

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Riwayat hidup Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat dilahirkan di Ranah Minang, tepatnya di Kampung kota Merapak kecamatan Ampek Angkek, Bukittinggi, Sumatera Barat, pada 6 November 1929. Ayahnya bernama H. Daradjat Husain, yang memiliki dua istri. Dari istrinya yang pertama, Rafi'ah, ia memiliki enam anak, dan Zakiah adalah anak pertama dari keenam bersaudara. Sedangkan dari istrinya yang kedua, Hj. Rasunah, ia dikaruniai lima orang anak. Dengan demikian, dari dua istri tersebut, H. Daradjat memiliki 11 orang putra. Walaupun memiliki dua istri, ia cukup berhasil mengelola keluarganya. Hal ini terlihat dari kerukunan yang tampak dari putra-putrinya. Zakiah memperoleh perhatian yang besar dari ibu tirinya, sebesar kasih sayang yang ia terima dari ibu kandungnya.¹

H. Daradjat yang bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan Rafi'ah binti Abdul Karim, sejak kecil tidak hanya dikenal rajin beribadah, tetapi juga tekun belajar. Keduanya dikenal aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial. Ayahnya dikenal aktif di Muhammadiyah sedangkan ibunya aktif di Partai Sarekat Islam Indonesia (PSII). Seperti diketahui kedua organisasi tersebut menduduki posisi penting dalam dinamika Islam di negeri ini. Muhammadiyah sering disebut sebagai organisasi yang sukses mengelola lembaga-lembaga pendidikan yang bercorak modern, sementara PSII adalah organisasi Islam yang memiliki kontribusi besar terhadap bangkitnya semangat nasionalisme di kalangan masyarakat muslim Indonesia.

Sebagaimana umumnya masyarakat Padang, kehidupan keagamaan mendapat perhatian serius di lingkungan keluarganya. Keluarga Zakiah sendiri, seperti diakuinya, bukan dari kalangan ulama atau pemimpin agama. "Kakek saya bahkan seorang abtenar," katanya. Kakek Zakiah dari pihak ayah menjabat sebagai tokoh adat di Lembah Tigo Patah Ampek Angkek Candung. Kampung Kota Merapak pada dekade tahun 30-an dikenal sebagai kampung yang religius. Zakiah menuturkan, "Jika tiba waktu shalat, masyarakat kampung saya akan meninggalkan

¹ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 233.

semua aktivitasnya dan bergegas pergi ke masjid untuk menunaikan kewajibannya sebagai Muslim.” Pendeknya, suasana keagamaan di kampung itu sangat kental.²

Dengan suasana kampung yang religius, ditambah lingkungan keluarga yang senantiasa dinafasi semangat keislaman, tak heran jika sejak kecil Zakiah sudah mendapatkan pendidikan agama dan dasar keimanan yang kuat. Sejak kecil ia sudah dibiasakan oleh ibunya untuk menghadiri pengajian-pengajian agama. Pada perkembangannya, Zakiah tidak sekedar hadir, kadang-kadang dalam usia yang masih belia itu Zakiah sudah disuruh memberikan ceramah agama. Pada usia 6 tahun, Zakiah mulai memasuki sekolah. Pagi belajar di *Standard Shcool* (Sekolah Dasar) Muhammadiyah, sementara sorenya mengikuti sekolah Diniyah (Sekolah Dasar Khusus Agama). Hal ini dilakukan karena ia tidak mau hanya semata-mata menguasai pengetahuan umum, ia juga ingin mengerti masalah-masalah dan memahami ilmu-ilmu keislaman.³

Setelah menamatkan Sekolah Dasar, Zakiah melanjutkan ke Kulliyatul Muballighat di Padang Panjang. Seperti halnya ketika duduk di Sekolah Dasar, sore harinya ia juga mengikuti kursus di SMP. Namun, pada saat duduk di bangku SMA, hal yang sama tidak lagi bisa dilakukan oleh Zakiah. Ini karena, lokasi SMA yang relatif jauh dari kampungnya, yaitu Bukittinggi. Kiranya, dasar-dasar yang diperoleh di Kulliyatul Mubalighat ini terus mendorongnya untuk berperan sebagai mubaligh hingga sekarang.

