehatan, panjang umur, kebahagiaan selalu, keberkahan dalam hidupnya. Dan semoga kelak Allah Subhānahu Wa Ta'ala kumpulkan kita kembali di Surga.

8. Keluargaku tersayang, yang selalu mendo'akan, memberi dukungan penuh untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Segenap penulis karya ilmiah tentang konsep kesehatan mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat yang karya-karyanya saya jadikan sebagai rujukan pengumpulan data penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 yang telah memberikan doa, semangat dan dukungannya.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis selalu menerima kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Doa penulis semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini. Aamiin Ya Rabbal'amiin.

Purwokerto, 29 Juni 2024
Penulis,



Ilham Yahya Saputra
NIM. 1917101172

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Telaah Pustaka	6
G. Kerangka Teori	9
H. Metode Penelitian	10
I. Sistematika Pembahasan	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Definisi Kesehatan Mental	14
B. Korelasi Kesehatan Mental & Psikoterapi	16
C. Korelasi Kesehatan Mental & Agama	17
D. Upaya Meraih Kesehatan Mental	19
BAB III BIOGRAFI PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT	22
A. Latar Belakang Kehidupan	22
B. Latar Belakang Pemikiran	26
C. Kiprah Sebagai Psikolog	30
D. Perjalanan Karir	32
E. Aktivitas Lembaga Organisasi	32

F. Penghargaan & Penghormatan	33
G. Karya-karya	34
BAB IV KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT	39
A. Definisi Kesehatan Mental	39
B. Kesehatan Mental & Ketenangan Hidup	42
C. Penyesuaian Diri & Kesehatan Mental	46
D. Faktor-faktor Kesehatan Mental	51
E. Klasifikasi Sakit Jiwa	52
F. Batasan-batasan Mental Sehat	57
G. Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri	64
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
C. Kata Penutup	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	78



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia, telah diketahui bahwa secara umum dapat berpotensi mengalami gangguan jiwa, baik dewasa bahkan anak-anak sekalipun. Zaman yang semakin modern, industri yang semakin meluas dan maju pesatnya ilmu pengetahuan teknologi membuat dinamika sosial menjadi cepat berubah. Hal inilah yang dapat memunculkan stres bagi individu-individu manusia yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadapnya. Yang mana sebagai individu sejahtera akhirnya tidak dapat tercapai sebab adanya masalah dalam kesehatan mentalnya akibat transisi potensi positifnya malah menjadi negatif yakni stres.

Kebutuhan secara fisik dan psikis tiap-tiap individu apabila terpenuhi berkaitan dengan kesehatan, niscaya kebahagiaan dan kesejahteraan pasti akan dirasakan. Yang mana dengan fisik yang sehat namun psikis gelisah dan kecewa maka tidak akan didapati individu manusia yang bahagia. Begitupun sebaliknya jika fisik sakit maka bahagia juga tidak akan didapatkan. Oleh karenanya kesehatan dalam hal ini fisik dan psikis bagi tiap-tiap individu manusia sangatlah penting guna memperoleh potensi positif sebagai individu manusia yang sejahtera.²

Kehidupan dalam sehari-hari secara tidak langsung bahwa tanpa disadari secara penuh, tak sedikit masyarakat era sekarang yang sedikit demi sedikit kehilangan dimensi spiritual yang sebenarnya menjadi kebutuhan dasar tiap individu. Akibat kesadaran yang kurang aware kurang peduli terhadap pesatnya perkembangan zaman, lifestyle pola gaya hidup berdampak pada sisi mendasar yang berubah. Seperti menurunnya nilai-nilai norma, etika, moral, agama dan tradisi lama yang distigma lama, kuno dan tertinggal berujung dicampakkan. Yang mana justru dari sinilah problem-problem psikososial soal

² Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 2-3.

kesehatan mental dapat muncul akibat dari hampanya spiritual, rohani dan agama.³

Kegamangan-kegamangan yang lantas ada muncul semacam diatas, disini kemudian memasukkan ranah kesehatan mental yang kehadirannya tak dapat terelakkan lagi. Yang mana kesehatan mental adalah kesanggupan guna menempatkan diri pada diri sendiri, orang lain, maupun masyarakat luas sekalipun. Sebelum itu, sebagai individu harus bisa menerima kekurangan atau kelebihan segala apa yang ada pada dirinya. Setelah itu, sebagai individu harus belajar mengenal, memahami dan menilai secara objektif baik diri sendiri maupun orang lain. Dengan begitu sebagai individu akan mengetahui karakteristik orang lain disamping kelebihan dan kekurangannya. Baru selanjutnya, sebagai individu harus menyadari bahwa ia tak kan terlepas dari yang namanya lingkungan sekitar dan masyarakat banyak. Maka dari itu, sebagai individu harus mengetahui norma-norma hidup, aturan-aturan dan tradisi adat dalam lingkungan masyarakat yang berlaku.⁴

Penyesuaian diri dapat tercapai dengan baik artinya bahwa, berkualitasnya apa itu kesehatan mental yang tersebut diatas sangatlah menjadi penting saling terkait. Yang mana reaksi-reaksi terhadap lingkungan sekitar entah apapun dan dimanapun, dalam interaksi kehidupan manusia tidak terlepas dari yang namanya pengaruh keadaan mental. Sehingga efisiensi mental baik berupa kestabilan emosi dan perasaan sejahtera menjadi sangat berharga bagi tiap-tiap individu manusia dalam menyikapi segala problematika hidup yang timbul. Oleh karenanya, kesehatan mental bisa dikatakan muncul sebagai langkah yang bagus sebagai kondisi juga bagian integral dari penyesuaian diri atas problem atau konflik yang niscaya akan selalu ada pada tiap individu manusia sebagai makhluk sosial.

Kesehatan mental bukan sekedar jiwa, namun kesehatan mental itu juga berarti satu kesatuan kondisi juga keadaan yang berhubungan erat dengan

³ Ilham Yahya Saputra dkk, *Pemberian Layanan Konseling & Penanganan Masalah Sosial (Banjarnegara: Penerbit Qriset, 2024)*, 2.

⁴ Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 4.

eksistensi manusia keseluruhan. Dengan begitu, seseorang akan mampu menghadapi kenyataan karena hal tersebut diatas berfungsi secara efektif dalam dinamika masyarakat yang salah satunya menjadikan suatu keadaan kepribadian bercirikan seseorang mampu menghadapi kenyataan.

Setiap peristiwa atau kejadian, dalam hal ini manusia sebagai hamba tak terlepas dari bergantungnya kita kepada sang pencipta yakni Allah SWT. Maka dari itu, terdapat hadits untuk penyembuhan jiwa dan menjaga kesehatan mental, yakni:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكُنْ لِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

Yā hayyu, yā qayyūmu, bi rahmatika astaghītsu, ashlih lī sya'nī kullahū, wa lā takilnī ilā nafsī tharfata 'aynin. Artinya, “Wahai Zat yang maha hidup dan maha kekal abadi, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan. Bawakanlah kemaslahatan pada segala urusanku. Janganlah Kaubiarkan aku sendiri menyelesaikan urusan meski sekejap.” (HR An-Nasai, Ibnu Sunni, Al-Hakim, Al-Baihaqi).⁵

Pengaruh lingkungan sepenuhnya saling terkait terhadap kehidupan manusia. Yang mana menarik dibicarakan bahwa segala yang telah dipaparkan diatas terkait dengan masalah-masalah yang ada dalam perkembangan era sekarang baik untuk dewasa atau remaja dan masyarakat umum, telah menimbulkan akibat negatif yang mencemaskan bagi yang terkena dampaknya, bahkan mungkin saja akan membawa kehancuran bagi masyarakat pada umumnya apabila hal ini tidak diperhatikan.⁶ Yang mana masalahnya begitu kompleks, seperti bebeapa contoh dampak negatif di era digital yang serba mudah membuat banyak orang gagal paham terjerumus terlilit hutang pada pinjaman online atau judi online yang caranya terbilang sangat mudah. Sehingga bagi orang-orang yang terjerumus didalamnya secara tidak sadar terlena dan membuat mentalnya menjadi tidak sehat karena psikologisnya tercuci mengarah pada hal-hal yang tidak benar.

Berdasarkan fenomena yang terjadi diatas yang berkaitan dengan latar belakang masalah, penulis merasa tertarik untuk mengangkat hal tersebut diatas

⁵ Muhammad Hasan Husen, *Pengobatan dan Doa Mustajab* (Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2023), 172.

⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 11-12.

dengan mengentaskannya melalui konsep pemikiran Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat. Yang mana, beliau adalah seseorang yang ahli di bidang pendidikan dan psikologi yang salah satu karyanya yakni mengenai buku yang berjudul kesehatan mental. Dalam buku ini, poin yang paling berkesan yakni bahwa dalam teori dan prakteknya untuk mencapai kesehatan mental tak terlepas dari sisi agama melalui pendekatan psikoterapi Islam. Dengan hal itulah, kemudian penulis terdorong untuk menuangkannya kedalam sebuah skripsi dengan judul: ***Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri.***

B. Penegasan Istilah

1. Konsep Kesehatan Mental

Konsep merupakan rancangan, ide yang diabstrakkan dari suatu peristiwa yang konkret.⁷ Dapat diartikan bahwa konsep merupakan suatu hal yang dipaparkan secara sistematis.

Kesehatan mental yakni terwujudnya satu kesatuan yang menyatu diantara masalah-masalah yang terentaskan, sehingga tercapai sebagai individu yang sejahtera merasakan secara positif kebahagiaan dan potensi dirinya.⁸ Sehingga konsep kesehatan mental bisa diartikan sebagai ide yang dipaparkan berkaitan dengan sehat mental.

Yang perlu digarisbawahi di penelitian ini, bahwa konsep sehat mental untuk ditawarkan adalah suatu untaian, pemikiran dan makna baik tersurat maupun tersirat dari kesehatan mental. Ulasan yang dimaksud adalah konsep kesehatan mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri yang selaras dengan ajaran agama Islam yang berimplikasikan pada bimbingan dan konseling Islam.

2. Individu Sejahtera Terhadap Potensi Diri

Individu sejahtera adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang dikatakan sehat mental atau jiwa karena menyadari potensi yang

⁷ Ernawati Waridah, Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta Selatan: Bmedia, 2017), 138.

⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 13.

dimilikinya untuk mampu menanggulangi masalah hidup normal, beraktivitas secara baik dan mampu bersosial dengan baik terhadap sekitarnya.⁹

Potensi diri adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu hal positif dalam berbagai kesempatan sehingga seseorang dikatakan sehat mental atau jiwanya.¹⁰ Sehingga individu sejahtera terhadap potensi diri sebenarnya adalah satu kesatuan yang tak terpisahkan dalam kesehatan mental.

Yang perlu digarisbawahi dalam penelitian ini, bahwa solusi dalam memahami individu sejahtera terhadap potensi diri yang ditawarkan adalah upaya mendalami dan mendapatkan apa yang sebenarnya dibutuhkan seseorang ketika mengalami kegamangan-kegamangan terkait dengan problematika hidup. Sehingga potensi diri hadir sebagai pemenuhan dalam memecahkan masalah agar individu sejahtera dapat terwujud melalui kesehatan mental.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan latar belakang diatas, maka yang menjadi persoalan mengenai bahasan penelitian ini yakni dapat dirumuskan: “Bagaimanakah konsep kesehatan mental Prof. Dr. Zakiah Daradjat guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri?”.

D. Tujuan Penelitian

Kaitannya rumusan masalah diatas, penelitian ini dimaksudkan sebagai pemecahan masalah terhadap kegamangan-kegamangan terkait dengan masalah individu yang berusaha dientaskan melalui “konsep kesehatan mental Prof. Dr. Zakiah Daradjat guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri”.

⁹ M. Nur Dewi Kartikasari dkk, *Kesehatan Mental* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 37.

¹⁰ D'masyithoh, *Self Reminder* (Bogor: GUEPEDIA, 2022), 23.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari adanya penelitian ini diharapkan bahwa nantinya dapat memberi sumbangsih karya tulis ilmiah komprehensif. Yang mana bisa digunakan sebagai salah satu acuan guna penelitian-penelitian lain serupa. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi setiap para pembacanya guna kelangsungan hidup menjadi pribadi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Mampu memberikan tambahan pengalaman, wawasan dan ilmu bagi peneliti sendiri. Yang mana bisa menjadi salah satu bekal nantinya dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup kedepan. Sehingga peneliti dapat mengamalkan dalam keseharian dan menjalankan hidup dengan sebaik mungkin.

b. Bagi Orang Lain dan Masyarakat

Mampu memberikan pengetahuan bagi individu lain mengenai cara menjalani kehidupan yang sejahtera atas potensi diri berimplikasikan pada bimbingan konseling Islam. Yang mana nantinya dapat diimplementasikan dalam keseharian secara baik. Sehingga dalam dinamika bersosial kedepan menjadi lebih baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa dijadikan sebagai salah satu bahan acuan pertimbangan penelitian serupa berikutnya. Yang mana nantinya dapat memberikan sumbangsih berupa langkah-langkah ilmiah dalam membuat suatu penelitian berkaitan dengan kesehatan mental. Sehingga peneliti berikutnya bisa menghasilkan karya ilmiah yang sekiranya lebih komprehensif.

F. Telaah Pustaka

Telaah pustaka biasa disebut juga kajian pustaka atau tinjauan pustaka ini adalah memahami kembali karya ilmiah atau pustaka sebelumnya yang

pernah ada yang memiliki kesinambungan. Penulis telah membaca banyak literatur terkait dan yang menarik juga relevan dengan penelitian penulis.

Pertama, dalam tesis yang ditulis Muhammad Zulham Hidayah Saragih pada 2018 ketika program magister pendidikan di UIN Yogyakarta dengan judulnya yaitu *Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat Dan Hasan Langgulung)*. Menariknya dalam tesis beliau dilatar belakangi akibat problematika masyarakat di Indonesia terkait dengan kondisi, gaya dan cara kehidupannya yang semakin pesat dan kompleks sehingga memunculkan dinamika konflik yang beragam. Ada kesamaan dari tesis ini dengan penelitian penulis, yakni ada pada latar belakang yang diangkat kemudian ada pada jenis penelitiannya yang menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Namun yang membedakan yakni ada pada fokus kajian yang ditawarkan. Dalam tesis menawarkan fokus kajian pada pemikiran pendidikan Islam mengenai kesehatan mental dengan studi yang komparatif dari Zakiah Daradjat juga Hasan Langgulung, sedangkan penelitian penulis fokus pada konsep kesehatan mental membentuk individu sejahtera terhadap potensi diri pemikiran Zakiah Daradjat.¹¹

Kedua, dalam skripsi yang ditulis Tita Aniko Wardani pada 2021 ketika prodi sarjana pendidikan agama Islam di UIN Malang berjudul *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Mengenai Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*. Yang menarik dalam penelitian ini menunjukkan konsep sehat mental Zakiah Daradjat berkaitan terhadap fitrah manusia sehat baik rohani, mental juga jasmani dengan berlandaskan pada Al-Qur'an juga Hadits serta pemikiran psikolog Muslim & Barat yang termanifestasikan pada definisinya serasinya antara fungsi-fungsi jiwa yang tercipta dalam penyesuaian diri individu terhadap sekelilingnya dengan menanamkan keimanan juga ketakwaan tertuju mencapai kehidupan dengan

¹¹ Muhammad Zulham Hidayah Saragih, *Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat Dan Hasan Langgulung)*, Tesis (Yogyakarta: UIN Yogya, 2018), iv.

bahagia masalah didunia juga akhirat. Ada persamaan atau kesamaan dari skripsi ini terhadap penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif jenis pustaka, kemudian dalam ulasannya juga sama-sama mengulas tentang pemikiran dari Zakiah Daradjat mengenai kesehatan mental. Namun terdapat perbedaan yang bisa dilihat, yakni skripsi ini lebih tertarik mengembangkan aplikasi & implikasinya pada pendidikan agama Islam, sedangkan penelitian penulis lebih kepada guna membentuk individu sejahtera terhadap potensi diri yang tentu saja implikasinya pada bimbingan & konseling Islam¹².

Ketiga, dalam skripsi yang ditulis oleh Afifah Destriawati pada 2023 ketika program sarjana bimbingan konseling di IAIN Curup berjudul *Sehat Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*. Menarik dalam skripsi beliau dikarenakan bisa mengungkapkan empat konsep sehat mental Zakiah Daradjat guna membentuk karakter siswa yakni dengan dzikir, penyesuaian diri, pendidikan juga pengalaman, dan keharmonisan antara fungsi jiwa juga tindakan dapat dicapai melalui keyakinan ajaran keagamaan. Kesamaan persamaan dari skripsi ini dengan penelitian penulis sama-sama mengangkat pemikiran kesehatan mental Zakiah Daradjat dan Implikasinya juga sama-sama mengarah pada bimbingan & konseling keIslaman, kemudian sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dalam penelitiannya. Namun terdapat perbedaan, skripsi ini menggunakan metode deduktif dan induktif sedangkan penelitian penulis tidak, kemudian penelitian penulis lebih mengarah guna membentuk individu sejahtera terhadap potensi diri sedangkan skripsi ini tidak.¹³

Keempat, dalam skripsi yang ditulis oleh Lidya Sesillia pada 2020 ketika program sarjana fakultas psikologi di UIN Riau berjudul *Sejahtera Psikologis (Psychological Well-Being) Terhadap Masyarakat Miskin*.

¹² Tita Aniko Wardani, *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*, Skripsi (Malang: UIN Malang, 2021), xix.

¹³ Afifah Destriawati, *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*, Skripsi (Curup: IAIN Curup, 2023), 5.

Menariknya terkait dengan penelitian ini yakni membahas mengenai kesejahteraan psikologis pada masyarakat miskin sehingga mendapatkan gambaran seperti apa kesejahteraan psikologisnya. Terdapat banyak sekali perbedaan antara skripsi beliau terhadap penelitian penulis, yaitu skripsi ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif sedang penelitian penulis tidak, kemudian skripsi ini berfokus pada masyarakat miskin untuk diketahui seperti apa kesejahteraan psikologisnya sedang penelitian penulis tidak. Namun demikian ada persamaan diantara keduanya yakni ada pada menelaah dan memahami terkait dengan kesejahteraan psikologis atau bisa disebut juga dengan individu sejahtera.¹⁴

Kelima, dalam skripsi yang ditulis oleh Ayu Cahyanti pada 2020 ketika program sarjana pendidikan di IAIN METRO berjudul *Peran Keluarga Dalam Membentuk sehat Mental Remaja*. Menariknya pada skripsi ini yakni sama-sama membahas mengenai kesehatan mental. Namun pada lain hal terdapat perbedaan bahwa dalam skripsi ini lebih konsen mengaitkannya dengan peran keluarga sedangkan penelitian penulis tidak.¹⁵

G. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah untuk mendapatkan kerangka berfikir yang sistematis dan logis. Kerangka berfikir ini berguna bagi penulis untuk menetapkan teori yang dipilih berikut dengan argumentasinya.¹⁶

Penulis telah membaca dan memahami dari banyak literatur-literatur ilmiah yang berkaitan dengan penelitian ini. Yang mana teori-teori yang dirasa relevan adalah menggunakan teori kesehatan mental zakiah daradjat sebagai pokok bahasanya. Kerangka teori yang akan di paparkan adalah sebagai berikut:

¹⁴ Lidya Sesillia, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Masyarakat Miskin*, Skripsi (Riau: UIN Riau, 2020), xiv.

¹⁵ Ayu Cahyanti, *Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*, Skripsi (Lampung: IAIN METRO, 2020), vi.

¹⁶ Indra Prasetia dkk, *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori & Praktik* (Medan: UMSU PRESS, 2022), 157.

1. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa agama sebagai psikoterapi bagi kesehatan mental seseorang. Artinya kesehatan mental seseorang tak terlepas dari yang namanya ajaran agama agar tetap sehat terjaga.
2. Kemudian, dalam teorinya beliau menjelaskannya secara lebih gamblang bahwa psikoterapi adalah suatu cara agar seseorang sehat mental melalui ajaran agama Islam. Artinya bahwa dengan melalui ajaran agama Islam, tanpa disadari seseorang akan merasakan dampak positif psikoterapi sebagai individu sejahtera.
3. Teori beliau selaras dengan apa yang dikatakan oleh Jung, Jung berpendapat bahwa manusia tidak bisa hidup secara baik tanpa agama, manusia akan jatuh sakit tanpa agama.¹⁷ Artinya sakit karena tidak berpedoman pada sang pencipta. Lebih lagi bahwa dengan kesehatan mental dapat menjadikan seseorang menjadi individu sejahtera atas potensi diri positif yang dimilikinya berdasarkan pada beberapa pendapat Zakiah Daradjat mengenai pengertian kesehatan mental.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Menggunakan jenis penelitian pustaka (*library research*). Penelitian pustaka merupakan penelitian dengan menggunakan data-data pustaka berupa berbagai karya ilmiah yang ada sebagai objek kajian dan sumber datanya.¹⁸

b. Pendekatan Penelitian

Menggunakan pendekatan yang kualitatif deskriptif atau deskriptif yang kualitatif. Kualitatif deskriptif adalah penelitian yang berlandaskan pada rasionalitas logika kebenaran berfikir yang positif yang biasa digunakan guna meneliti pada kondisi yang objektif yang

¹⁷ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 6, 9, 35.

¹⁸ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), 1-2.

alami dimana peneliti merupakan instrumen kunci yang memiliki andil disini yang pendekatannya berupa pengumpulan data-data berbentuk bukan angka.¹⁹

2. Sumber Data

Baik secara primer diperoleh melalui buku-buku ilmiah mengenai konsep sehat mental Zakiah Daradjat dengan utamanya merupakan memang hasil karya dari beliau yakni buku yang berjudul *Kesehatan Mental*.²⁰ Kemudian sumber data penelitian baik sekunder diperoleh dari buku ilmiah yang saling berkaitan, jurnal, artikel dan lain sebagainya berupa karya ilmiah terkait yakni buku yang berkaitan disini adalah buku berjudul *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat*.²¹

3. Teknik Pengumpulan Data

Menggunakan teknik berupa dokumentasi. Teknik berupa dokumentasi yaitu teknik mengumpulkan data dengan menghimpun informasi atau data dari berbagai macam dokumen-dokumen tertulis, bergambar tertulis maupun elektronik.²²

4. Teknik Analisis Data

Menggunakan teknik berupa analisis isi (content analysis). Analisis isi merupakan teknik yang digunakan guna mengungkap juga menganalisis atau memahami teks-teks. Analisis isi juga bisa diartikan sebagai teknik berupa penyelidikan dengan mengurai maksud teks dengan objektif.²³ Kemudian juga menggunakan teknik analisis berupa wacana (discourse analysis). Analisis wacana merupakan teknik analisis dengan memahami maksud lain dalam teks dan masih memiliki satu kesatuan makna.²⁴

¹⁹ Sri Wahyuni, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 4.

²⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 1.

²¹ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), i.

²² Sri Wahyuni, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 14.

²³ Jogiyanto Hartono, *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2018), 130.

²⁴ Eti Setiawati & Roos Rusmawati, *Analisis Wacana* (Malang: UB Press, 2019), 77-78.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika yang ada pada pembahasan disini yakni berisikan tentang rangkaian dalam penelitian dengan memberikan acuan atau langkah juga petunjuk soal pokok-pokok yang mau dipaparkan atau dibahas dalam karya ilmiah. Pada sistematika yang dibahas terdapat tiga klasifikasi, diantaranya yakni bagian berupa awal, bagian berupa isi juga bagian berupa akhir.

Pertama bagian berupa awal, bagian awal ini terdapat halaman berupa judul, halaman berupa pernyataan keaslian, halaman berupa pengesahan, halaman berupa nota dinas pembimbing, berupa abstrak, berupa pedoman transliterasi, berupa kata pengantar, berupa daftar isi, berupa daftar tabel, berupa daftar gambar, juga berupa daftar lampiran-lampiran.

Pada bagian yang kedua yakni isi juga bagian pokok bahasan ini berisi pokok-pokok berupa permasalahan juga pengentasan masalah dengan terdiri mulai dari bab I sampai dengan bab V, yakni sebagai berikut:

Bab I berupa pendahuluan, berisikan mengenai berupa latar belakang masalah yang ada, berupa definisi operasional, berupa rumusan masalah, berupa tujuan juga berupa manfaat penelitian, berupa kajian pustaka, berupa metode penelitian juga berupa sistematika yang dibahas.

Bab II berupa landasan teori, berisikan mengenai berupa tinjauan teori dengan terdiri beberapa sub-bab yang kaitannya terhadap kesehatan mental pemikiran Zakiah Daradjat guna membentuk individu sejahtera terhadap potensi diri.

Bab III berisikan mengenai Biografi dari Zakiah Daradjat juga berupa karya-karya dari Zakiah Daradjat serta banyak pemikiran dari beliau.

Bab IV berisikan mengenai analisis data juga hasil penelitian. Dipaparkan analisis konsep sehat mental zakiah daradjat guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri.

Bab V merupakan berupa penutup, berisikan mengenai berupa kesimpulan, berupa saran juga berupa penutup.

Dibagian berupa akhir, terdiri dari berupa daftar pustaka, berupa lampiran-lampiran, juga berupa daftar berkaitan dengan riwayat hidup.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Definisi Kesehatan Mental

Menurut dari Organisasi Kesehatan Dunia yakni (WHO), bahwa kesehatan mental dapat dikatakan sebagai keadaan yang sejahtera dimana pada setiap individu manusia dapat meraih yakni potensi dari diri mereka pribadi sebagai individu yang merdeka dari segala tekanan yang ada.²⁵ Artinya bahwa mereka bisa mengentaskan problema kehidupan yang ada pada umumnya, bisa berfungsi secara optimal dan berguna, serta dapat menghadirkan kontribusi atau andil pada diri sendiri maupun kelompok mereka.

Menurut kemenkes, kesehatan mental merupakan suatu hal yang baik yang harus ada pada tiap individu manusia dimana kondisi ketika batin manusia berada pada keadaan bahagia sehingga hadir ketentraman dan ketenangan dalam diri, yang memungkinkan manusia guna menghadirkan kehidupan sehari-hari yang bermakna dan menghormati serta menghargai orang lain pada sekitarnya.²⁶ Artinya bahwa seseorang yang memiliki mental sehat bisa menghadirkan kemampuan yakni potensi dalam dirinya dengan sepenuhnya guna melalui masalah hidup yang juga menghadirkan keharmonisan kerekatan positif terhadap sekitar sebagai makhluk sosial pada umumnya.

Menurut dari pada Dra. Sepi Indriati, Psikolog, kesehatan pada mental merupakan terwujudnya dari keserasian atau keharmonisan yang benar sungguh-sungguh diantara fungsi-fungsi pada kejiwaan sehingga terciptalah penyusuaian diri yakni antara manusia terhadap dirinya pribadi dalam berhadapan pada kondisi lingkungannya dengan mengejawantahkannya secara bijak dan positif, berlandaskan pada keimanan juga pada ketaqwaan, serta dimaksudkan guna mencapai pada hidup yang berarti juga mencapai

²⁵ Ulin Nihayah dkk, *Psikologi Positif pada Konten Are We Okay dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental*, Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal, Vol. 5, No. 1, 2022, 61.

²⁶ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental* (Banjarmasin : Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022), 15.

kebahagiaan dunia serta akhirat kelak.²⁷ Artinya, kesehatan pada mental memang menjadi bagian penting bagi manusia sebagai pemenuhan energi positif dalam menyikapi dinamika kehidupan yang ada secara bijak dan positif agar tujuan hidup di dunia secara positif dapat tercapai sebagai bekal diakhirat kelak.

Menurut dari pada The World Federation for Mental Health (WFMH) yakni Tahun 1948, Kesehatan pada Mental merupakan dimana kondisi yang memungkinkan perkembangan yang optimal untuk manusia baik secara fisik, intelektual, juga emosional selama itu bukan berlawanan pada kepentingan orang lain.²⁸ Artinya kesehatan mental dapat tercapai ketika seseorang fokus terhadap potensi positif apa yang ada pada dirinya secara bijak masuk akal.

Menurut dari pada Undang-Undang mengenai Kesehatan Mental Nomor 3 Tahun 1966, Kesehatan Mental merupakan suatu atau kondisi dimana hal ini yang akan memungkinkan pada perkembangan fisik, intelektual, juga emosional pada individu seseorang, yang mana perkembangan tersebut harus sejalan pada keadaan-keadaan yang positif.²⁹ Artinya kesehatan mental memang menghendaki agar seseorang dapat mengentaskan masalah hidup melalui aspek-aspek yang positif.

Menurut dari pada Karl Menninger, Kesehatan pada Mental merupakan individu seseorang yang mempunyai kecakapan guna rendah hati, memunculkan kecerdasan atau berperilaku secara positif bijak, serta memiliki sikap hidup yang ceria dan memang bahagia.³⁰ Kemampuan untuk menahan diri yakni dapat dimaksudkan bahwa seseorang tersebut sanggup guna tidak bertingkah laku diluar norma atau aturan yang berlaku dalam kata lain bertingkah laku berdasar pada nilai-nilai etika moral yang ada. Yang mana

²⁷ Septi Indriati, *Memelihara Kesehatan Mental*, (Surakarta : Humas RSJD, 2020), 1.

²⁸ Yudi Kurniawan & Indahria Sulistyarini, *Komunitas SEHATI Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat*, *INSAN Jurnal Psikologi & Kesehatan Mental*, Vol. 1, No. 2, 2016, 120.

²⁹ Syamiah dkk, *Studi Deskriptif Persepsi Masyarakat Tentang Pasung Pada Klien Gangguan Jiwa*, *Jurnal Skala Kesehatan*, Vol. 5, No. 2, 2014, 2.

³⁰ Faqih Purnomosidi dkk, *Kesehatan Mental Pada Pecandu Game Online*, *Jurnal Talenta Psikologi & Jurnal Universitas Sahid Surakarta*, Vol. XVI, No. 2, 2021, 55.

menahan diri dari hal-hal yang tercela adalah gambaran individu manusia mempunyai kesehatan pada mental yang sehat.

Definisi-definisi yang ada diatas pada intinya memiliki benang merah makna yang sama. Definisi-definisi diatas juga memiliki kesamaan terhadap definisi yang dikemukakan oleh Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat. Dengan adanya definisi-definisi diatas semakin menguatkan teori yang dipakai penulis pada karya ilmiah ini yang memakai teori pemikiran kesehatan pada mental dari Profesor. Doktor. Hajah. Zakiah Daradjat yang kemudian selaras juga dengan teori yang pernah dikemukakan oleh Carl Gustav Jung. Yang mana dipahami bahwa kesehatan pada mental dari Profesor. Doktor. Hajah. Zakiah Daradjat ini tak terlepas dari yang namanya psikoterapi, dan psikoterapi yang dimaksud adalah berlandaskan pada ajaran-ajaran agama mengenai ibadah-ibadah yang ada didalamnya guna mencapai individu yang sehat mental. Sehingga hal tersebut selaras dengan teori Carl Gustav Jung yang mengatakan bahwa manusia sakit tanpa agama.

B. Korelasi Kesehatan Mental dan Psikoterapi

Zakiah Daradjat pada teorinya mengemukakan bahwa psikoterapi merupakan bentuk pengobatan untuk kejiwaan yang mana dilakukan oleh seorang yang ahli pada bidang psikoterapi karena mengetahui berbagai macam gangguan pada kejiwaan yakni neurosis, serta dapat menjadikan ibadah sebagai sesuatu yang dinamakan psikoterapi.³¹

Sejalan dengan teori diatas bahwa Islam selalu menghubungkan antara kesehatan jiwa dengan keimanan yang mana indikator kesehatan jiwa dan indikator keimanan saling berkaitan. Dijelaskan bahwa kebencian bertentangan dengan keridhaan, keputusasaan bertentangan dengan kesabaran, kehidupan yang buruk bertentangan dengan kehidupan yang baik, kegelisahan

³¹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam* (Jakarta : Bulan Bintang, 2002), 10.

bertentangan dengan ketenangan, rasa takut bertentangan dengan rasa aman dan lain sebagainya.³²

Psikoterapi berdasar pada banyak literatur bisa diartikan sebagai pengobatan pada alam pikiran atau secara jelasnya perawatan usaha mengobati gangguan pada psikis menggunakan cara-cara yang psikologis. Definisi ini cakupan dari berbagai cara atau teknik yang dimaksudkan guna membantu manusia mengatasi gangguan pada emosionalnya melalui modifikasi tingkah laku, pola pikir dan perasaan emosinya sehingga manusia mampu menghadirkan potensi positif dalam menangani masalah yang ada sebagai manusia individu yang merdeka atau sejahtera.³³

Tokoh Zakiah Daradjat mengartikan masalah pada kejiwaan yang turut menyebabkan kondisi pada fisik seseorang menurun bisa dilihat lebih jauh dengan kajian psikologi dan penyembuhannya melalui jalan psikoterapi.³⁴

Zakiah Daradjat dalam hal ini merupakan psikolog muslim yang juga memiliki pemahaman dalam pendidikan Islam. Yang mana pendidikannya cenderung mengarah pada pendidikan jiwa yakni kesehatan mental yang mengaitkannya dengan psikoterapi. Zakiah Daradjat juga disebut sebagai sosok ilmuwan dari kalangan perempuan yang terbilang multidimensi. Tokoh Zakiah Daradjat terkenal tidak hanya diakui sebagai psikolog saja melainkan dikenal juga sebagai penceramah juga guru besar.³⁵ Dengan demikian penulis dalam hal ini tegas menggunakan teori diatas sebagai landasan pada skripsi ini.

C. Korelasi Kesehatan Mental dan Agama

Kesehatan mental harus dipandang sebagai hal yang sangat perlu diperhatikan pada kehidupan setiap individu. Pasalnya, kesehatan mental mempengaruhi segala segi dalam kehidupan manusia baik hal kecerdasan, kesehatan fisik, sifat dan perasaan. Hal ini sejalan dengan teori apa yang pernah

³² Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam* (Depok : Gema Insani, 2006), 450.

³³ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang : UIN Malang Press, 2009), 37.

³⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 114.

³⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 14-15.

dikonsepkan tokoh Zakiah Daradjat. Yang mana kelebihan Zakiah Daradjat sebagai psikolog diantara psikolog yang lain yakni menjadikan agama sebagai psikoterapi untuk mencapai mental yang sehat bagi para pasiennya.³⁶

Hal tersebut kemudian sejalan juga atau diperkuat dengan teori yang pernah dikemukakan oleh Carl Gustav Jung. Carl Gustav Jung mengatakan bahwa manusia sakit apabila tanpa agama. Artinya bahwa agama sebenarnya bukan hanya sekedar apa itu tentang kepercayaan dalam ajaran dan doktrin tertentu saja, melainkan lebih dari itu yang merupakan ekspresi juga dari kebutuhan setiap individu manusia guna terhubung dengan sesuatu yang lebih Agung dari dirinya sendiri yakni terhadap sang pencipta dalam hal ini Tuhan.³⁷

Salah satu contoh ketika ada orang mengaku atheis dan merasa bahagia dengan pilihannya tersebut kemudian banyak orang memandang bahwa hidupnya terlihat sejahtera sehat mentalnya itu tidaklah kekal hanyalah sementara karena pemahamannya akan agama akan Tuhan begitu sempit. Orang-orang seperti itu terlalu mendewa-dewakan akal yang tidak memaknai bahwa akal ada batasnya. Namun ketika seseorang memandang secara luas maka akan dapat memahami agama secara utuh yang terjadi pada Ustadz Felix Siauw pernah atheis namun menjadi muallaf bahkan sampai menjadi penceramah berkat keseriusannya.³⁸

Ketika seseorang mampu memahami agamanya secara baik, maka orang tersebut secara tidak langsung akan memiliki mental yang sehat. Berkaca dari teori yang ada diatas bahwa kesehatan mental dan agama memang saling berkaitan jika ditarik lebih jauh untuk memaknainya lebih dalam. Artinya bahwa memang teori tersebut diatas relevan untuk dijadikan landasan teori pada skripsi ini.

³⁶ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 6.

³⁷ Habibi Zaman Riawan Ahmad dkk, *Agama, Identitas, dan Pelayanan Keagamaan di Indonesia*, Jurnal Multikultural & Multireligius, Vol. 13, No. 2, 2014, 51.

³⁸ Felix Siauw, *Beyond The Inspiration* (Jakarta : Alfatih Press, 2010), 257.

D. Upaya Meraih Kesehatan Mental

Pada uraian teori diatas yakni mengaitkan bahwa kesehatan mental tercapai dengan psikoterapi yang berkenaan dengan agama. Artinya bahwa ajaran-ajaran agama seperti ibadah baik mahdhah maupun ghairu mahdhah itu dapat dijadikan sebagai psikoterapi menuju mental yang sehat. Oleh karenanya, dalam segi ini pendidikan agama menjadi penting untuk upaya dalam meraih kesehatan mental. Tokoh Zakiah Daradjat berpendapat bahwa yakni pendidikan agama ditujukan guna menumbuhkan kesadaran pada setiap individu manusia yang juga berlandaskan pada pancasila, diantaranya adalah berikut ini :

1. Taqwa juga percaya terhadap Tuhan YME juga membiasakan berperilaku, bersikap dan berpandangan hidup dengan ajaran-ajaran yang sesuai pada tuntunan agama ajaran Tuhan.
2. Dalam bergaul dengan yang lain, perilaku dan sikap harus mencerminkan kesopanan dan kesantunan yang berperikemanusiaan.
3. Menjunjung tinggi kecintaan kepada tanah air yakni cinta pada bangsa dan negara.
4. Menghargai dan menghormati perbedaan yang ada pada masyarakat guna menumbuhkan kebijaksanaan dalam berdemokrasi atau bermasyarakat.
5. Menegakkan keadilan, kebenaran, kejujuran pada berbagai aspek kehidupan dan tidak lupa untuk suka tolong-menolong dalam kebaikan.

Berdasarkan pada uraian diatas, hal tersebut dapat tercapai secara optimal apabila ditanamkan semenjak dini hingga usia kapanpun. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa hal yang semacam ini dapat dipelajari pada usia berapapun. Yang mana akan lebih optimal atau maksimal apabila pada setiap jenjang tingkatan pendidikan memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan begitu nantinya setiap individu manusia dapat memahami maknanya secara lebih mendalam dan utuh guna memiliki dasar pendirian yang kuat sebagai warga negara yang baik. Sehingga individu sejahtera atas potensi diri melalui mental yang sehat dapat tercapai.³⁹

³⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 138-140.

Pada hal yang lebih kritis bahwa Zakiah Daradjat menyebutkan pada lingkungan universitas sebenarnya dapat menghasilkan pemikiran yang lebih bersifat ilmiah lagi. Beliau mencontohkan bahwa misal dalam jurusan konseling atau psikologi sebenarnya bisa untuk lebih mendalami terkait ajaran-ajaran dalam agama yang banyak memberikan pengajaran pada aspek kehidupan jiwa atau ketenangan jiwa. Kemudian memaknai larangan dan perintah Tuhan yang secara psikis ada hubungannya atau memiliki kebermanfaatannya pada jiwa jika ditelisik lebih lagi. Ajaran-ajaran agama juga banyak yang nyata-nyata ditujukan guna pembinaan kepribadian, hubungan baik dengan yang lainnya dan lain sebagainya.⁴⁰ Artinya bahwa agama tidak boleh dilepaskan dari yang namanya pengetahuan guna memenuhi kebutuhan mahasiswa jurusan apapun terkait pengolahan ajaran-ajaran agama secara filosofis logis agar tidak lagi berkutat pada amal dan ibadah yang dangkal tetapi haruslah mendalam. Sehingga individu sejahtera sehat mental akan tercapai dengan psikoterapi melalui ajaran agama yang menghadirkan potensi diri bahkan lebih lagi dari sekedar itu.

Hal tersebut diatas sejalan dengan apa yang ada didalam QS. Al-Insyirah 94: Ayat 5-8, yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
 إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
 فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
 وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ

fa inna ma'al-'usri yusroo, inna ma'al-'usri yusroo, fa izaa faroghta fangshob, wa ilaa robbika farghob. Yang artinya: "Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan", "sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan", "Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)", "dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap."⁴¹

⁴⁰ Ahmad, S. *Being More Psychologically Healthy: The Concept Of Mental Health According To Zakiah Daradjat And Its Application In Islamic Educational Institutions. Journal Of Islamic Education*. Vol. 21, No. 1, 2016, 21.