Pada tahun 1951, setelah menamatkan SMA, Zakiah meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan studinya ke Yogyakarta. Pada masa itu anak perempuan yang melanjutkan pendidikan di kota lain masih sangat langka. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan bagi anak perempuan masih sangat kecil. Kesadaran itu hanya muncul di kalangan pejabat, pemerintah, dan elit masyarakat pada umumnya. Akan tetapi hal itu tampaknya tidak berlaku bagi masyarakat Minang. Kuatnya tradisi merantau di kalangan masyarakat Minang dan garis keluarga yang bercorak materilinal membuka kesempatan luas bagi perempuan Minang untuk melakukan aktivitas-aktivitas

² Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 233-234.

³ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 234.

sosial, termasuk melanjutkan studi di kota lain. Konteks sosial budaya semacam ini merupakan pondasi bagi Zakiah untuk terus meningkatkan kualitas dirinya melalui pendidikan.⁴

Di kota pelajar, Zakiah masuk Fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN)-kelak menjadi IAIN Sunan Kalijaga. Di samping di PTAIN, Zakiah juga kuliah di Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia (UII). Pertimbangannya seperti diungkapkan adalah keinginan untuk menguasai ilmu-ilmu agama dan umum. Akan tetapi kuliahnya di UII harus berhenti di tengah jalan. “Pada tahun ketiga di PTAIN, saya mendapat teguran dari beberapa dosen. Mereka menyarankan agar saya konsentrasi saja di PTAIN,” cerita Zakiah perihal keluarnya dari UII. Zakiah dari awal tercatat sebagai mahasiswa ikatan dinas di PTAIN. Sekitar tahun 50-an PTAIN merupakan perguruan tinggi yang masih baru. Tenaga pengajarnya, lebih-lebih yang memiliki spesialisasi dalam bidang ilmu tertentu boleh dibilang sedikit terutama jika dibandingkan dengan Universitas Gadjah Mada (UGM). Karena kondisi inilah PTAIN banyak menawarkan ikatan dinas kepada mahasiswanya.⁵

Setelah Zakiah mencapai tingkat Doktorat Satu (BA), bersama sembilan orang temannya yang kebetulan semuanya laki-laki mendapatkan tawaran dari DEPAG untuk melanjutkan studi ke Kairo, Mesir. Beasiswa ini merupakan realisasi dari kerjasama antara pemerintah Indonesia dengan pemerintah Mesir dalam bidang pendidikan. Di antara kandidat, Zakiah merupakan satu-satunya perempuan yang mendapatkan kesempatan melanjutkan studi. Tawaran itu disambut Zakiah dengan perasaan gembira sekaligus was-was. Gembira karena tawaran ini memberikan kesempatan untuk meneruskan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi. Lagi pula pada saat itu perempuan Indonesia yang melanjutkan studi ke luar negeri boleh dibilang langka. Was-was karena merasa khawatir tidak sanggup menjalaninya dengan baik. Namun sebelum menyatakan menerima tawaran itu, Zakiah terlebih dahulu konsultasi dengan kedua orang tuanya. Ternyata kedua orang tuanyapun tidak keberatan Zakiah melanjutkan studinya ke Mesir.

⁴ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 235.

⁵ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 236.

Tradisi melanjutkan studi ke Timur Tengah, khususnya Haramain (Mekkah dan Madinah) dan Mesir sudah berlangsung lama. Kaum terpelajar Indonesia sejak abad-abad lalu telah menjadikan Timur Tengah sebagai kiblat keilmuan. Tidak sedikit tamatan Timur Tengah yang mewarnai percaturan intelektual di negeri ini, khususnya berkaitan dengan upaya-upaya pembaharuan Islam. Pada tahun 1956, Zakiah bertolak ke Mesir dan langsung diterima (tanpa dites) di Fakultas Pendidikan Universitas Ein Syams, Kairo, untuk program S2. Pada waktu itu, antara pemerintah Indonesia dan Mesir sudah menjalin kesepakatan bahwa doktorat satu di Indonesia disamakan dengan S1 di Mesir. Inilah kiranya yang menyebabkan Zakiah langsung diterima tanpa tes di Universitas Ein Syams Kairo Mesir.