⁴¹ Lalu Muhammad Nurul Wathoni, *Kuliah Al-Qur'an: Kajian Al-Qur'an dalam Teks & Konteks* (Sanabil: Mataram, 2021), 89.

Bahwa ketika seseorang dapat memahami ayat tersebut diatas baik secara teks maupun kontes, maka upaya dalam meraih kesehatan mental itu bukanlah hal yang mustahil. Karena ayat tersebut diatas mengandung makna optimistis dalam menjalani hidup. Kemudian mengandung keteguhan beriman & bertaqwa kepada Allah SWT dengan penuh keyakinan. Sehingga dengan begitu kesehatan mental akan bisa diraih.



BAB III

BIOGRAFI PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT

A. Latar Belakang Kehidupan

Tokoh Zakiah Daradjat merupakan seorang ilmuwan perempuan yang memiliki banyak dimensi atau multidimensi. Selain dikenal sebagai seorang psikolog, ia juga merupakan seorang mubaligh dan pendidik. Sebagai seorang psikolog, ia membuka praktik setiap hari di kediamannya. Namun, ia memiliki pendekatan yang berbeda dari kebanyakan psikolog lainnya. Zakiah Daradjat selalu memasukkan nilai-nilai tentang agama pada terapinya. Menjadi seorang penceramah, ia aktif menyampaikan pesan-pesan mengenai agama kepada masyarakat banyak. Namun, tidak seperti kebanyakan mubaligh, ia menyampaikan pesan dengan lembut dan lebih fokus pada aspek batin, tidak sekuat mubaligh pada umumnya. Sebagai seorang guru, Zakiah Daradjat mengajar di banyak perguruan tinggi dan juga mendirikan yayasan berupa Pendidikan Islam Ruhama. Namun, berbeda dengan kebanyakan pendidik, beliau selalu menekankan pada pentingnya kesehatan mental, yakni baik dalam beragama maupun dalam menjalankan aktivitas keseharian lainnya.

Sebagai seorang pendidik, tugasnya tidak hanya sebatas mengajar. Ia juga pernah menjabat posisi penting dalam dunia pendidikan, terutama dalam bidang pendidikan Agama Islam. Dibawah naungan Departemen Agama (Depag), pernah tokoh Zakiah Daradjat menjabat sebagai Direktur Pembinaan Perguruan Agama Islam. Departemen Agama merupakan lembaga yang ketika itu memiliki tanggung jawab penuh mengenai perkembangan juga kemajuan lembaga-lembaga pendidikan Islam di tingkat dasar serta menengah. Selain itu, beliau juga pernah menjabat sebagai Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Agama untuk bertugas mengawasi keberadaan juga mutu kampus Islam negeri serta kampus Islam swasta Indonesia. Dari kedua lembaga tersebut, lembaga-lembaga pendidikan Islam di seluruh Indonesia diatur terutama dalam hal mutu.

Tokoh Zakiah Daradjat dilahirkan di daerah Minang, tepatnya yakni ada di Kampung Kota Merapak, Kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi, pada

tanggal 6 November 1929. Sebagai anak sulung dari pasangan suami istri, yakni Daradjat Ibn Husein yang bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dengan Rapi'ah binti Abdul Kari Mini, Zakiah sudah terkenal sejak kecil sebagai anak yang rajin beribadah dan tekun dalam belajar. Kemudian juga dikenal aktif pada berbagai kegiatan tentang sosial. Ayahandanya terkenal sebagai anggota aktif pada organisasi yang didirikan KH Ahmad Dahlan yakni Muhammadiyah, sementara ibunya aktif dalam partai yang didirikan oleh Taufiq R Tjokroaminoto yakni Partai Sarekat Islam Indonesia (PSII).⁴²

Dari sumber lain, penulis menemukan informasi mengenai biografi tokoh Zakiah Daradjat. Tokoh Zakiah Daradjat dilahirkan di Jorong Koto Marapak, daerah Nagari Lambah, Ampek Angkek, Agam, Sumatra Barat pada tanggal 6 November tahun 1929. Ia wafat di Jakarta pada tanggal 15 Januari tahun 2013 pada umur ke 83. Selain itu, ia juga dikenal sebagai seorang pakar dalam bidang psikologi Islam. Selama 30 tahun berkarier di Departemen Agama Indonesia sejak tahun 1964, ia kemudian mengabdikan sisa hidupnya sebagai pendidik juga guru besar ilmu psikologi di UIN Jakarta.⁴³

Dengan suasana pedesaan yang penuh dengan keagamaan, ditambah dengan lingkungan saudara yang selalu memancarkan corak keIslaman, tidak mengherankan jika semenjak kecil tokoh Zakiah Daradjat ini telah menerima pendidikan berupa agama juga dasar keimanan yang kuat. Beliau telah diajarkan oleh ibunya untuk ikut dalam pengajian-pengajian agama sejak usia dini. Seiring berjalannya waktu, Zakiah Daradjat tidak hanya hadir, namun kadang-kadang ia juga diminta kaitannya dalam memberikan ceramah perihal agama meskipun masih pada usia yang masih belia.

Pada usia menginjak 6 tahun, tokoh Zakiah Daradjat memulai pendidikannya di sekolah. Di awal sekolah, ia belajar di Sekolah Dasar berpaham Muhammadiyah, kemudian di waktu hari ketika sore, beliau mengikuti Sekolah Dasar Khusus keagamaan. Ini dilakukan karena beliau tidak

⁴² Rahim dkk, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Zakiah Daradjat* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 2-4.

⁴³ Wikipedia, Diakses pada tanggal 26 Februari 2024, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat.

hanya menguasai ilmu pengetahuan umum, tetapi juga mau memahami masalah-masalah juga ilmu-ilmu keislaman. Sehabis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar, tokoh Zakiah Daradjat meneruskan ke Kulliyatul Muballighat yang ada di Padang Panjang. Sama saat ketika ia masih duduk di sekolah dasar, tokoh Zakiah Daradjat juga mengikuti kursus yang ada di SMP pada sore harinya. Namun, saat ia sudah duduk di bangku Sekopah Menengah Atas, ia tidak dapat lagi melakukannya. Hal itu disebabkan oleh tempat SMA tersebut berada di Bukittinggi yang mana jauh dari kampungnya. Meskipun begitu, dasar-dasar yang ia pelajari di Kulliyatul Mubaligh tetap memotivasinya untuk terus berperan sebagai seorang mubaligh hingga saat ini.

Pada 1951, setelah menyelesaikan pendidikan di SMA, tokoh Zakiah Daradjat tidak lagi di desa kelahirannya guna melanjutkan studinya di Yogyakarta. Ketika momen yang terbilang bagus tersebut, jarang sekali terdapat anak perempuan yang meneruskan pendidikan di kota lain. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan bagi anak perempuan saat itu terbilang masih minim. Di Kota Yogyakarta Kota Pelajar tersebut, tokoh Zakiah Daradjat bergabung dengan fakultas Keguruan di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di Yogyakarta (PTAIN). Selain di PTAIN, tokoh Zakiah Daradjat mengambil kuliah juga di Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta (UII). Alasannya yakni untuk memperdalam pengetahuan tentang agama juga ilmu selainnya. Namun, kuliahnya di Yogyakarta UII harus dihentikan di tengah-tengah perjalanan karena pada tahun yang ketiga ia mendapat beberapa teguran dari dosen-dosen yang menyarankannya agar fokus di PTAIN Yogyakarta saja.

Setelah berjuang mendapat gelar (BA) doktor, tokoh Zakiah Daradjat dengan sembilan temannya yang mana semuanya adalah laki-laki, mendapat tawaran dari Depag guna melanjutkan studi di Kairo, Mesir. Beasiswa ini adalah hasil kerja sama antara pemerintah Indonesia dengan pemerintah Mesir di bidang yakni pendidikan. Dari kesembilan kandidat, tokoh Zakiah Daradjat adalah satu perempuan dari sembilan laki-laki yang berkesempatan mendapat beasiswa untuk melanjutkan kuliahnya.

Di tahun 1956, tokoh Zakiah pergi ke Mesir yang kemudian langsung diterima di Fakultas Pendidikan Universitas Ein Shams, di Kairo, untuk melanjutkan studi Strata 2. Hal ini perlu diingat karena ketika saat itu pemerintah dari Indonesia dan Mesir telah sepakat yakni gelar doktor yang ada pada univ Indonesia setara pada gelar S1 di Mesir. Oleh karena itu, Zakiah Daradjat dapat diterima di Universitas Ein Shams tanpa harus mengikuti tes masuk.

Zakiah Daradjat berhasil memperoleh gelar MA yakni dengan menulis tesis mengenai Problema Remaja di Indonesia pada tahun 1959 yang berfokus pada bidang mental-Hygiene yang ada di Universitas Eins Shams. Sebelum itu, ia telah mendapatkan gelar dari pascasarjana dengan spesialisasi pendidikan dari perguruan tinggi yang sama setahun sebelumnya. Selama menempuh program Strata 2, Zakiah Daradjat mulai memahami dunia ranah kejiwaan dan sampai-sampai telah sering berlatih praktik konsultasi terkait psikologi di klinik universitas.

Saat tokoh Zakiah Daradjat sedang menempuh program Strata 3 dalam bidang perkembangan terkait ilmu psikologi di Universitas Eins Shams, psikoanalisa yakni tetap menjadi dominan. Psikologi analisa adalah sebuah aliran dalam psikologi yang dipelopori oleh tokoh Sigmund Freud, yang menempatkan pada alam bawah sadar sebagai hal yang menjadi faktor utama didalam membentuk kepribadian pada manusia. Namun, pada saat yang sama, metode non-direktif yang dikembangkan oleh Carl Rogers mulai menarik minat Zakiah Daradjat dan mulai diperkenalkan pada universitas tersebut. Oleh karena itu, yakni ketika tokoh Zakiah Daradjat memaparkan tesisnya tentang model psikoterapi non-direktif yang berfokus pada psikoterapi anak bermasalah, yang mana ia mendapat dukungan penuh dari dalam pihak universitas. Selain itu, ketika tahun 1964, Zakiah Daradjat sukses memperoleh gelar strata 3 yakni doktor di bidang psikologi kesehatan terkait dengan mental dari Universitas Eins Shams yang mana disertasinya tentang pengobatan kesehatan mental pada anak.⁴⁴

⁴⁴ Rahim dkk, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Zakiah Daradjat* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 5-9.

B. Latar Belakang Pemikiran

Zakiah Daradjat yang dikenal sebagai pakar psikologi agama terkemuka di Indonesia, mantan Ketua Sekolah Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI, mantan anggota Kementerian Agama RI dan mantan anggota dari Dewan Pertimbangan Agung (DPA) juga Mantan kepala program pascasarjana di IAIN Yogyakarta, merupakan sosok pribadi yang menarik sejak kepulangannya dari Mesir pada tahun 1964. Selain itu, berbagai kegiatan rutin di KPPN (Komite Pengembangan Pendidikan Nasional), dosen psikologi di IKIP Bandung sejak tahun 1976 hingga Tahun 1982, pembimbing tesis dan disertasi di IKIP Jakarta, pendiri dan ketua kegiatan akademik Yayasan Pendidikan Islam Ruhama dan masih banyak lagi yang lain serta kiprah dakwahnya menjadikan nama Zakiah Daradjat merajalela dan semakin dikenal. Selama 35 tahun terakhir, selain ceramah-ceramah keagamaan dan psikologi yang rutin disampaikannya di RRI dan TVRI, suaranya yang lembut dan menyejukkan sudah tidak asing lagi bagi telinga masyarakat Indonesia. Yang mana sebagai guru besar psikologi agama, Zakiah Daradjat hadir di beberapa forum penelitian nasional dan internasional seperti Malaysia, Kanada, Swedia, Mesir dan Pakistan. Zakiah Daradjat menemui seluruh pendengar seminar di forum ini dengan presentasi yang baik dan meyakinkan dalam bahasa Arab dan Inggris, menyampaikan konsep dan gagasan tentang hubungan antara psikologi dan ajaran Islam sekaligus memperkenalkan posisi perempuan dalam masyarakat, kehidupan budaya politik, agama dan pendidikan di Indonesia.⁴⁵

Pemikiran sebagaimana ulama Islam pada umumnya, Zakiah Daradjat berpendapat bahwa Al-Quran dan Hadits harus menjadi rujukan utama setiap umat Islam, terutama dalam memilih di antara hasil nalar manusia yang berada di bawah bimbingan Tuhan. Bagi Zakiah Daradjat, setiap teori yang dianut manusia harus taat pada perintah Tuhan, termasuk psikologi agama, yang menurut Zakiah Daradjat disebut sebagai ilmu jiwa agama. Para psikolog

⁴⁵ Rene, H. *Integrating Religion And Spirituality Intim Mental Health Care, Psychiatry And Psychotherapy. Journal Religion*. 2011, 22.

berpendapat bahwa menganalisis atau mempelajari agama tidak mungkin dilakukan. menjadi ilmiah secara empiris karena agama bukanlah urusan psikologi atau ilmu-ilmu empiris lainnya. Bertentangan dengan pendapat tersebut, Freud dan Jung, tokoh besar psikologi lainnya, berpendapat bahwa ajaran agama adalah realitas, yang juga merupakan pokok bahasan psikologi agama. Bagi Freud, kepercayaan kepada Tuhan hanyalah ilusi, gejala neurosis manusia, bagi Freud, agama adalah neurosis kolektif yang menghalangi manusia untuk menjadi dewasa sejati. Pada saat yang sama, Jung berpendapat bahwa orang tidak bisa hidup tanpa agama, orang akan sakit jika hidup tanpa agama. Meski Jung sendiri tidak sepenuhnya yakin apakah Tuhan yang diajarkan dalam agama benar-benar ada dalam wujud nyata. Sementara sebagian ahli agama (teolog) menolak keberadaan psikologi agama dengan alasan agama merupakan hal yang sakral (sakral). Singkatnya, bagi mereka, agama terlalu suci untuk dipengaruhi oleh hal-hal duniawi, dan Tuhan tidak bisa didekati melalui pendekatan ilmiah empiris. Zakiah Daradjat semakin kecewa saat itu karena Kementerian Agama tidak menyukai idenya untuk mengembangkan ajaran agama melalui teori psikologi. Idenya adalah meyakini bahwa langkah memperkenalkan ajaran agama melalui psikologi adalah langkah yang tepat.

Zakiah Daradjat terus berkiprah di bidang tersebut sejak kembali dari Mesir pada tahun 1964. Bagi Zakiah Daradjat, bidang psikologi yang masih terbilang sangat muda ini berkembang untuk menyelidiki dan menjawab berbagai permasalahan yang saling berkaitan terhadap keyakinan agama. Menurut Zakiah Daradjat, psikologi agama tidak hanya penting dihadirkan di lingkungan perguruan tinggi saja, namun juga harus disajikan dalam berbagai mata kuliah, workshop, pelatihan dan perkuliahan, bahkan sangat diperlukan bagi mereka yang berkecimpung dalam pengembangan spiritual, pendidikan agama dan dakwah. Singkatnya, bagi Zakiah Daradjat, ahli agama harus paham psikologi, dan psikolog harus mengkaji, memahami, dan mengevaluasi ajaran agama. Bagi Zakiah Daradjat, mengenalkan ajaran agama kepada anak atau remaja tidak bisa dilakukan begitu saja tanpa memahami perkembangan dan

pertumbuhan psikologisnya. Baginya hal ini berarti seseorang harus mendapat pelajaran agama yang memadai secara psikologis memahami perkembangan agamanya. Artinya, ajaran agama yang secara sadar diberikan dan diturunkan kepada anak atau remaja menjadi bagian penting dalam perkembangan kepribadiannya. Zakiah Daradjat juga berpendapat bahwa pemahaman psikologi membantu mengarahkan pendidikan agama secara tepat kepada sang buah hati, bahkan seorang anak dalam kandungan ibu hamil. Selain itu, Zakiah Daradjat berpendapat, pendidikan agama sebaiknya diberikan sejak dini atau kepada mereka yang akan menikah atau bahkan sedang mencari jodoh. Zakiah Daradjat berpendapat pendidikan agama dapat diberikan secara tepat, berdasarkan pengenalan psikologis terhadap usia dan kemampuan, karena pada dasarnya setiap anak manusia beriman kepada Tuhan yang menyertainya sejak lahir.⁴⁶

Praktik psikologi agama yang dilakukan Zakiah Daradjat didorong oleh keyakinannya akan manfaat penggunaan teori psikologi untuk memahami bentuk atau tingkatan agama serta tingkat gangguan dalam kehidupan, sehingga membawanya membuka praktik konseling psikologis di rumahnya ketika itu. Pasien yang ada beragam dari berbagai lapisan masyarakat, seperti remaja, orang tua, pasangan suami istri, hingga yang belum bercerai, datang dengan segala keluhan kesah dan penderitaannya dan tentunya membawa banyak harapan dan harapan untuk kesembuhan. mereka hancur oleh penderitaan rohani yang mereka alami. Zakiah Daradjat sering menemukan pasien remaja putra atau putri yang kesulitan berkomunikasi dengan orang tua, saudara, atau rekan kerja.⁴⁷ Di sisi lain, orang tua dibingungkan dengan perilaku remaja putra atau putrinya, seperti kecanduan narkoba dan obat-obatan terlarang lainnya, penyayang terhadap remaja yang berbeda agama, permusuhan terhadap saudara kandung atau tidak ingin bertemu dan berinteraksi sama sekali dengan orang

⁴⁶ Rahim dkk, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Zakiah Daradjat* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 138-140.

⁴⁷ Brian, L & Edward, O. Relational Regulation Theory: A New Approach To Explain The Link Between Perceived Social Support And Mental Health. *Journal American Psychological Association*. Vol. 118, No. 3, 2011, 9.

tua karena malas belajar dan ingin putus sekolah, sering datang ke ruang konsultasi Zakiah Daradjat untuk mendapatkan bimbingan dan kesehatan jiwa melalui ajaran agama khususnya Islam. Biasanya pasien yang datang ke sini bisa sembuh dari stres dan gangguan jiwa yang tergolong serius serta kembali menjalani kehidupan normal seperti hari-hari sebelumnya. Dengan pendekatan keagamaan, tidak jarang pasien yang berobat di bawah bimbingan psikiater atau psikolog beralih ke Zakiah Daradjat karena merasa belum menemukan kemajuan berarti dalam pengobatannya. Dan hanya melalui beberapa kali konsultasi, pasien yang sudah kehilangan harapan untuk sembuh itu akhirnya bisa tertolong dan terselamatkan. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa sikap dan perilaku moral seseorang erat kaitannya dengan agama. Ia berpendapat, pada umumnya orang yang paham agama dan rajin menerapkan ajaran agama pada kehidupannya bisa mempertimbangkan akhlaknya, sebaliknya, orang yang akhlaknya merosot biasanya yakni karena kurang atau bahkan sama sekali acuh tak beriman terhadap agama. Oleh Zakiah Daradjat apa itu gangguan jiwa diselesaikan dengan langkah psikoterapi. Pengaruhnya terhadap kondisi fisik seseorang bisa diamati dengan kajian psikologi, juga penyembuhan terjadi melalui ajaran daripada agama.

Jadi bagi tokoh Zakiah Daradjat, yang mana digunakan dalam pengobatan kejiwaan, peran psikologi agama (*psychology of religi*) adalah melakukan penelitian terhadap kehidupan beragama seseorang kemudian mengkaji seberapa besar pengaruh perbedaan keyakinan tersebut terhadap perilaku dan keadaan hidup orang tersebut. orang pada umumnya. Tentu saja, menurut Zakiah Daradjat, psikologi terkait dengan agama juga mempelajari tumbuh kembangnya soul keagamaan seseorang serta faktor-faktor yang juga mempengaruhi keyakinan tersebut. Dengan berbekal informasi yang dikumpulkan di masa lalu dan informasi terkini tentang sikap dan perilaku masyarakat sehari-hari serta kehidupan beragama, yang menyebabkan penderitaan batin yang tiada habisnya pada seseorang, Zakiah Daradjat menganalisis semua itu untuk kemudian ditentukan cara dan langkahnya. Melalui konsultasi agama Zakiah Daradjat berhasil menyembuhkan puluhan,

ratusan bahkan ribuan orang yang menderita penyakit jiwa dan mengembalikan mereka ke kehidupan normal sesuai petunjuk ajaran Islam. Keberhasilan tersebut membuat Zakiah Daradjat semakin yakin bahwa ilmu yang dipelajarinya benar-benar bermanfaat bagi orang lain, termasuk dirinya sendiri.⁴⁸

Pada poin ini sebenarnya selaras pada apa yang pernah dikatakan seorang imam besar yakni Imam Asy-Syafi'i juga hal ini terdapat pada hadits riwayat Ahmad yang berupa:

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

Yang artinya bahwa: “Barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia, maka hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) akhirat, maka hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia akhirat, maka hendaknya dengan ilmu.”⁴⁹

Bisa dipahami bahwa latar belakang pemikiran dari Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat ini sejalur terhadap kalam tersebut diatas. Beliau tidak hanya berfokus pada kajian-kajian ilmu umum saja melainkan juga berfokus pada kajian-kajian ilmu agama lebih dalam guna memaknai arti kesehatan mental secara utuh. Sehingga dapat memperoleh khasanah ilmu yang lebih mendalam sebagai pemenuhan seorang hamba dalam mengarungi kehidupan dunia maupun akhirat. Dengan begitu ketika seseorang mampu memahami apa maksud dari konsep kesehatan mental beliau maka akan bisa menjadi individu sejahtera atas potensi diri.

C. Kiprah sebagai Psikolog

Beliau aktif di berbagai perguruan tinggi, beliau mengajar di beberapa ceramah Majelis Taklim dan ceramah di kalangan pimpinan, beliau ini juga aktif di perlembagaan diskusi juga seminar nasional, regional serta internasional juga tentunya selalu terlibat dalam bidang pendidikan, psikologi juga dakwah terkait

⁴⁸ Forester dkk. *Including The Spiritual Within Mental Health Care In The Uk, From The Experiences Of People With Mental Health Problems. Journal Religion Health*. 2018, 33.

⁴⁹ Ianatut Thoifah dkk, *Ilmu Dakwah: Praktis Dakwah Millennial* (UMMPress: Malang, 2020), 152-153.

Islam. Ada ratusan diskusi, seminar, juga konferensi tingkat nasional. Kegiatan seminar regional dan internasional meliputi:

- a) Kongres Regional Sains Pasifik, 1975 Vancouver, Kanada.
- b) Seminar "Pertemuan Para Ahli Kebutuhan Dasar Perempuan di Asia dan Pasifik" Teheran, Iran, Desember 1977.
- c) Seminar Pendidikan Islam di Universitas ASEAN, Kuala Lumpur, Desember 1978.
- d) Konferensi Perempuan Regional di New Delhi pada bulan November 1979.
- e) Seminar Peran Perempuan dalam Pendidikan dan Dakwah, Kuala Lumpur, 1980.
- f) Seminar Konsep Islam dan Masyarakat Hak Asasi Manusia Islam Kontemporer, Kuwait, Desember 1980.
- g) Berpartisipasi dalam Konferensi Perempuan PBB di Kopenhagen pada bulan Juli 1980.
- h) Studi banding di KPPN, Amerika, November 1980.
- i) Seminar Dakwah Islam Asia Pasifik, Kuala Lumpur, Malaysia, 1980.
- j) Seminar Panel Pakar Peran Masjid dalam Literasi dan Pendidikan Orang Dewasa, Mesir, September 1983.
- k) Pada tahun 1995 membuka dan mengepalai Jurusan Psikologi Fakultas Tarbiyah IAIN Jakarta.
- l) Berpartisipasi dalam konferensi tentang hubungan antara budaya Eropa dan Islam serta posisi umat Islam di Eropa, di Swedia pada bulan Juni 1995.
- m) MABIMS Brunei Darussalam, 1997.
- n) Mengikuti "Seminar Konseling Psikoterapi dan Perspektif Islam, Kuala Lumpur, 1997.
- o) Mu'tamar Rabithah Alam Islami, Arab Saudi, 1987.

Meskipun karya sastranya mencakup lebih dari 35 karya, biasanya berkaitan dengan agama dan psikologi dan 13 terjemahan dari Indonesia.⁵⁰

D. Perjalanan Karir

- a) 1 November 1964 sebagai pegawai bulanan organik sebagai dokter spesialis pendidikan agama di Departemen Agama (Depag), pusat.
- b) 10 Agustus 1965 pejabat sementara spesialis pendidikan agama di Departemen Agama.
- c) September 1965 spesialis pendidikan agama TK. 1 di Kementerian Agama.
- d) 28 Maret 1967, Kepala Badan Penelitian dan Pelayanan Kurikulum Perguruan Tinggi Keagamaan dan Pondok Pesantren Luhur. Nilai Pakar Pendidikan Agama di Taman Kanak-Kanak. 1 Kementerian Agama
- e) 25 September 1967, Pejabat Tinggi Agama Diperta dan Pesantren Luhur Departemen Agama.
- f) 17 Agustus 1972, Direktur Pendidikan Keagamaan Departemen Agama.
- g) 28 Oktober 1977, Direktur Pendidikan Tinggi Islam Departemen Agama.
- h) Pada tanggal 1 Oktober 1982 IAIN diangkat menjadi guru besar di Jakarta.
- i) 30 Mei 1985, anggota Dewan Guru Besar Departemen Agama.
- j) 30 Oktober 1984, IAIN Sunan Kalijaga Dekan Pascasarjana Yogyakarta.
- k) 1983-1988, anggota Dewan Pertimbangan Agung (DPA), 1983-1988.
- l) 25 November 1994, Anggota Dewan Riset Nasional.
- m) 1992-1997, Anggota Majelis Perwakilan Rakyat (MPR), 1992-1997.

E. Aktivitas Lembaga Organisasi

⁵⁰ Rahim dkk, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Zariah Daradjat* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 146-147.

- a) 1970, salah satu pendiri dan presiden Lembaga Pendidikan Kesehatan Jiwa Universitas Islam Jakarta.
- b) 1970-1974, Andalan Kawasan Pramuka Nasional.
- c) 1975, Anggota Asosiasi Sains Pasifik.
- d) Oktober 1978 - Mei 1979, anggota Komisi Reformasi Pendidikan Nasional.
- e) 1981-1983, anggota Dewan Penyiaran Nasional.
- f) 1983-1999, pendiri dan presiden Yayasan Pendidikan Islam Ruhana, Jakarta.
- g) 1990-1999 salah satu pendiri dan presiden Yayasan Kesehatan Jiwa Bina Amaliah (Jakarta).
- h) 1969-1999, kuliah pagi RRI.
- i) 1969-1999, pembicara di kantor keagamaan Islam TVRI.

F. Penghargaan dan Penghormatan

- a) Desember 1965, Medali Ilmiah Presiden Mesir (Gamal Abdul Naser) atas prestasi di bidang penelitian/penelitian menuju gelar Ph.D. Diadopsi pada upacara Hari Sains.
- b) Pada tanggal 10 Oktober 1977, beliau dianugerahi "Kelas Frouth Kuwait" oleh Pemerintah Kerajaan Kuwait (Amir Shabah Sahir As-Shabah) atas perannya sebagai penerjemah bahasa Arab pada kunjungan kenegaraan Presiden Soeharto.
- c) Pada tanggal 16 Oktober 1977, Birtang dianugerahi "Orde Mesir Kelas Empat" oleh Presiden Mesir (Anwar Sadat) atas perannya sebagai penerjemah bahasa Arab pada kunjungan kenegaraan Presiden Soeharto.
- d) Pada tanggal 23 Juli 1988, piagam penghargaan dari Presiden Republik Indonesia, Soeharto, atas peran dan dedikasinya dalam memajukan dan mengembangkan kesejahteraan anak Indonesia. Dalam rangka memperingati Hari Anak Nasional, Jakarta.
- e) 1990, Sertifikat Prestasi Satya Lancana Karya Satya Level 1.

- f) 17 Agustus 1995, Bintang Jasa Usaha Sebagai Tokoh Wanita/Penghargaan Guru Besar Fakultas Tarbiyah IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- g) tahun 1996. Lencana Kehormatan Satya Lencana Layanan Satya berusia 30 tahun atau lebih.
- h) Pada tanggal 19 Agustus 1999, Maha Putera Utama dianugerahi gelar Ketua Majelis Ulama Indonesia.⁵¹

G. Karya-karya

1. Diterbitkan oleh PT Bulan Bintang

a. Esai Sendiri

- 1) Psikologi Agama (1970)
- 2) Pendidikan Keagamaan Perkembangan Rohani (1970)
- 3) Permasalahan Remaja di Indonesia (1974)
- 4) Penanganan Psikologis Anak (1982)
- 5) Penciptaan Nilai Moral Di Indonesia (1971)
- 6) Pernikahan Bertanggung Jawab (1975)
- 7) Islam dan Peran Perempuan (1978)
- 8) Peran IAIN dalam Implementasi P4 (1978)
- 9) Perkembangan Remaja (1975)
- 10) Kedamaian dan Kebahagiaan dalam Keluarga (1974)
- 11) Pendidikan Orang Dewasa (1975)
- 12) Menghadapi Menopause (1974)
- 13) Kunci Kebahagiaan (1977)
- 14) Rakyat Indonesia Takut Kepada Tuhan YME (1977)
- 15) Kepribadian Guru (1978)
- 16) Perkembangan Jiwa/Spiritual (1974).

b. Terjemahan

- 1) Prinsip Kesehatan Jiwa (1974)

Judul Asli: *Ususus-Shihhah an-Nafsiyah*

⁵¹ Rahim dkk, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Zakhiah Daradjat* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 59-61.

- Penulis: Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quusy
- 2) Ilmu Mental, Prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan (1976)
Judul Asli : Tuhu fit-Tarbiy Nafsi, Ususuhu wa Tathbiqatuhu fit-Tarbiyah
Penulis : Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quusy
 - 3) Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat (1977)
Judul Asli : As-Shihhah an-Nafsiyah
Penulis : Prof. Dr. Mustafa Fahmi
 - 4) Kepemimpinan Pendidikan dan Ketenagakerjaan (1978)
Judul asli : At-Taujih al-Tarbawy wal-Mihany
Penulis : Prof. Dr. Attia Mahmoud Hana
 - 5) Anda dan Kemampuan Anda (1979)
Judul asli: Kemampuan Anda
Penulis: Virgina Bailard
 - 6) Mengembangkan Kemampuan Belajar pada Anak (1980)
Judul asli: Meningkatkan Kemampuan Anak
Penulis: Harry N. Rivlin
 - 7) Children's Revenge (1980)
Judul asli: Memahami permusuhan pada anak
Penulis: Prof. Dr. Mustafa Fahmi
 - 8) Anak Cemerlang (1980)
Judul Asli : Menolong Anak Berbakat
Pencipta : Prof. Dr. Paul Wetty
 - 9) Mencari Bakat Anak (1982)
Judul Asli: Menggali Minat Anak
Penulis: G.F. Kuder/B.B. Paulson
 - 10) Adaptasi; Pengertian dan Peranan Kesehatan Jiwa Bagian I-II (1982)
Judul Asli : At-Takayyuf an-Nafsiy
Penulis : Prof. Dr. Mustafa Fahmi
 - 11) Mari Pahami Masalah Remaja (1983)

- Judul Asli : Mari Dengarkan Remaja
Penulis : H, H. Remmers.C.G. Hacket
- 12) Membantu Anak Bersahabat di Sekolah (1985)
Judul Asli: Membantu Anak Akur di Sekolah
Penulis: Goody Koonzt Bess
- 13) Masalah Anak dan Seks (1985)
Judul Asli: Herlping Chindren Undestand Sex
Penulis: Lester A. Kirkendall.
2. Penerbit Gunung Agung
- Kesehatan Mental (1969)
 - Peran Agama dalam Kesehatan Mental (1970)
 - Islam dan Kesehatan Mental (1971).
3. Diterbitkan oleh YPI Ruhana
- Doa Agar Bermakna (1988)
 - Kebahagiaan (1988)
 - Keunikan Ibadah Haji (1989)
 - Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental (1989)
 - Doa Menopang Semangat Hidup (1990)
 - Zakat Mensucikan Harta dan Jiwa (1991)
 - Remadja, Harapan dan Tantangan (1994)
 - Pendidikan Islam di Keluarga dan Sekolah (1994)
 - Doa Anak (1996)
 - Puasa untuk Anak (1996)
4. Pustaka Antara
- Kesehatan Bagian I, II, III (1971)
 - Kesehatan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Bagian IV (1974)
 - Kesehatan Mental dalam Keluarga (1991)
5. Esai Umum
- Pelajaran Tafsir Al-Quran Bagian I, II dan III untuk Siswa Madrasah Ibtidayah bersama H. M. Nur Asyik MA (Bulan Bintang, 1968).

- b. Agama Islam untuk Sekolah Dasar (6 bagian). Bersama Anwar Yasin, M, Ed., Profesor, H. Boestami, Ismail Hamid, K.H. Nasruddin Latif, H. Nazar, H. Saadussin Djambek, Shuaib Hasan (Mutiara, 1974).
 - c. Pendidikan Agama Islam SMA (6 Jilid) Dengan : Dr. M.Ali Hasan dan Dr. Paimun (Bulan Bintang, 1978).
 - d. Pendidikan Agama Islam oleh SPG (3 jilid) M. Ali Hassan (Proyek Pengadaan Buku Umum SPG-Deep, 1977).
6. Esai bersama sebagai tim penulis/penyusun
- a. Pendidikan Agama Islam untuk Sekolah Dasar (6 jilid).
 - b. Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Agama Islam (6 Jilid), sebagai Penanggung Jawab dan Anggota (Kementerian) Agama , Republik Indonesia. 1978)
 - c. sebagai anggota (proyek pengembangan PTA/IAIN, 1982).
 - d. Pengantar Fiqih Sebagai Presiden dan Anggota (Proyek Pengembangan PTA/IAIN, 1981).
 - e. Pendidikan Agama Islam pada Siswa Kelas I, II dan III SMA (1978), diterjemahkan oleh anggota tim.
 - f. Panduan untuk Implementasi Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah Atas (1978), sebagai anggota kelompok redaksi.
 - g. Buku PMP (manuskrip) Sekolah Dasar (1976), sebagai anggota kelompok evaluasi.
 - h. Buku pendidikan agama untuk sekolah dasar (1976), sebagai ketua dan anggota kelompok penulis.
 - i. Buku aplikasi P4 untuk lembaga keagamaan Islam yang tinggi dan tinggi (1981), naskah sebagai ketua kelompok kerja.
 - j. Kitab Perbandingan Agama (1981), sebagai presiden dan anggota tim perencanaan.
 - k. Pedoman Pelatihan Kepemimpinan Mahasiswa (1980), sebagai konsultan dan direktur editorial.
 - l. Panduan Praktis Pendidikan Agama Islam untuk OSIS (1980), sebagai anggota tim.

- m. Buku Ajar Metode Khusus Pendidikan Keagamaan (1980), sebagai Ketua dan Anggota.
- n. Penyusun Ensiklopedia Islam (1979) , sebagai Ketua, Penerjemah, Redaktur, Editor.
- o. Dari IAIN (1982), ketua tim penyelenggara, penyusun, evaluator.
- p. Buku Statistik IAIN (1982), pedoman dasar umum kerja MPKM dan BPKM.
- q. Bahasa Islami. Buku Teks Humaniora (Seni) (1981), editor dan penyelenggara.
- r. Buku Teks Islam untuk Disiplin Hukum dan Ilmu Sosial (1981), editor dan penyelenggara.
- s. Buku Teks Pengetahuan Filsafat Islam (1981), sebagai editor dan penyelenggara.
- t. Buku Teks Islam untuk Disiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Islam (1981), Editor dan Organizer.
- u. Buku Teks Islam untuk Disiplin Sejarah (1981), Editor dan Organizer.
- v. Buku Teks Islam Sebagai Penanggung Jawab Disiplin Kedokteran II (1982).
- w. Buku Ajar Islam Linguistik untuk Disiplin (1982) 1982), sebagai Ketua Kelompok Editing.
- x. Agama I. (1982), sebagai Presiden dan Anggota.
- y. Kajian Tasawuf (1981), seperti Konsultan.⁵² Dan masih banyak lagi.

⁵² Rahim dkk, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun* Prof. Zakiah Daradjat (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 62-67.

BAB IV
KONSEP KESEHATAN MENTAL
PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT

A. Definisi Kesehatan Mental

Definisi Kesehatan terkait Mental, para ahli telah banyak memberikan konsep dan definisi kesehatan mental sesuai sudut pandang dan bidangnya. Di bawah ini adalah beberapa dari definisi yang dapat digunakan untuk memahami mengenai diri kita sendiri, juga orang lain dan dalam kehidupan bersama ketika berinteraksi satu sama lain. Dengan demikian kebahagiaan dan kedamaian hidup dapat tercapai baik sebagai individu maupun guna untuk masyarakat luas. Makna arti tersebut yakni adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan terkait jiwa merupakan perlindungan seseorang terhadap tanda/gejala penyakit jiwa (neurosis) dan tanda/gejala penyakit jiwa (psikosis). Menurut istilah tersebut, orang yang benar sehat jiwa yaitu orang yang terlindungi terhadap semua gangguan juga penyakit kesehatan mental. Yang dimaksud gangguan jiwa disini apabila sering cemas, tidak tahu penyebabnya, malas, kurang semangat bekerja, mengantuk, dan lain-lain. Gejala lanjut ini muncul pada kecemasan, neurasthenia, histeria, dll. Pada saat yang sama, orang yang sakit jiwa, yang mana sangat berbeda dengan orang pada kebanyakan, jauh dari kenyataan, yang dalam arti sehari-hari disebut bengkok/gila, dll.
2. Kesehatan mental yaitu kemampuan beradaptasi terhadap diri pribadi sendiri, terhadap orang lain, juga terhadap masyarakat dan lingkungan di mana seseorang tinggal. Istilah kedua ini lebih luas juga umum karena menyangkut kehidupan yang secara keseluruhan. Kemampuan beradaptasi ini membuat manusia menikmati hidup juga terhindar dari kecemasan, kegelisahan serta ketidakpuasan. Selain itu, ia penuh optimis/semangat dan kegembiraan hidup. Guna beradaptasi dengan diri sendiri, sebelum itu kita diharuskan untuk mengenal diri sendiri terlebih dahulu juga menerimanya apa adanya. Kemudian bertindaklah sesuai dengan kemampuan juga

kelemahan anda. Selain itu kita juga perlu mengetahui dan memahaminya dan mengkaji orang lain secara objektif dari segala sisi. Jangan memandang juga menilai orang lain secara subyektif yaitu menurut perasaan serta ukuran kita, namun berusaha melihat yang lain berdasarkan standarnya sendiri. Yang mana kita harus mengenali keistimewaan orang lain di samping kekurangan yang ada atau kelemahannya. Selain itu juga perlu untuk diketahui lingkungan hidup, meliputi kaidah-kaidah/tata-kelola dalam kemasyarakatan, peraturan/regulasi, hukum, adat istiadat, ajaran agama, serta juga suasana umum. Ketika bertindak, berpendapat, juga apapun yang terjadi, kita hendaknya tidak boleh melupakan posisi kita, agar yang menjadi tindakan kita berdampak dan sadar sepenuhnya akan tanggung jawab kita kepada lingkungan. Menurut definisi kedua ini, bahwa orang yang sehat jiwa yakni manusia makhluk yang mampu mengendalikan semua faktor pada hidupnya, agar dirinya terhindar dari tekanan juga hal-hal yang menimbulkan tekanan berlebih terus-menerus/frustasi.