Zakiah berhasil meraih gelar MA dengan tesis tentang *Problema Remaja di Indonesia* pada 1959 dengan spesialisasi *mental-hygiene* dari Universitas *Eins Syams*, setelah setahun sebelumnya mendapat diploma pasca sarjana dengan spesialisasi pendidikan dari Universitas yang sama. Selama menempuh program S2 inilah Zakiah mulai mengenal klinik kejiwaan. Ia bahkan sudah sering berlatih praktik konsultasi psikologi di klinik universitas. Pada waktu Zakiah menempuh program S3 perkembangan ilmu psikologi di universitas *Ein Syams* masih didominasi oleh psikoanalisa, suatu mazhab psikologi-dipelopori oleh Sigmund Freud- yang mendudukan alam tak sadar sebagai faktor penting dalam kepribadian manusia. Sedangkan metode non-directive dari Carl Rogers yang menjadi minat Zakiah baru mulai dirintis dan diperkenalkan di universitas. Karena itu, ketika Zakiah mengajukan disertasinya mengenai psikoterapi model non-directive dengan fokus psimoterapi bagi anak-anak bermasalah, ia mendapatkan dukungan sepenuhnya dari pihak universitas. Selanjutnya, pada tahun 1964, dengan disertasi tentang perawatan jiwa anak, Zakiah berhasil meraih gelar doktor dalam bidang psikologi dengan spesialisasi kesehatan mental dari universitas *Eins Syams*.⁶

Zakiah Daradjat meninggal di Jakarta dalam usia 83 tahun pada 15 Januari 2013 sekitar pukul 09.00 WIB. Setelah disalatkan, jenazahnya dimakamkan di Kompleks UIN Ciputat pada hari yang sama. Menjelang akhir hayatnya, ia masih aktif mengajar, memberikan ceramah, dan membuka konsultasi

⁶ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 237.

psikologi. Sebelum meninggal, ia sempat menjalani perawatan di Rumah Sakit Hermina, Jakarta Selatan pada pertengahan Desember 2012.

2. Aktivitas Semasa Hidup Zakiah Daradjat

Menapaki Karir di Dunia Birokrasi. Pada dekade 1960-an, Departemen Agama dipimpin oleh KH. Saifuddin Zuhri, kiai-politisi dari lingkungan NU. Situasi politik saat itu diwarnai oleh persaingan, bahkan konfrontasi antara tiga golongan, yaitu golongan nasionalis, komunis, dan agama. Membaca situasi seperti itu, langkah pertama yang ditempuh Saifuddin adalah merumuskan acuan operasional yang bersifat yuridis-formal tentang keberadaan dan fungsi Depag. Langkah ini dimaksudkan untuk memperkokoh posisi Depag dalam percaturan politik di Indonesia. Saifuddin juga menaruh perhatian khusus kepada perkembangan lembaga-lembaga pendidikan Islam yang berada di bawah naungan Depag (Madrasah dan IAIN) pada masa kementerian Saifuddin, IAIN yang semula berjumlah dua, Jakarta dan Yogyakarta, berkembang menjadi Sembilan. Secara berturut-turut berdiri IAIN di kota-kota Surabaya, Banda Aceh, Ujung Pandang, Banjarmasin, Padang, Palembang, dan Jambi, serta cabang-cabangnya yang berlokasi di kota-kota kabupaten.⁷