3. Sehat pada jiwa yakni pengetahuan dan kegiatan yang bertujuan guna mengembangkan juga memanfaatkan semaksimal mungkin apapun kesempatan, keterampilan, juga kecenderungan untuk mencapai kebahagiaan pribadi orang lain dan mencegah gangguan serta penyakit jiwa. Istilah ini mendorong manusia guna mengembangkan juga menggunakan potensinya secara maksimal. Jangan sampai adanya suatu bakat yang malah tidak tumbuh secara baik atau dimanfaatkan dengan cara yang malah tidak mendatangkan kebahagiaan, sehingga melanggar hak juga kepentingan orang lain. Bakat yang akhirnya tidak dapat tumbuh dan berkembang secara baik menimbulkan kegelisahan juga konflik batiniah jiwa. Saat berinteraksi dengan orang bahkan dengan sanak famili, dia terlihat kaku juga mungkin tidak memperhatikan yang lain dimana dia tidak bahagia, sedih dan marah pada dirinya sendiri juga orang lain.
4. Kesehatan terkait mentality adalah kesadaran akan keselarasan sejati antara fungsi jiwa, kemampuan menghadapi permasalahan umum, dan pandangan

positif terhadap kebahagiaan juga kemampuan diri.⁵³ Fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan juga sikap, jiwa, pendapat serta keyakinan dalam hidup juga harus bisa untuk saling membantu dan bekerjasama diantara satu sama lain agar terjalin keharmonisan dengan menghilangkan keraguan manusia dan keragu-raguan serta menghindari kegelisahan juga pertentangan internal (konflik/perselisihan). Keselarasan kedua hal aktivitas juga perbuatan jiwa bahwa kepastian tersebut dapat dicapai yakni antara lain melalui keimanan terhadap ajaran pada agama, keteguhan dengan mengikuti norma-norma sosial, hukum juga moral, dan lain-lain. Fungsi jiwa terhadap segala unturnya dengan menyesuaikan diri seseorang pada dirinya sendiri, pada orang lain, juga dengan lingkungannya. Menghadapi dalam suasana yang terus berubah, fungsi jiwa bekerja baik dengan harmonis mempersiapkan diri menghadapi macam perubahan tersebut ketika terkelola secara baik.⁵⁴

Dengan demikian, apapun perubahan-perubahan tersebut tidaklah menimbulkan kecemasan juga guncangan mental ketika terkelola dengan baik. Dapat dikatakan bahwa kesehatan mental terletak pada kenyataan bahwa seseorang mencegah gejala-gejala gangguan juga penyakit kesehatan mental, mampu dengan beradaptasi, tahu bagaimana mengelola semua yang ada, peluang dan keterampilan semaksimal mungkin dan mengarah pada kebahagiaan bersama dan pencapaian jiwa pada hidup. Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental itu adalah relatif, dimana tidak ada keselarasan yang sempurna dari antara seluruh fungsi tubuh. Seseorang mampu mengetahui seberapa jauh pada seseorang yang berada dalam kondisi kesehatan mental normal. Terkadang kelainan apa pun diyakini diklasifikasikan sebagai gangguan mental. Padahal, orang yang kelihatan terlalu bodoh atau terlihat terlalu pintar tidak memiliki masalah kesehatan mental biasanya, melainkan perbedaan batas kemampuannya. Memang pada kondisi tertentu, gangguan jiwa

⁵³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 2-4.

⁵⁴ Cumora, G & William, F. *Arsenio. Journal Of School Psychology*. Vol. 40, No. 5, 2002,

bisa menyebabkan seseorang tidaklah dapat menggunakan terkait kecerdasannya. Namun, penyimpangan emosi serta tindakan disebabkan oleh gangguan jiwa, misalnya perasaan marah. Dalam situasi tertentu, terkadang orang hanya marah-marah, namun jika ada orang yang tidak pernah marah, betapapun kesalnya seseorang, maka dia tidaklah normal. Juga sebaliknya, jika ia sering marah-marah dengan tanpa alasan/karena alasan sepele, bisa jadi ia mengalami masalah kesehatan mental. Hal yang sama berlaku untuk emosi lain seperti keraguan, ketakutan, kebahagiaan, dll.⁵⁵

B. Kesehatan Mental dan Ketenangan Hidup

Tidaklah ada orang yang mana itu tidak suka menyukai kedamaian serta kebahagiaan dalam hidup. Dan semua orang pasti berusaha mencarinya, meski tidaklah semua orang bisa mendapatkan apa yang diinginkannya. Alasan dan kendalanya bisa bermacam-macam, sehingga banyak dimana orang mengalami kecemasan, stres, juga ketidakpuasan. Dimana keadaan tidak menyenangkan ini tidaklah hanya terjadi pada kelompok tertentu, namun bergantung pada cara orang menghadapi permasalahan.⁵⁶ Di sisi lain, ada juga dimana orang kaya yang juga cemas, khawatir, serta merasa tidak aman dengan hidupnya. Namun penyebab rasa cemasnya berbeda-beda, bukan dikarenakan kekurangan uang, akan tetapi karena hal lain, seperti rasa bosan, tidaklah tahu harus berbuat bagaimana, uangnya banyak dan segala sesuatunya berkecukupan, atau mungkin keinginan untuk selalu menambah kekayaan. Setiap orang, baik yang menduduki jabatan tinggi maupun rendah, bahkan seorang pekerja pun menghadapi berbagai kesulitan. Hanya ada satu hal yang bisa keduanya rasakan, yaitu kegelisahan mental. Begitu pula terhadap masyarakat yang menetap di kota atau desa. Dapat dikatakan bahwa semakin maju suatu masyarakat (rakyat), maka ia akan semakin mengalami kompleksitas kehidupan.

⁵⁵ Wahyu, W. *Struktur Sematik Kata Emosi Dalam Bahasa Indonesia*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 37, No. 2, 2010, 45.

⁵⁶ Koernig, H. G. *Research On Religion, Spirituality And Mental Health A Review The Connection*. *Journal Of Psychiatry*. Vol. 54, No. 5, 2009, 39.

Banyaknya persaingan-persaingan serta konflik karena semakin banyaknya kebutuhan juga keinginan yang harus terpenuhi. Yang mana masyarakat menjadi tambah sulit menemukan kedamaian dalam hidup. Padahal, kedamaian hidup, ketenangan jiwa juga kebahagiaan batin tidaklah banyak bergantung pada faktor dari luar seperti kondisi sosial, ekonomi, serta politik, adat istiadat juga lain-lainnya, namun lebih-lebih bergantung dengan bagaimana juga sikap menyikapi faktor itu tersebut. Kemudian tidaklah menghilangkan pengaruh dari faktor-faktor eksternal karena faktor-faktor tersebut memang menghilangkannya. Misalnya, sebelum terjadinya resesi ekonomi, masyarakat merasa bingung, khawatir dan sedih, bukan karena situasi keuangan mereka akan memburuk, namun karena mereka tidak dapat menangani faktor-faktor tersebut dengan baik dan memikirkan apa yang mereka lakukan. menanggung perubahan yang tajam dan tiba-tiba ini. Akibatnya, ia terjerumus ke dalam keadaan kecemasan yang luar biasa, yang terkadang berujung pada tindakan juga sikap yang tidak normal pada hidupnya.⁵⁷

Jadi yang menetapkan kedamaian serta kebahagiaan yakni adalah kesehatan mental. Kesehatan mental menetapkan respon seseorang pada permasalahan juga kemampuan beradaptasi. Sehat jiwa menetapkan apakah seseorang memiliki gairah hidup/pasif atau antusias. Orang yang dikatakan sehat jiwa tidaklah cepat berputus asa, pesimis/apatis, karena ia mampu dengan tenang dan rasional menghadapi segala rintangan juga kegagalan pada hidup serta menerima kegagalan sebuah pelajaran berharga yang pada akhirnya akan membawa kepada kesuksesan. Jika suatu malfungsi dihadapi dengan tenang, maka dapat dianalisis, dicari penyebab-penyebabnya atau faktor-faktor yang tidak seharusnya ada.

Dengan begitu bisa dijadikan pelajaran untuk ikhtiar kedepannya, yaitu menghindari segala sesuatu yang gagal di masa lalu. Cari tahu apakah seseorang itu waras atau cacat mental. Karena tidak mudah untuk mengukur, mengontrol atau melihatnya dengan alat seperti kesehatan fisik. Secara umum, aktivitas

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 16.

perilaku atau emosi dijadikan bahan penelitian atau penanda kesehatan mental. Oleh karena itu, kesehatan mental seseorang akan terganggu jika mengalami guncangan emosional, gangguan perilaku, atau gangguan fungsional. Dari temuan pasien gangguan jiwa, bisa disimpulkan bahwa terkait dengan kesehatan mental yang terganggu bisa berdampak pada seluruh kehidupan seseorang. Dampaknya bisa dibagi menjadi 4 (empat) pokok utama, yakni emosi, pikiran juga kecerdasan, perilaku serta kesehatan fisik. Semua ini tergolong gangguan jiwa, jika yang tergolong gangguan jiwa yang jauh lebih serius yakni sebagai berikut.

1. Pengaruh terkait kesehatan pada mental terhadap emosi disfungsi emosi dimana diakibatkan dari gangguan kesehatan pada mental antara lain perasaan yang cemas (anxiety), iri hati juga sedih, perasaan rendah terhadap diri, marah serta ragu (doubt), dll. Perasaan seperti itu bisa hanya satu yang tampak menonjol, mungkin dua atau bisa lebih, bahkan mungkin juga semuanya hadir dalam diri satu individu.
2. Pengaruh terkait kesehatan pada mental terhadap detak jantung yang stabil atau kesehatan mental yang buruk sangat juga mempengaruhi karakter serta tindakan pada seseorang. Misalnya saja orang yang sedang depresi/cemas kemudian berusaha guna mengatasi perasaan tidak menyenangkan tersebut dengan cara mengungkapkannya secara lahiriah, namun orang tidak selalu mempunyai kesempatan untuk melakukan hal tersebut, karena tidak mempunyai keberanian untuk menjadi berani seperti pada anak kecil yang mana sering dimarahi dan dimarahi oleh ibu atau sampai dipukuli oleh ayah. Kemarahan juga pukulan orang tua tersebut tidaklah menggugah perasaan si anak, namun ia karena takut untuk membantah, jika ia bahkan memang tidak berani membela diri dan mengungkapkan terkait perasaan tidak menyenangkannya, ia itu merasa tidaklah puas.

Lalu ada konflik internal antara keinginan untuk melawan (untuk melindungi diri sendiri) dan ketakutan akan hukuman juga kekerasan dari orang tua yang mana jauh lebih berkuasa ketimbang dirinya. Selain itu, kita sering melihat orang-orang yang ingin mengganggu ketenangan juga hak

orang lain. Orang mencuri, menyakiti atau bahkan sampai menyiksa orang lain, pencemaran nama baik, dll. Hal ini disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri, sedangkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri merupakan gangguan jiwa akibat pengalaman tidak menyenangkan sejak masa kanak-kanak.

3. Pengaruh kesehatan mental terhadap kesehatan fisiologis, dahulu dikatakan bahwa tubuh yang sehat memiliki pikiran yang sehat, kini terbukti sebaliknya, yaitu kesehatan pada mental menetapkan pada kesehatan tubuh. Akhir-akhir ini yakni banyak sekali penyakit dimana disebut dengan psikosomatis, yaitu suatu penyakit dalam tubuh yang disinyalir disebabkan akibat sebab-sebab kejiwaan. Penyakit lain bahkan yang umum saat ini seperti hipertensi, darah rendah, tinja, sesak nafas, dan lain-lain. Penyebabnya antara lain, perasaan tertekan yang datang karena orang tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, atau karena banyaknya persaingan dalam hidup saat ini. Menurut penulis, kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup didasarkan pada definisi diatas adalah tentang saling pengertian orang lain, saling menghormati dan mencintai anggota keluarga dan adaptasi terhadap kehidupan.⁵⁸

Pada poin ini sebenarnya selaras dengan apa yang Allah Subhanahuwata'ala Firmankan di QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286, berbunyi demikian:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

laa yukallifullohu nafsan illaa wus'ahaa, lahaa maa kasabat wa 'alaihaa maktasabat, robbanaa laa tu-aakhiznaaa in nasiinaaa au akhtho-naa, robbanaa wa laa tahmil 'alainaaa ishrong kamaa hamaltahuu 'alallaziina ming qoblinaa, robbanaa wa laa tuhammilnaa maa laa thooqota lanaa bih, wa'fu 'annaa, waghfir lanaa, war-hamnaa, angta maulaanaa fangshurnaa 'alal-qoumil-kaafiriin. Yang artinya bahwa: "Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai

⁵⁸ Shanon, h. *Mental Health, Depression And Religion Journal Of Adult Development*. Vol. 9, No. 2, 2002, 37.

dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."⁵⁹

Bahwasannya ketika dapat dipahami secara tekstual maupun kontekstual terkait dengan ayat diatas, maka seseorang akan memiliki ketenangan yang utuh dalam menjalani segala problematika dalam hidup. Ketenangan memiliki andil yang tak main-main. Ketika seseorang dapat menghadirkan ketenangan dalam jiwanya maka kesehatan mental akan muncul sebagai buah hasil dari ketenangan yang dihidirkannya tersebut.

C. Penyesuaian pada Diri & Kesehatan Mental

Gangguan pada jiwa (neurosis) dan penyakit pada jiwa (psikosis) merupakan dampak dari seseorang yang kurang/tidak mampu mengatasi kesulitannya secara baik/tidak siap beradaptasi dengan keadaan yang dihadapkan pada dirinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi adaptasi yakni berupa frustrasi (rasa tertekan), konflik (perlawanan internal), kecemasan (anxiety).⁶⁰

1. Frustrasi (perasaan tertekan) yakni bisa dikatakan sebagai suatu proses yang membuat seseorang merasa adanya hambatan/kesusahan dalam pemenuhan kebutuhan padanya karena menganggap ada sesuatu yang terjadi yang menghalangi keinginannya. Ada banyak faktor dalam kehidupan sehari-hari yang menghalangi orang mencapai apa yang mereka inginkan. Anak kecil juga sudah mulai terpapar dengan berbagai cara yang dituntut orang tuanya. Semakin tua usia anak, maka semakin banyak pula terkait faktor frustrasi yang dialami padanya.

67. ⁵⁹ Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan At-Tirmidzi Jilid 4* (Gema Insani: Depok, 2023),

⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 25.

Orang dikatakan sehat mental dapat menjeda kepuasan kebutuhannya untuk sesaat beberapa waktu atau mampu untuk menerima frustrasi untuk beberapa waktu, dengan menunggu kesempatan yang sekiranya memungkinkannya untuk memenuhi keinginannya. Namun ketika masyarakat tidak dapat menghadapi rasa frustrasinya secara rasional, maka mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan jalan lain (misalnya kekerasan) tanpa/tidak memandang orang dan situasinya. Atau mencoba mencari kepuasan dalam imajinasi (fantasi). Dan ketika perasaan depresi sudah sangat parah sehingga tidak dapat diatasi, maka dapat berujung pada gangguan atau masalah kesehatan mental seseorang. Kepercayaan diri muncul ketika setiap adanya rintangan/hambatan bisa dilalui dengan sukses. Kesuksesan ketika dapat diraih menjadikan kegembiraan serta kegembiraan meningkatkan rasa percaya diri selanjutnya. Rasa percaya diri membuat orang hidup optimis. Setiap pertanyaan dan permasalahan yang muncul diterima dengan hati yang tenang sehingga dapat dilakukan analisa terhadap permasalahan tersebut. Namun di sisi lain, orang yang telah sering mendapati kegagalan pada perjalanan hidupnya merasa tertekan juga kecewa sehingga secara lama kelamaan kehilangan rasa percaya diri. Ia menjadi pesimis ketika menghadapi kesulitan karena setiap kali ia harus menghadapi kesulitan atau masalah, ia sudah membayangkan kegagalan sebelum ia mencoba menghadapinya.

Jadi, kepercayaan diri ditentukan oleh pengalaman masa kecil. Kesuksesan dan suasana yang mendukung akan meningkatkan rasa percaya diri dan juga mempengaruhi kemungkinan sukses di masa depan. Sebaliknya, kegagalan dan situasi mengecewakan melemahkan kepercayaan diri dan berujung pada kegagalan di kemudian hari. Seseorang yang percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri mampu mengatasi semua faktor juga situasi yang membuat frustrasi, atau tanpa merasa frustrasi sedikit pun. Namun di sisi lain, orang yang memiliki rasa kurang percaya diri sangatlah sensitif dengan berbagai situasi stres. Setiap tekanan

dipersepsikan sebagai ancaman baginya, ia merasa marah juga tindakannya dipengaruhi dari reaksinya terkait situasi tersebut. Reaksi terkait situasi tersebut juga dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap lingkungan tempat tinggalnya.

Jika keadaan lingkungan bisa memberikan kepuasan juga menjamin terpenuhinya harapan, bukan tidak mungkin kepercayaan terhadap lingkungan dapat muncul, dan kemudian kita akan optimis dan bahagia terhadap lingkungan. Namun bila faktor pada lingkungan menjadi sering menghalangi serta menekan harapan, bukan tidak mungkin kepercayaan terhadap lingkup sekitar menurun, tidak memberikan kepuasan, malah mengecewakan. Lalu ada tindakan yang bertentangan dengan lingkungan.

2. Catatan Konflik (konflik internal) yakni konflik jiwa adalah adanya dua atau bahkan lebih jenis push/dorongan hati yang menjadikan saling bertentangan atau menjadi berlawanan serta tidak dapat diwujudkan dalam kurun waktu yang berbarengan.
3. Kecemasan atau (Anxiety) merupakan gambaran/manifestasi dari berbagai macam proses emosi campur aduk yang itu terjadi pada saat seseorang mengalami stres (frustrasi) juga konflik internal (conflict). Orang apabila cemas itu memiliki aspek sadar seperti ketakutan, keterkejutan, ketidakberdayaan, rasa bersalah, ancaman, dll. Ada juga aspek yang itu terjadinya di luar daripada kesadaran serta tidaklah bisa mengelak dari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Kecemasan terjadi pada semua masalah gangguan serta penyakit kesehatan mental, dan itu ada banyak jenisnya. Ada perbedaan pendapat tentang alasan yang menimbulkan perasaan tersebut. Ada yang mengatakan bahwa hal itu akibat tidak terpenuhinya hasrat seksual, karena kekurangan (fisik) diri dan pengaruh masa pertumbuhan, atau seringkali rasa frustrasi karena tidak mendapatkan terkait pada apa yang diinginkan, baik itu secara materi atau juga sosial.

Alasannya juga bisa karena pembelajaran atau peniruan atau perasaan tidak berdaya, orang asing dalam keluarga, dll.⁶¹

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan muncul karena akibat seseorang tidaklah dapat beradaptasi kepada dirinya sendiri, kepada orang lain dan kepada lingkungan sekitar.⁶² Ada beberapa cara untuk mengatasi perasaan depresi, konflik internal dan kecemasan. Perasaan seperti itu sangat mengurangi kebahagiaan sehingga terkadang orang harus melakukan sesuatu hal guna menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Cara yang terbaik guna menghilangkan ketegangan batin supaya hadir sebagai individu yang sejahtera adalah dengan menyingkirkan penyebabnya dalam artian pemaknaan yang positif. Namun tidak semua orang bisa untuk menjalani cara yang seperti itu. Metode ini meliputi:

1. Pembelaan upaya untuk menemukan alasan yang logis masuk akal atas aksi/tindakan yang benar-benar kurang/tidak rasional disebut pembelaan. Pada pembelaan ini tidak ada dimaksudkan untuk membuat perilaku yang menjadi tidak masuk akal/tidak logis menjadi logis/masuk akal, tapi pertahankan dengan cara yang masuk pada akal. Misalnya, saat seorang muslim yang sehat diwajibkan untuk berpuasa di bulan suci Ramadhan, namun dia enggan melakukannya. Di hati ia merasa bersalah juga malu di hadapan orang-orang. Dia mendapati cara supaya melindungi dirinya dengan berbohong mengatakan bahwa dia sakit, dan sehingga dia merasa/berpikir benar-benar tak sehat.
2. Proyeksi menyebabkan sesuatu yang orang lain rasakan pada dirinya, terutama pada tindakan, pikiran, juga dorongan hati yang itu tidak rasional, sehingga itu dapat diterima juga seperti yang dapat diterima dengan wajar. Misalnya, seseorang yang mana menghadapi kegagalan dalam hal sekolah, pekerjaan, bisnis, yang lain-lain, enggan menyadari kelemahan juga

⁶¹ Khodijah. *Psikologi Transpersonal: Sebuah Pendekatan Baru Psikologi Spiritual*. Jurnal komunikasi dan informasi keagamaan. Vol. 4, No. 1, 2003, 57.

⁶² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 27-32.

- kekurangan dirinya sendiri dan memandang orang lain/sesuatu yang di luar dirinya itu untuk disalahkan agar terhindar dari rasa cemas dan rendah diri.
3. Identifikasi yakni adalah kebalikan dari pada proyeksi, di mana individu/orang berbagi tindakan atau keberhasilan orang lain. Ketika dia melihat seseorang berhasil dalam bisnisnya, dia merasa gembira seakan-akan dia berhasil. Juga ketika dia melihat ada orang kecewa, dia pun merasa tak senang.
 4. Hilangnya koneksi (disosiasi) Tindakan, pikiran, dan perasaan orang pasti ada sangkut pautnya. Jika seseorang merasa ada yang sengaja menyakitinya, dia akan marah serta membalasnya menggunakan cara yang dimana sama. Dalam hal ini yakni perasaan, pikiran juga tindakan berkaitan pada keselarasan. Namun keharmonisan/kepaduan tersebut bisa lenyap karena pengalaman sangat tak menyenangkan di masa kanak-kanak.
 5. Penarikan atas penindasan ialah tekanan guna melupakan hal-hal juga keinginan yang tidak diterima pada hati nurani. Semacam seperti usaha guna menghidupi dirinya, agar ia tidak merasakan keinginan-keinginan yang mana itu tidaklah sesuai pada hatinya. Proses ini terjadi dengan secara tidak sadar. Selama represi, bahwa orang berusaha untuk mengingkari kenyataan/faktor-faktor yang membuat mereka merasa/menjadi bersalah. Apabila dia mengetahui situasi ini. Misalnya, ada seorang anak membenci orang tuanya karena cara mereka memperlakukan dirinya. Namun menurut pendidikan dan ajaran sejak dari kecil, membenci kedua orang tua itu tidaklah baik juga dikutuk oleh Tuhan.
 6. Pergantian pengertian adalah cara pertahanan diri terbaik di antara cara menghadapi kesulitan yang mana itu tidak disadari. Pada substitusi, orang menjalankan sesuatu untuk tujuan baik yang mana itu sama sekali berbeda dengan tujuan awal yang mudah diterima, juga mereka berjibaku untuk berhasil di dalamnya. Substitusi terdapat dua jenis, yakni pertama Sublimasi, ekspresi impuls-impuls yang mana itu tidaklah bisa diterima dengan cara yang bisa diterima secara sosial. Misalnya pada orang yang tidak bisa mendapati hasrat seksualnya secara alami mencari cara untuk

pengganti (sublimasi) yang juga memberikan kepuasan, contohnya menulis puisi juga cerita, membuat lukisan, atau lain-lainnya. Dengan maksud adalah guna mengurangi kecemasan ketika dialami akibat dari tidak terpenuhinya keinginan tersebut serta sebagai cara guna melupakan atau mengalihkan perhatian dari hal yang mana itu tidak dapat diterima ke hal yang dapat diterima.

Kedua mengimbangi upaya untuk berhasil di satu bidang setelah kegagalan di bidang lain. Contohnya, seorang anak yang tidak bisa berolahraga, sangat serius dalam pelajaran, sehingga ia menjadi siswa terpintar di kelasnya juga menjadi pusat perhatian guru serta teman-temannya. Begitu pula yakni sebaliknya.⁶³ Terkadang sebagai individu membesar-besarkan kompensasi pada hal ini karena mereka ingin memberikan kompensasi atas kekurangan yang mereka rasakan dalam beberapa bidang penting kehidupan.

D. Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Ada empat terkait faktor yang terlibat dalam kesehatan mental yakni biologis, psikologis, lingkungan, dan sosial-budaya. Dari faktor tersebut harus mempunyai homeostatis yaitu keseimbangan yang dinamis. Dari unsur ini saling mempengaruhi karena saling bergantung.⁶⁴ Manusia awalnya melihat dirinya dari dimensi biologisnya dan menggunakan bagian tubuhnya untuk memenuhi terkait kebutuhannya, untuk makan, minum, bekerja juga berbagai kegiatan manusia. Tidak ada kegiatan manusia yang mana itu tidak mencakup dimensi terkait dengan biologis ini. Oleh karenanya, tubuh serta seluruh elemennya sangat penting terhadap kehidupan ini. Tubuh dan seluruh elemennya pada dasarnya yakni tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan pada sistem mental. Faktor biologis ini secara langsung maupun secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan mental. Faktor biologis yang sangat

⁶³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 32-36.

⁶⁴ M, N, Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), 35.

mempengaruhi pada kesehatan mental adalah otak, sistem endokrin, genetika, faktor sensorik, faktor ibu saat hamil.

Otak merupakan sebagai bagian yang mengontrol aktivitas manusia. Fungsi dari otak yang baik memberikan kita kesehatan mental, sebaliknya jika dari fungsinya ini terganggu maka akan menyebabkan masalah kesehatan pada mental. Kesehatan pada otak sangatlah ditentukan oleh stimulasi masa kanak-kanak juga perlindungan terhadap berbagai gangguan. Pada sistem endokrin ini mengeluarkan hormon. Kadar hormon dimana yang tidak normal menyebabkan pertumbuhan bisa tidak sehat, termasuk dapat mempengaruhi perilaku yang malah tidak diinginkan. Sistem endokrin yang malah tidak normal mengakibatkan sejumlah perilaku tidak sehat, termasuk agresi, ketidakstabilan emosi, kecerdasan rendah, dan kecemasan.⁶⁵

E. Klasifikasi Sakit Jiwa

Seseorang yang terkena penyakit jiwa (psikosis) memiliki kepribadian yang terganggu sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan beradaptasi dan ketidakmampuan memahami masalahnya. Seringkali, pada orang yang sakit jiwa yakni tidak merasa sakit. Sebaliknya, ia menganggap bahwa dirinya normal, bahkan lebih baik, lebih baik juga lebih penting dari orang lain. Gangguan jiwa terdapat dua jenis, yakni:

1. Nyeri yang diakibatkan oleh kerusakan pada beberapa bagian fisik/tubuh, seperti otak juga saraf pusat, atau hilangnya kemampuan dari berbagai kelenjar, saraf, atau organ fisik lainnya guna untuk menjalankan fungsinya. Alasannya bisa karena alkohol, kesenangan atau keracunan obat, penyakit kotor, dll.
2. Sakit akibat gangguan jiwa yang berlangsung lama hingga mencapai klimaks tanpa pertobatan yang rasional, yakni rasa sakit yang disebabkan

⁶⁵ Mohsen, dkk. *Validation Of The Persian Versian Of The Daily Spiritual Experiences Scale (DSES) in Pregnant Women : A Proper Tool To Assess Spirituality Related To Mental Health. Journal Religion Health. Vol. 5, No. 6, 2017, 43.*

oleh hilangnya keseimbangan mental karena suasana lingkungan yang sangat menegangkan, ketegangan internal, dll.⁶⁶

Penyakit mental yang sudah banyak diketahui adalah Skizofrenia. Pada Skizofrenia adalah penyakit mental yang mana paling umum dibandingkan dengan penyakit mental lainnya. Penyakit ini dapat menyebabkan kemunduran kepribadian secara umum, yang biasanya terjadi atau mulai muncul pada usia masa remaja, juga kebanyakan orang mengalami penyakit ini antara usia 15 dan 30 tahun. Gejala penting diketahui adalah:

1. Merasa kesedihan, tidak memperhatikan apa yang terjadi. Ia tidak melihat reaksi emosional apa pun terhadap pasangannya, termasuk kemarahan, kesedihan, dan ketakutan. Dia memandang segalanya secara acuh tak acuh.
2. Ada banyak orang tersesat pada mimpi yang mana itu jauh dari kenyataan, sangat sulit bagi orang guna untuk memahami pikirannya. Juga dia menghindari bersosialisasi dengan banyak orang dan suka menyendiri.
3. Dia memiliki prasangka yang salah dan tidak berdasar, misalnya ketika dia melihat seseorang menulis atau berbicara tentang sesuatu, dia menganggap bahwa tulisan atau berbicara itu dimaksudkan untuk mengkritik atau mencela dia.
4. Kesalahan jawaban atau seringnya jeda dalam pikiran, misalnya ketika seseorang sedang melakukan pembicaraan dan tiba-tiba saja lupa dengan hal yang diucapkan. Terkadang pembicaraan berpindah dari satu topik lalu ke topik lain yang mana itu sama sekali tak ada berhubungan terhadap pembicaraan yang ada semula, atau akhir pembicaraan tidak jelas, sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Misal malah berbicara sepertinya dia mendengar ada orang lain (tetangga) membicarakan dirinya atau malah melihat sesuatu yang membuatnya takut padahal sebelumnya tidak membicarakan topik tersebut.

⁶⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 59.

5. Orang yang sakit sering kali putus asa serta merasa menjadi korban dari kejahatan orang/masyarakat. Setiap individu/orang tampaknya salah/bersalah atas penderitaan keterpurukannya.
6. Keinginan untuk menjauhkan diri dari masyarakat, enggan bertemu dengan orang dan lain sebagainya, bahkan saja kadang sampai tidak mau makan juga minum dan sebagainya, maka pada hal ini perlu dilakukan suntik untuk membantunya.

Masih belum bisa diketahui secara pasti pada apa yang sebenarnya menjadi penyebab skizofrenia. Berdasarkan hasil beberapa penelitian, ditemukan bahwa 60% penderita penyakit ini berasal dari keluarga. Jika salah satu orang tua mengidap penyakit mental, ada kemungkinan 10% anaknya akan mengidap penyakit mental sebelum menyalahkan orang lain. Penyakit seperti ini tidak umum, kadang hanya satu atau bahkan dua orang saja yang masuk rumah sakit jiwa. Biasanya bisa mulai menyerang sekitar usia belasan sampai empat puluh tahun.⁶⁷ Gejala khas penyakit ini yakni ilusi, adalah pemikiran salah dimana menyerang orang memegang kendali. Ilusi tersebut bermacam-macam bentuk juga jenisnya sesuai terhadap situasi serta kepribadian pasien, contohnya:

1. Pasien mempunyai satu mengenai pendapat yang salah (keyakinan), seluruh pandangannya tertuju kesana, serta yang lainnya adalah buahnya. Apa yang diomongkannya, agar setiap orang yang saat ditemuinya juga yakin akan kebenaran dari pendapatnya.
2. Seseorang merasa ada orang yang dirasa jahat padanya serta selalu berusaha menindas bahkan menganiayanya.
3. Seseorang merasa bahwa dirinya adalah orang yang hebat, dia yakin dirinya yakni pemimpin terhebat atau bahkan mungkin diklaimnya kekasih Tuhan. Ilusi seseorang atau pikiran yang salah yang dirasakan seseorang benar-benar menguasai dirinya dan tidak bisa pergi.

⁶⁷ Kastolani. *Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental. Journal Of Communication*. Vol. 1, No. 1, 2016, 63.

Selain itu, pemikirannya tampak terorganisir dan koheren. Pada awalnya, orang mengira pemikiran mereka logis bahkan benar. Biasanya mereka orang paranoid adalah orang bisa dibilang cerdas, daya ingatnya kuat, emosinya tampak seimbang, dan tanggap terhadap pikirannya. Dia hanya mempunyai satu keyakinan yang salah juga seluruh pandangan serta perkataannya pada hidup didominasi dengan pemikiran yang tidak benar itu.

Kemudian depresi ganda atau penyakit mental yang lain adalah depresi ganda, yang membuat penderitanya merasakan keagungan/kegembiraan dimana kemudian berubah menjadi sedih/depresi. Gejalanya terdapat dua jenis yakni:

1. Maniac/mania dengan tiga tingkatan berbeda yaitu. ringan (hipo), besar (akut), dan sangat besar (hiper). Menurut gejalanya, penderita mania ringan akan terlihat selalu aktif, tak mengenal rasa lelah, senang mendominasi percakapan, tidak pernah ditegur ucapan atau tindakannya, sukar bisa menahan kritik mereka sendiri. Biasanya pada orang seperti ini suka ikut campur dalam urusan orang lain pihak lain yang tidak ada hubungannya sama sekali soal dirinya.
2. Melankolis (perasaan tertekan) Dengan melankolis orang yang selalu terlihat murung, sedih serta putus asa. Bahwa ia merasa terserang penyakit yang mana itu tidak dapat disembuhkan, bisa juga ia merasa yakni telah melakukan dosa dimana tidak dapat diampuni. Sampai-sampai terkadang dia melukai tubuhnya sendiri, contohnya dengan memotong alat kelaminnya, ia sering mencoba membunuh orang yang ia sayangi saat ia sakit, lalu bunuh diri karena kasihan pada mereka. Melankolis memiliki kadar tertentu yaitu ringan berat dan involusi (kehilangan kesuburan).
 1. Perasaan sedikit melankolis bahwa fungsi mental dan fisiknya berangsur-angsur menurun, sering kali mengeluhkan nasib buruk dan perasaan tidak dapat diperbaiki. Itu sebabnya dia tidak mau berpartisipasi aktif dalam apa pun, bahkan dia merasa hidup tidak ada artinya.

2. Kemurungan yang parah, pasien benar-benar menjauhkan diri dari masyarakat, tidak mau menjawab pertanyaan. Kenakan dia Gejala yang paling menonjol adalah pasien merasa telah melakukan dosa atau kesalahan besar yang tidak dapat diampuni, ia merasa bahwa dirinyalah yang telah menimbulkan bahaya dan kesengsaraan bagi orang lain.
3. Melankolis yang ketiga terkenal dengan melankolis pada masa putus asa, ketika seseorang telah atau sudah mencapai usia berputus asa (involusi) akibat habisnya kesuburan. Berbeda pada pria dan wanita. Usia perempuan berkisar 40-50 tahun, sedangkan usia laki-laki 50-65 tahun.⁶⁸ Orang pada usia ini mengalami gejala lemas akibat kekurangan hormon. Kekuatan mental dan fisik mulai melemah.⁶⁹ Penyakit ini ditandai dengan pasien merasakan keraguan dan keputusasaan, kecemasan, mimpi. Mungkin dia keluar masuk kamar sambil mengerang, menjambak rambutnya, mengangkat tangan dan memohon. Dia biasanya tidak mau makan juga marah pada orang yang ingin mencoba mendekatinya.

Banyak dari ahli yang percaya bahwasannya kekurangan hormon menyebabkan terjadinya penyakit ini. Inilah gejala pada gangguan jiwa serta penyakit yang menunjukkan betapa besar akibatnya jika kesehatan mental pada seseorang terganggu, kehilangan kebahagiaan juga ketenangan pikiran. Penyebab yang menyebabkan orang dalam kehidupan tidak bahagia yang jauh dari kata sehat jiwa, bahkan dengan masalah kesehatan jiwa, tidak lepas dari pengalamannya, apalagi saat ia masih kecil. Juga pendidikan yang telah diterima oleh orang tua, sekolah juga suasana kekeluargaan dalam membina anak. Oleh karena itu, lingkungan rumah, dan sekolah, serta masyarakat yang baik memiliki peranan yang sangat penting guna

⁶⁸ Huseini dkk. *Concept Analysis Of Spiritual Health. Journal Religion Health*. Vol. 58, No. 4, 2019, 13.

⁶⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 60-66.

menciptakan sehat/kesehatan jiwa seseorang atau terjadinya gangguan atau penyakit kesehatan jiwa.⁷⁰

F. Batasan-batasan Mental Sehat

1. Konsep terkait kesehatan mental dirasa erat kaitannya terhadap efisiensi mental juga terkadang kedua konsep tersebut kerap disamakan. Tentu saja, kesehatan baik dalam bentuk apa pun adalah fondasi efisiensi, juga ahli melihat bahwa efisiensi sebagai salah satu dari tiga kewarasan dan normalitas (dua lainnya adalah kebahagiaan juga adaptasi terhadap adanya kenyataan). Efisiensi pada mental yakni penggunaan kemampuan kita secara efektif guna mengamati, membayangkan, dan belajar, serta berpikir, memilih dan juga terus-menerus mengembangkan fungsi terkait mental untuk mencapai efisiensi pada tingkatan yang lebih tinggi lebih baik, yang misalnya memerlukan penggunaan prinsip dan metode pembelajaran dengan cara tersebut untuk mempercepat perolehan pengetahuan dan keterampilan.⁷¹

Bentuk efisiensi pada mental tertinggi memerlukan apa itu kesehatan mental. Prasangka, dan permusuhan, serta merenung atau kecemasan yang mana itu sangat mendalam membuat seseorang menjadi tidak mampu mengatur juga mengendalikan pikirannya, hal ini amat diperlukan untuk efisiensi pada mental. Faktor/hal-hal tersebut merupakan musuh logika serta kebenaran yang juga menghambat penelitian yang efektif dan perencanaan cerdas untuk masa depan. Dapat ditinjau bahwa efisiensi pada mental berkaitan erat terhadap kesehatan mental seperti halnya efisiensi pada fisik dengan kesehatan fisik. Sama seperti halnya anak yang sakit tidak bisa berpikir atau belajar secara baik, demikian pula orang dimana sakit jiwa tidak mampu mengamati, berpikir, atau belajar dengan secara efektif. Kesehatan adalah sebuah konsep yang mana itu tidaklah

⁷⁰ Amber, H. *Religion And Mental Health: The Case Of American Muslims. Journal Of Religion And Health*. Vol. 43, No. 1, 2004, 7.

⁷¹ Semiun Yustinus. *Kesehatan Mental 1*. (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 149.

mudah untuk didefinisikan, walaupun kita bisa merasakan juga mengamati kondisinya. Misalnya, orang sehat dianggap tidak mempunyai penyakit fisik. Beberapa orang juga menganggap orang "gemuk" adalah orang sehat, dll. Jadi terkait faktor subjektivitas serta budaya juga bisa mempengaruhi persepsi serta pemahaman masyarakat kepada konsep kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merumuskan hal tersebut sebagai acuan untuk memahami konsep kesehatan secara luas yaitu "keadaan kesehatan dan jasmani, rohani, dan sosial, tidaklah hanya terbebas dari penyakit atau bahkan kelemahan/cacat". Pada pengertian ini, tidak sakit tidak hanya terbebas dari suatu penyakit atau kesakitan. Seseorang yang dikatakan tidak memiliki penyakit tentu saja tidak bisa dikatakan sehat, ia harus dalam keadaan yang sempurna baik secara fisik, dan mental, serta sosial.⁷² Definisi WHO menyebutkan bahwa kesehatan yakni merupakan kebugaran ideal dari sudut pandang biologis, psikologis, dan sosial.

Kemudian orang yang mampu secara biopsikososial sempurna tidak ada. Orang yang sehat sempurna sulit ditemukan, namun kondisi ideal bisa ditemukan. Pemahaman tersebut memberikan tentang pemahaman bahwasannya disebut sehat bukan hanya berarti seseorang terbebas dari apa itu penyakit atau kecacatan, namun lebih dari sekedar itu. Implikasi dari konsep kesehatan yakni sebagai suatu keadaan dimana berkesinambungan menunjukkan bahwa terkait kesehatan seseorang pada hakekatnya bisa ditingkatkan dari tingkat dimana lebih tinggi, yakni dari keadaan kurang sehat menuju pada keadaan yang tentunya lebih sehat. Zakiah Daradjat mengatakan kesehatan jiwa adalah seseorang terhindar dari yang namanya gejala gangguan serta penyakit jiwa, mampu beradaptasi, mampu memanfaatkan terkait dengan segala peluang juga keterampilan yang dipunya, serta berujung pada kebahagiaan bersama dan pencapaian spiritual juga keharmonisan dalam hidup.⁷³ Jadi kesehatan mental itu adalah relatif,

⁷² M, N, Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), 37.

⁷³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016)

yang mana tidak ada keselarasan yang sempurna antara seluruh dari setiap fungsi tubuh. Seseorang bisa mengetahui sejauh mana kesehatan mental seseorang secara normal. Ada beberapa hal dimana memerlukan perhatian khusus, yakni “sehat mental” dan “sakit jiwa”. Kesehatan mental secara umum bisa dimaknai sebagai keadaan mental dimana sedang berkembang serta keinginan motivasi yang memang kuat untuk mencapai kualitas pada diri yang lebih baik terhadap kehidupan keluarga, kehidupan kerja/pekerjaan dan bidang kehidupan yang lainnya. Mental sakit dikatakan sebagai orang yang meskipun mempunyai kemampuan, namun kurang memiliki keinginan dan usaha untuk mewujudkan potensinya secara maksimal. Sementara itu, orang-orang yang dicap sebagai penderita gangguan jiwa merupakan unsur-unsur yang berlawanan secara kejiwaan sehingga seringkali merugikan atau menghalangi sehingga membuat perilakunya tidak teratur.⁷⁴

Konsep mengenai kesehatan menurut Zakiah Daradjat terdiri dari sehat/kesehatan jiwa dan ada pada ketenangan hidup, penyesuaian diri dan kesehatan pada mental. Yang mana, kedamaian hidup, ketenangan jiwa juga kebahagiaan batin tidak banyak bergantung pada faktor dari luar seperti kondisi sosial, ekonomi, politik, serta adat istiadat dan sebagainya, namun banyak bergantung pada cara juga sikap dalam menjalani faktor tersebut. Kami menolak menghilangkan pengaruh dari faktor-faktor eksternal yang mana faktor-faktor tersebut yang menghilangkannya. Contohnya, sebelum terjadinya resesi, masyarakat merasa bingung, cemas dan sedih, bukan karena kondisi keuangan mereka yang akan memburuk, namun karena mereka tidak mampu menghadapi perubahan yang drastis dan tiba-tiba. Akibatnya, ia diliputi kecemasan yang sangat besar, yang terkadang berujung pada tindakan juga sikap yang tidak normal pada hidupnya.⁷⁵

⁷⁴ I, T, Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang, 2009), 87.

⁷⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 76.

2. Ketenangan yakni ada pada orang yang memiliki mental tidak cepat putus asa, pesimis, atau apatis karena mereka bisa dengan tenang dan bijaksana menghadapi segala rintangan juga kegagalan dalam hidup serta menjadikan kegagalan guna untuk pembelajaran yang dipercaya pada yang akan datang akan membawa kesuksesan di kemudian hari. Jika suatu malfungsi dihadapi dengan tenang, maka dapat dianalisis, dicari penyebab penyebabnya atau faktor-faktor yang ditelaah tidak ada. Melalui cara ini dapat dijadikan sebagai pelajaran pada usaha-usaha yang akan datang nantinya, yakni untuk kewaspadaan agar tak terjadi lagi segala sesuatu kejadian pernah gagal di masa lalu. Jadi, ukuran kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup ialah ada pada kesehatan mental.

Kesehatan mental dapat menentukan respon seseorang kepada permasalahan juga kemampuan beradaptasi. Kesehatan pada mental juga menentukan terkait apakah seseorang antusias menjalani hidup atau pasif dan tidak antusias. Tidak mudah mengetahui seseorang sehat atau sakit jiwa karena tidak mudah mengukur, memantau, atau melihat dengan alat. Untuk kesehatan jasmani, biasanya digunakan sebagai bahan penelitian, atau kesehatan mental, tindakan, tingkah laku, atau perasaan digunakan sebagai tanda. Oleh karena itu, kesehatan mental seseorang akan terganggu jika ia mengalami guncangan emosional, gangguan perilaku, atau gangguan fungsional. Hasil penelitian Zakiah Daradjat terhadap pasien gangguan jiwa dapat disimpulkan bahwa pada kesehatan mental yang terganggu bisa mempengaruhi seluruh kehidupan seseorang. Pada pengaruh-pengaruh tersebut bisa dibagi menjadi 4 bagian kelompok besar yakni: emosi, pikiran atau bisa juga kecerdasan, perilaku serta kesehatan fisik. Semua penyakit itu diklasifikasikan sebagai penyakit mental maupun yang diklasifikasikan sebagai penyakit mental jauh lebih serius.

3. Koreksi diri atas gangguan mental (neurosis) dan penyakit mental (psikosis) adalah akibat dari adanya ketidakmampuan pada seseorang dalam menjalani kesulitannya secara baik atau bisa dibilang tidak mampu beradaptasi

terhadap situasi yang dihadapinya.⁷⁶ Dari sudut pandang psikologis, koreksi diri yakni mempunyai banyak arti, misal kepuasan needless/kebutuhan, frustrasi dan kemampuan dalam manajemen konflik, ketenangan atau perkembangan gejala. Artinya, Anda harus belajar bergaul secara baik terhadap orang lain juga menghadapi tuntutan dalam pekerjaan.⁷⁷ Singkatnya, meskipun ada mempunyai kekurangan kepribadian, orang yang mampu secara baik menyesuaikan diri dengan baik bisa merespons berbagai situasi dengan efektif, menyelesaikan konflik-konflik, frustrasi, dan masalah. tanpa perilaku simtomatik.

Oleh karena itu, penyakit ini relatif bebas dari gejala seperti kecemasan kronis, kemudian obsesi, atau gangguan psiko fisiologis (psikosomatik). Kemudian menciptakan dunia hubungan juga kepuasan antar manusia dimana itu mendorong keberlangsungan pertumbuhan pada kepribadian. Sehubungan dengan konsep kesehatan mental dari Zakiah Daradjat, Semiun Yustinus berpendapat terkait bahwa kesehatan pada mental adalah kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap diri sendiri, terhadap orang lain, juga terhadap lingkup sekitar atau komunitas di mana seseorang itu tinggal atau tempat tinggal seseorang.⁷⁸

Istilah ini terlalu luas juga sangat umum, dimana menyangkut kehidupan secara banyak keseluruhan. Agar dapat beradaptasi pada dirinya, masyarakat harus mampu menerima dirinya apa adanya, dalam segala kelemahan juga kelebihanannya. Disisi lain, masyarakat hendaknya berupaya mengetahui, memahami juga menilai orang lain dengan objektif. Orang hendaknya mengenali ciri-ciri orang lain di samping pada kekurangan atau kelemahannya. Selain itu, masyarakat dituntut memahami bahwa dirinya itu tidak hidup terpisah dengan masyarakat atau lingkup sekitar di mana ia tinggal, oleh karena itu ia harus mengetahui juga menghayati etika, aturan, adat budaya istiadat, dan

⁷⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 56.

⁷⁷ Semiun Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 28.

⁷⁸ Arthur, B. J. *Mental Health Consultation: Theory And Practice. Journal Of Counseling And Psychology*. Vol. 23, No. 6, 2016, 5.

tata krama masyarakat atau lingkup tersebut.⁷⁹ Kesehatan jiwa yakni pikiran yang sehat bukan saja hanya memiliki jiwa yang sehat di dalam tubuh yang sehat (*mens sana in corpore sano*), akan tetapi juga suatu kondisi dimana berkaitan erat terhadap keberadaan manusia seutuhnya. Ini adalah keadaan pada kepribadian yang menggambarkan kemampuan seseorang guna untuk menghadapi kenyataan juga berfungsi secara efektif pada masyarakat yang dinamis. Dalam bukunya, ia menyajikan beberapa kriteria yang mana itu sangat penting yang dapat digunakan untuk mengukur kesehatan mental. Kriteria tersebut adalah:

1. Kinerja Mental yakni kinerja yang dapat digunakan guna menilai kesehatan pada mental. Tentu saja, kepribadian yang memiliki gangguan emosi, neurotik, atau kemudian tidak memadai sama sekali berarti tidak memiliki kualitas ini.
2. Kontrol serta integrasi pada pikiran serta perilaku kontrol yang efektif selalu merupakan baguan dari salah satu tanda paling pasti dari kepribadian yang disebut sehat. Yang kemudian juga penting bagi kesehatan pada mental adalah integrasi pemikiran juga perilaku, dimana biasanya dianggap menjadi keseluruhan karakter. Namun orang yang tidak jujur, psikopat, juga penipu mengalami kurangnya integritas pribadi serta sering kali ditandai dengan pola pikir patologis.
3. Mengintegrasikan motif dan mengelola konflik serta frustrasi yakni kemampuan dalam mengintegrasikan motif pribadi juga mengendalikan konflik serta frustrasi dapat dipandang sebagai hal yang penting seperti menghubungkan antara pemikiran dan perilaku. Jika motif tidak terintegrasi, konflik besar bisa timbul.
4. Emosi dan perasaan yang positif serta sehat. Integrasi yang diperlukan untuk kesehatan pada mental yang mana bisa didukung dengan emosi positif juga sebaliknya, emosi negatif bisa mengganggu bahkan yakni kestabilan pada emosi.

⁷⁹ Semiun Yustinus. *Kesehatan Mental 3*. (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 32.

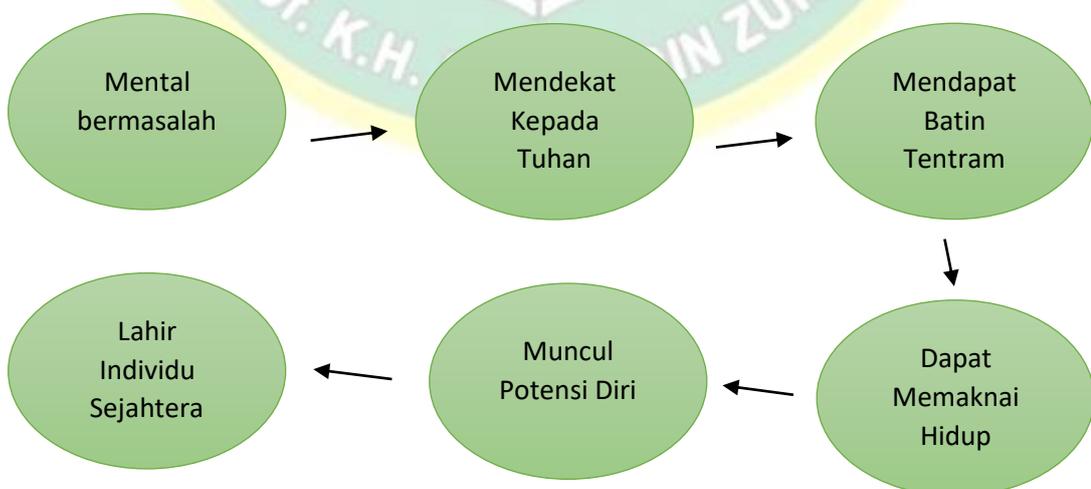
5. Ketenangan dan ketentraman yakni tidak banyak terkait dengan kriteria adaptasi serta kesehatan mental yakni tentang mencapai ketenangan pada pikiran, yang sering disebutkan dalam diskusi mengenai kesehatan pada mental. Ketika terdapat keselarasan emosi, perasaan positif, dan pengendalian pikiran serta perilaku, juga integrasi motif, maka muncullah kedamaian.
6. Sikap sehat yakni sikap serupa dengan emosi kesehatan mental, kemarahan juga prasangka, pesimisme-pesimisme atau keputusasaan serta kehilangan harapan, sikap seperti itu terhadap kesehatan pada mental sama seperti bakteri juga racun bagi kesehatan pada fisik.
7. Konsep diri yang terbilang sehat yakni seseorang dituntut menjaga orientasi yang mengarah pada sehat terhadap realitas bijaksana dan memikirkan dirinya sendiri secara sehat. Perasaan tidak mampu, tidak berdaya, rendah diri, tidak aman, atau bahkan tidak berharga hanya dapat melemahkan persepsi diri yang memadai. Kondisi ini dapat mengganggu hubungan antara diri dan kenyataan sehingga akan sulit menemukan kriteria kesehatan mental lainnya.
8. Identitas pada ego yang sesuai yakni identitas pada ego adalah diri atau individu di mana seseorang mempersepsikan diri mereka sendiri. Pada perjuangan terus-menerus menghadapi tuntutan diri sendiri dan kenyataan, serta mengambil keputusan tegas dalam menghadapi ancaman, kekecewaan serta konflik, dimana kita harus berpegang teguh dengan jati diri kita. Kita harus mengetahui siapa serta apa terkait diri kita yang sejati.
9. Hubungan dimana sesuai terhadap kenyataan yakni ketika menilai kesehatan pada mental yaitu berdasar orientasi dan konsep kontak. Orientasi secara khas mengacu pada sikap dari seseorang terhadap realitas, sedangkan kontak mengacu pada bagaimana atau sejauh mana pada seseorang menerima, menolak, atau juga melarikan diri dari kenyataan.

Dengan demikian, pada seseorang yang terlalu mementingkan pada hal yang telah lalu adalah orang dimana mengalami disorientasi terhadap kenyataan, sedangkan pada seseorang yang menggantikan kenyataan menjadi

khayalan/imajinasi adalah orang yang mana itu menolak kenyataan, suatu disorientasi dimana kemungkinan besar bersifat maladaptif dan gangguan, neurotik. Pada saat yang sama, pasien seperti penderita skizofrenia biasanya sangat bingung karena kurangnya kontak dengan kenyataan.⁸⁰ Berdasarkan uraian sebelumnya, penulis disini dapat menjelaskan bahwa kesehatan pada mental adalah seseorang yang sehat berdasarkan fisik, psikologis, sosial atau emosional dan spiritual juga sehat secara emosional dan mental, maka orang dapat berpikir positif. Sehingga individu dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat dan mampu mengatasi permasalahannya sendiri maupun masalah orang lain.

G. Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri

Pada bagian sub-bab ini, sesuai pada judul skripsi, penulis merasa perlu untuk menuangkan hasil pemikiran dari Prof. Zakiah Daradjat yang mengarah pada individu sejahtera atas potensi diri dengan maksud supaya lebih mudah untuk dipahami. Yang penulis pahami berdasarkan dari ke-enam sub-bab diatas dimana penulis temukan dari banyak literatur terdapat dua yang berkaitan guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri, runtutannya yakni sebagai berikut:



⁸⁰ Semiun Yustinus. *Kesehatan Mental 1*. (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 56.

Mental bermasalah > mendekatkan diri pada Tuhan > mendapat ketentraman batin > sehingga dapat memaknai dinamika hidup secara baik > kemudian muncullah potensi diri terkait apa yang seharusnya dilakukan > dan lahirlah individu sejahtera dibalik masalah-masalah yang mampu teratasi melalui atau atas potensi diri.

Penjelasan pertama pada banyak literatur yang penulis dapat, contoh pada beberapa buku rujukan utama yakni pada buku yang berjudul *Kesehatan Mental* karya Prof. Zakiah Daradjat, disitu beliau mengatakan bahwa konsep kesehatan mentalnya salah satunya menekankan pada aspek agama. Kemudian dipertegas lagi oleh buku digital karya dari Dr. Musripah yang berjudul *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* dimana disitu juga disebutkan bahwa konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat salah satunya menekankan pada aspek agama. Kemudian masuk pada relevansi yang diangkat pada skripsi ini yaitu guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri. Relevansinya yakni ada pada makna aspek agama yang dimaksud oleh Zakiah Daradjat. Yang dimaksud aspek agama oleh Zakiah Daradjat adalah segala macam ibadah dapat dijadikan sebagai bentuk psikoterapi entah apapun agamanya. Lebih lanjut dengan seperti itu yakni melalui psikoterapi semacam itu melalui ibadah disebutkan dalam bukunya telah banyak pasien-pasien atau klien-klien dari Zakiah Daradjat yang kembali sehat mentalnya setelah benar-benar mendekatkan diri kepada Tuhan. Yang mana dikatakan Zakiah Daradjat bahwa ketika dalam proses mendekatkan diri kepada Tuhan maka lama-kelamaan hal-hal positif dalam diri itu akan muncul seperti potensi dalam diri itu dapat hadir. Dimana dikatakan bahwa potensi diri merupakan kemampuan seseorang dalam menghadirkan hal-hal positif dalam berbagai kesempatan. Dengan begitu melalui atau adanya potensi diri kemudian individu sejahtera dapat terbentuk atau dengan adanya potensi diri maka individu sejahtera dapat terbentuk.

Penjelasan kedua juga pada banyak literatur yang penulis dapat, bahwa selain pada aspek agama konsep kesehatan mental Prof. Zakiah Daradjat menekankan pada pemaknaan diri. Merunut pada salah satu latar belakang pemikiran Zakiah Daradjat mengenai sebuah hadits, pada intinya bahwa sesuatu apapun itu membutuhkan ilmunya. Lalu pemaknaan diri yang dimaksud adalah dengan terlebih dulu memahami apa itu batasan-batasan (prasangka dan hal yang bisa dikendalikan atau tidak) dan faktor-faktor (pola pikir rasional atau tidak) kesehatan mental yang kemudian berlanjut pemaknaan diri pada ketenangan hidup dan penyesuaian diri.

Penjelasan terkait contoh konkretnya agar mudah dipahami, Zakiah Daradjat menceritakan mengenai salah satu pasien atau kliennya yang mengalami PHK dan stres berat kemudian meminta nasehat kepadanya. Pada sesi pertama Zakiah Daradjat berpesan untuk menjalankan ibadah wajib sholat lima waktu sesuai syariat. Pada kesempatan berikutnya pasien atau klien tersebut kembali dan mengatakan bahwa yang didapat pada intinya hanya ketentraman batin. Ketika sudah seperti itu kemudian Zakiah Daradjat berpesan yakni didalamnya memasukkan perihal mengenai pemaknaan diri yang dijelaskan secara panjang lebar dimana pada intinya adalah merenungi dan memaknai setiap kejadian yang dialami. Dikatakan ketika hati dan jiwa tentram maka hasil dari renungan dan pemaknaan diri adalah berupa potensi diri. Alhasil pasien atau klien tersebut dapat menemukan apa yang seharusnya ia lakukan atas kejadian PHK tersebut karena disisi lain ketika batin tentram maka dapat berpikir jernih dimana ini adalah contoh atas adanya andil dari potensi diri sebagai atau guna membentuk individu sejahtera. Yang kemudian penulis angkat sebagai judul pada skripsi ini dengan judul *Konsep Kesehatan Mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat Guna Membentuk Individu Sejahtera Atas Potensi Diri*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada bahasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep kesehatan mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat guna membentuk individu sejahtera atas potensi diri menekankan pada pendekatan agama berupa psikoterapi Islam. Namun tak hanya itu semata. Tokoh ini juga mengaitkan kesehatan mental pada aspek lain. Menurutnya kesehatan mental juga dapat diraih apabila tiap-tiap individu mampu memahami dan memaknai kemampuan atau potensi dirinya secara utuh. Artinya bahwa hal tersebut tak terlepas dari pemaknaan diri terhadap batasan-batasan dan faktor-faktor kesehatan mental serta pemaknaan diri terhadap makna ketenangan hidup dan penyesuaian diri. Dengan begitu, apabila pemaknaan diri diatas terpenuhi maka bukan tidak mungkin individu sejahtera akan dapat tercapai. Yang mana hal ini sejalan dengan konsep para psikolog atau konselor.

B. Saran

Berdasarkan kajian tersebut di atas, penulis menyampaikan saran kepada setiap individu tentang perlunya mengetahui, memahami, menerapkan dan membiasakan konsep kesehatan mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dalam rangka meraih individu sejahtera dengan benar-benar memahami hakikat kesehatan mental agar dapat menemukan potensi diri yang sejati dan tidak salah jalan dalam meraih individu sejahtera, tetapi meraih kesehatan mental melalui cara-cara yang baik dan benar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya.

Bagi para psikolog atau konselor muslim kontemporer dapat menambah khazanah pengetahuan yang dapat dijadikan referensi dalam memberikan bimbingan kepada orang lain dalam meraih individu sejahtera dengan memoles atau memasukkan nilai-nilai kesehatan mental juga relijius di dalamnya.

Penulis juga menyampaikan saran kepada para peneliti selanjutnya yang sejenis untuk melakukan kajian dan pengembangan lebih luas dan mendalam tentang konsep kesehatan mental Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat dari aspek yang berbeda atau lebih diperdalam lagi untuk lebih memperkaya khazanah keilmuan terutama di bidang psikologi serta bimbingan dan konseling Islam.

C. Kata Penutup

Puji syukur alhamdulillah, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas pertolongan rahmat-Nya penulis dimampukan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi secara lancar.

Penulis menyadari masih banyaknya kekurangan serta kesalahan atas keterbatasan yang dimiliki penulis pada skripsi ini. Maka dari itu, kritik dan saran penulis harapkan dari pihak pemikir manapun untuk perbaikan selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Habibi Zaman Riawan dkk. *Agama, Identitas, dan Pelayanan Keagamaan di Indonesia. Jurnal Multikultural & Multireligius*. Vol. 13, No. 2, 2014.
- Ahmad, S. Being More Psychologicaly Healthy: The Concept Of Mental Health According To Zakiah Daradjat And Its Application In Islamic Educational Institutions. *Journal Of Islamic Education*. Vol. 21, No. 1, 2016.
- Amber, H. Religion And Mental Health: The Case Of American Muslims. *Journal Of Religion And Health*. Vol. 43, No. 1, 2004.
- Arthur, B. J. Mental Health Consultation: Theory And Practice. *Journal Of Counseling And Psychology*. Vol. 23, No. 6, 2016.
- Bela, P. Y. *Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)*. *Religia Jurnal Ilmu-Ilmu KeIslaman*. Vol. 18, No. 12, 2015.
- Brian, L & Edward, O. *Relational Regulation Theory: A New Approach To Explain The Link Between Perceived Social Support And Mental Health*. *Journal American Psychological Association*. Vol. 118, No. 3, 2011.
- Cahyanti, Ayu. *Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*. Skripsi. Lampung: IAIN METRO, 2020.
- Cumora, G & William, F. Arsenio. *Journal Of School Psychology*. Vol. 40, No. 5, 2002.
- Daradjat, Zakiah. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 2002.
- _____. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2016.
- Destriawati, Afifah. *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*. Skripsi. Curup: IAIN Curup, 2023.
- D'masyithoh. *Self Reminder*. Bogor: GUEPEDIA, 2022.
- Forester dkk. *Including The Spiritual Within Mental Health Care In The Uk, From The Experiences Of People With Mental Health Problems*. *Journal Religion Health*. 2018.
- Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2022.
- Hartono, Jogiyanto. *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2018.
- Husen, Muhammad Hasan. *Pengobatan dan Doa Mustajab*. Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2023.

- Huseini dkk. *Concept Analysis Of Spiritual Health. Journal Religion Health*. Vol. 58, No. 4, 2019.
- Indriati, Septi. *Memelihara Kesehatan Mental*. Surakarta : Humas RSJD, 2020.
- Kartikasari, M Nur Dewi dkk. *Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Kastolani. *Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental. Journal Of Communication*. Vol. 1, No. 1, 2016.
- Khodijah. *Psikologi Transpersonal: Sebuah Pendekatan Baru Psikologi Spiritual. Jurnal komunikasi dan informasi keagamaan*. Vol. 4, No. 1, 2003.
- Koernig, H. G. *Research On Religion, Spirituality And Mental Health A Review The Conection. Journal Of Psychiatry*. Vol. 54, No. 5, 2009.
- Kurniawan, Yudi & Sulistyarini, Indahria. *Komunitas SEHATI Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. INSAN Jurnal Psikologi & Kesehatan Mental*. Vol. 1, No. 2, 2016.
- Latipun, M. N. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.
- Mohsen, dkk. *Validation Of The Persian Versian Of The Daily Spiritual Experiences Scale (DSES) in Pregnant Women : A Proper Tool To Assess Spirituality Related To Mental Health. Journal Religion Health*. Vol. 5, No. 6, 2017.
- Musriyah. *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2022.
- Nihayah, Ulin dkk. *Psikologi Positif pada Konten Are We Okay dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*. Vol. 5, No. 1, 2022.
- Prasetya, Indra dkk. *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori & Praktik*. Medan: UMSU PRESS, 2022.
- Purnomosidi, Faqih dkk. *Kesehatan Mental Pada Pecandu Game Online. Jurnal Talenta Psikologi & Jurnal Universitas Sahid Surakarta*. Vol. XVI, No. 2, 2021.
- Rahayu, I. T. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang, 2009.
- Rahim dkk. *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Zakiah Daradjat*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.

- Rene, H. *Integrating Religion And Spirituality Intim Mental Health Care, Psychiatry And Psychotherapy. Journal Religion*. 2011.
- Rusmawati, Roosi & Eti Setiawati. *Analisis Wacana*. Malang: UB Press, 2019.
- Saragih, Muhammad Zulham Hidayah. *Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat Dan Hasan Langgulung)*. Tesis. Yogyakarta: UIN Yogya, 2018.
- Saurah, Muhammad bin Isa bin. *Sunan At-Tirmidzi Jilid 4*. Gema Insani: Depok, 2023.
- Sesillia, Lidya. *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Masyarakat Miskin*. Skripsi. Riau: UIN Riau, 2020.
- Siauw, Felix. *Beyond The Inspiration*. Jakarta : Alfatih Press, 2010.
- Shanon, h. Mental Health, *Depression And Religion Journal Of Adult Development*. Vol. 9, No. 2, 2002.
- Syamiah dkk. *Studi Deskriptif Persepsi Masyarakat Tentang Pasung Pada Klien Gangguan Jiwa*. *Jurnal Skala Kesehatan*. Vol. 5, No. 2, 2014.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Depok: Gema Insani, 2006.
- Thoifah, I'anutut dkk. *Ilmu Dakwah: Praktis Dakwah Millenial*. UMM Press: Malang, 2020.
- Wahyu, W. Struktur Sematik Kata Emosi Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*. Vol. 37, No. 2, 2010.
- Wahyuni, Sri. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Wardani, Tita Aniko. *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam*. Skripsi. Malang: UIN Malang, 2021.
- Waridah, Ernawati. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta Selatan: Bmedia, 2017.
- Wathoni, Lalu Muhammad Nurul. *Kuliah Al-Qur'an: Kajian Al-Qur'an dalam Teks & Konteks*. Sanabil: Mataram, 2021.
- Wikipedia. Diakses pada tanggal 26 Februari 2024, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat.
- Yustinus, S. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.

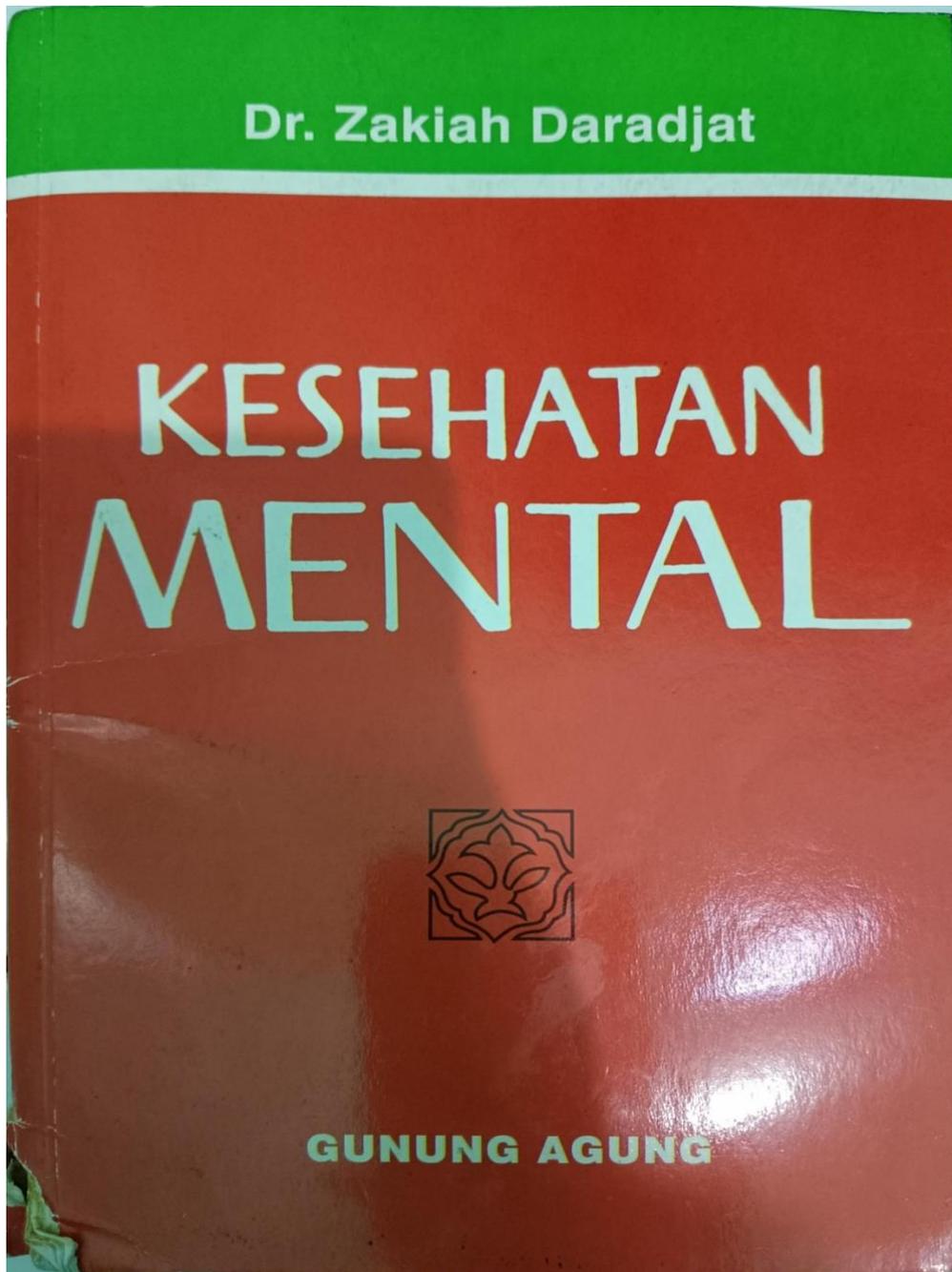
_____. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.

_____. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius, 2010.

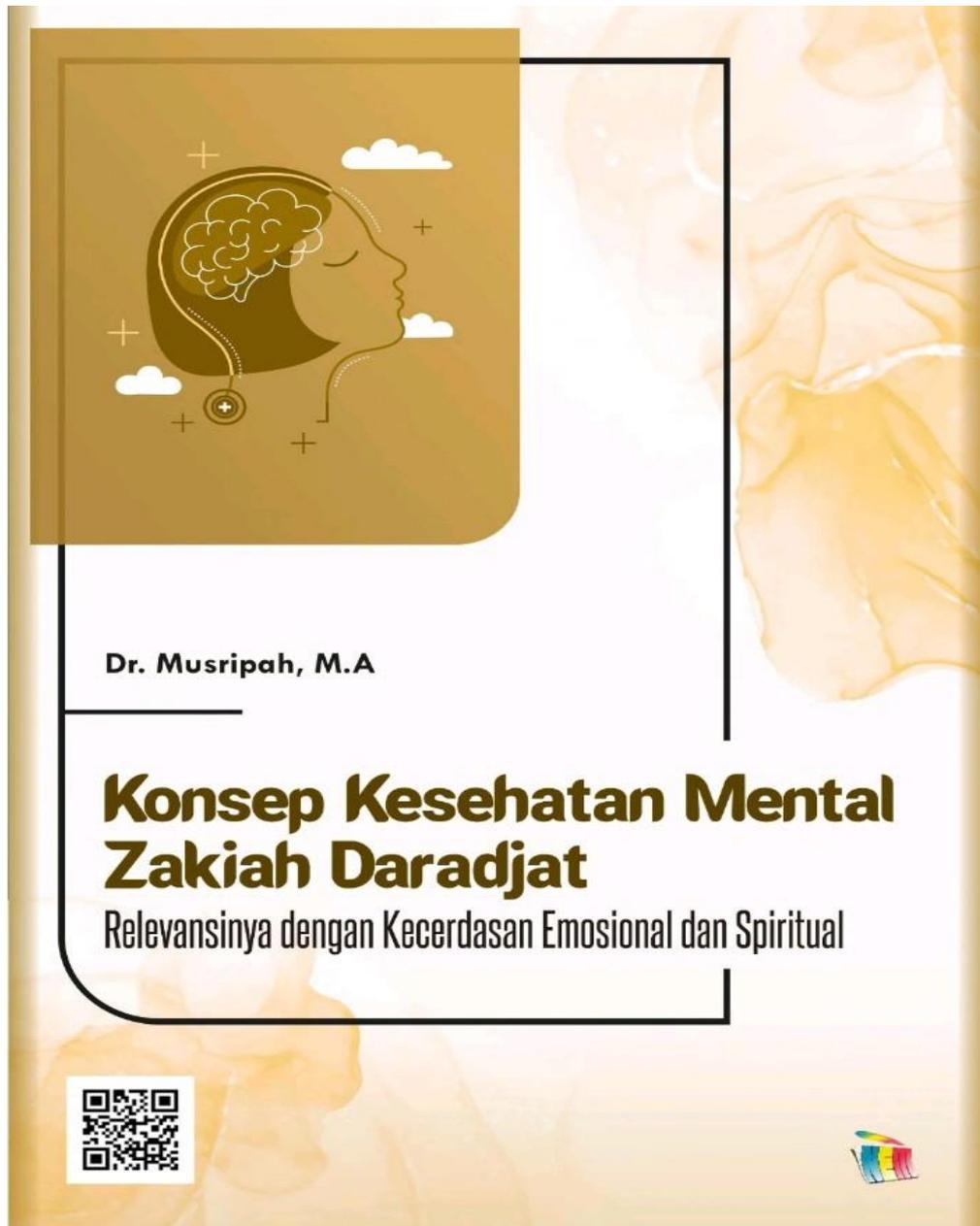
Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.



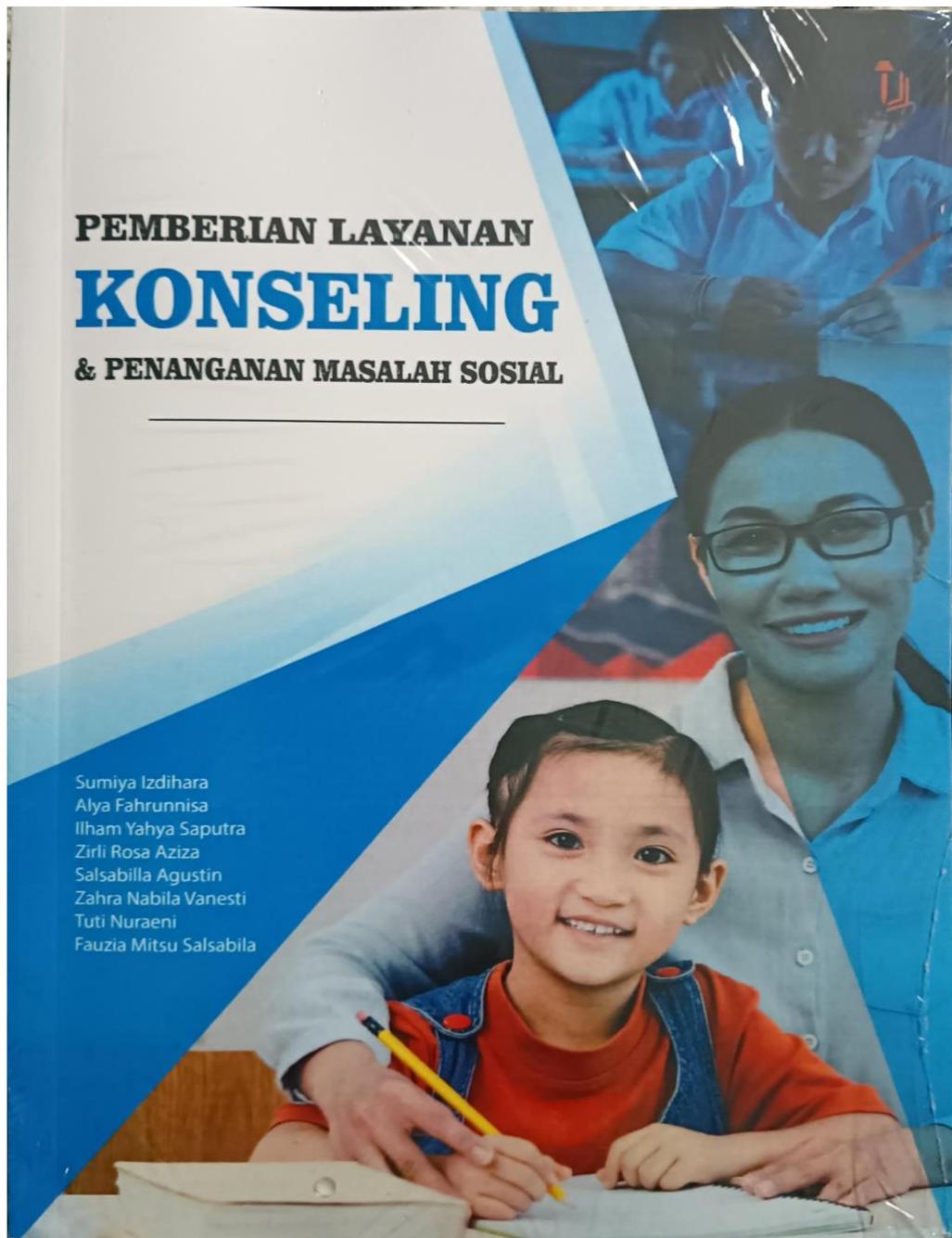
LAMPIRAN



Lampiran 1. Buku Fisik Berjudul Kesehatan Mental Karya Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat



Lampiran 2. Buku Digital Berbayar Berjudul Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya Dengan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Karya Dr. Musripah, M.A



Lampiran 3. Pengalaman Penulis Membuat Buku Ber-isbn 978-623-09-8974-2
Ilham Yahya Saputra Dkk Hasil Selama PPL Di Dinsos PPPA Banjarnegara
(Pengalaman Lengkap Ada Dalam Buku)



Lampiran 4. Pengalaman PPL Penulis Beberapa Kali Ikut Kegiatan Di Dinsos PPPA Banjarnegara menyambangi ODGJ & PMKS Di Pamardi Raharjo Serta Banyak Tempat Lainnya (Masih Banyak Foto Pada Lain Tempat yang Tidak Penulis Lampirkan)



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
**DINAS SOSIAL PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN
PERLINDUNGAN ANAK**
Jalan Letnan Karjono No. 193 Telp / Fax (0286) 591892
<http://dinsospppa.banjarnegarakab.go.id> Email : dinsosppp.bna@gmail.com
BANJARNEGARA

SURAT KETERANGAN

NO.563.12/188 /DINSOS PPPA/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ADITYA AGUS SATRIA, MEc.Dev.MA.,AK.,CA
NIP : 19800903 200501 1 008
Jabatan : KEPALA DINAS
Pangkat / Gol : PEMBINA / IV.A
Instansi : DINAS SOSIAL PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK

Dengan ini menerangkan bahwa Sdr ILHAM YAHYA SAPUTRA NIM. 1917101172 Mahasiswa Fakultas Dahwah Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saefudin Zuhri (SAIZU) benar-benar telah melakukan "*Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Tahap I Tahun Akademik 2023/2024 di Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Banjarnegara*" mulai tanggal 04 Januari 2024 sampai dengan 13 Februari 2024

Demikian Surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya

Banjarnegara , 13 Februari 2024

Kepala Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan
Perlindungan Anak Kabupaten Banjarnegara



ADITYA AGUS SATRIA, MEc.Dev.MA.,AK.,CA
Pembina
NIP. 19800903 200501 1 008

Lampiran 5. Surat Dari Dinsos PPPA Banjarnegara Bukti Telah Benar-Benar Mendapat Pengalaman Berharga

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Ilham Yahya Saputra
NIM : 1917101172
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 16 Juni 2001
Tinggi : 165 cm
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat Domisili : Parakancangah, Rt:001/Rw:010, Banjarnegara
Alamat Asal : Demak
Email : saputrailham200.is@gmail.com
Nama Ayah : Gampang
Nama Ibu : Muzaro'ah
Nama Kakak : Wahyu Ari Yuda
Nama Adik : Dea Putri Maharani
Hobi : Bermusik, Sepakbola, Hiking, Traveling, Workout

B. Riwayat Pendidikan

Formal:

1. SD Negeri 1 Parakancangah
2. MTS Negeri 1 Banjarnegara (Kelas Fikih)
3. MA Negeri 2 Banjarnegara (Kelas Keagamaan)
4. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (Prodi BKI)

Non Formal:

- Ponpes Al-Madinah Banjarnegara
- Ppq Al-Amin Pabuwaran Purwokerto

Purwokerto, 29 Juni 2024



Ilham Yahya Saputra
NIM. 1917101172