Dalam situasi itulah Zakiah tiba di tanah air. Setelah meraih gelar Doktor Psikologi, Zakiah langsung pulang ke Indonesia. Sebagai mahasiswa ikatan dinas, pertama-tama yang dilakukannya adalah melapor kepada Menteri Agama Saifuddin Zuhri. Menag memberi keleluasaan kepada Zakiah untuk memilih tempat tugas. Meskipun demikian, sepenuhnya Zakiah menyerahkan penugasannya kepada Menag. Bagi Zakiah memang banyak tawaran mengajar. IAIN Yogya (pada 1960-an PTAIN sudah diubah menjadi IAIN) sebagai almamaternya, meminta agar Zakiah kembali ke sana; sementara IAIN Padang dan IAIN Palembang yang masih tergolong baru, juga meminta kesediaan Zakiah untuk “mengabdikan” ilmunya. Zakiah memaparkan undangan mengajar itu kepada Menag. Sebagai jalan tengah, oleh Menag, Zakiah ditugaskan di Departemen Agama Pusat, di Jakarta, dengan pertimbangan agar Zakiah bisa mengajar di berbagai IAIN sekaligus. Sejak itu, Zakiah menjadi dosen keliling, dan ia tetap berkantor di Jakarta.

⁷ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 237.

Pada 1967, Zakiah ditunjuk untuk menduduki jabatan Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum Perguruan Tinggi di Biro Perguruan Tinggi dan Pesantren Luhur. Jabatan ini dipegang hingga Menag digantikan oleh KH. Muhammad Dachlan. Bahkan ia baru meninggalkan jabatan ini ketika kursi Menag diduduki oleh A. Mukti Ali. Pada 1977, ketika A. Mukti Ali menjabat sebagai Menag, Zakiah dipromosikan untuk menjadi Direktur di Direktorat Pendidikan Agama. Ketika menjabat direktur inilah muncul dua peristiwa besar yang menyangkut pendidikan Islam di Indonesia, yaitu SKB Tiga Menteri, dan “Kasus Uga” (Urusan Guru Agama).⁸

3. Karya-Karya Zakiah Daradjat

Di antara karya Prof. Dr. Zakiah Daradjat adalah:

- a. Penerbit Bulan Bintang
 - 1) Ilmu Jiwa Agama (1970).
 - 2) Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental (1970).
 - 3) Membina nilai-nilai moral di Indonesia (1971).
 - 4) Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga (1974).
 - 5) Menghadapi Masa Manopause (1974).
 - 6) Pembinaan Jiwa/Mental (1974).
 - 7) Problema Remaja di Indonesia (1974).
 - 8) Pembinaan Remaja (1975).
 - 9) Pendidikan Orang Dewasa (1975).
 - 10) Perkawinan yang Bertanggung Jawab (1975).
 - 11) Kunci Kebahagiaan (1977).
 - 12) Membangun Manusia Indonesia yang Bertakwa kepada Tuhan YME (1977).
 - 13) Islam dan Peranan Wanita (1978).
 - 14) Kepribadian Guru (1978).
 - 15) Peranan IAIN dalam Pelaksanaan P4 (1979).
 - 16) Perawatan Jiwa untuk anak-anak (1982).
- b. Penerbit Gunung Agung.
 - 1) Kesehatan Mental (1969).
 - 2) Peranan Agama dalam Kesehatan Mental (1970).
 - 3) Islam dan Kesehatan Mental (1971).
- c. Penerbit YPI Ruhama
 - 1) Kesehatan Jilid I, II, III (1971).
 - 2) Kesehatan (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) Jilid IV (1974).

⁸ Jajat Burhanudin, ed, *Ulama Perempuan Indonesia*, (Jakarta PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), 143-149.

- 3) Shalat Menjadikan Hidup Bermakna (1988).
- 4) Kebahagiaan (1988).
- 5) Haji Ibadah yang Unik (1989).
- 6) Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental (1989).
- 7) Doa Menunjang Semangat Hidup (1990).
- 8) Zakat Pembersih Harta dan Jiwa (1991).
- 9) Remaja, Harapan dan Tantangan (1994).
- 10) Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah (1994).
- 11) Shalat untuk anak-anak (1996).
- 12) Puasa untuk anak-anak (1996).
- 13) Kesehatan Mental dalam Keluarga tahun (1991).
- 14) Penerbit Pustaka Antara⁹

Berdasarkan pemaparan biografi di atas, maka dapat dilihat bahwa Zakiah Daradjat merupakan seorang psikolog muslimah dari Indonesia yang berhasil membawa perubahan besar dalam bidang psikologi dan pendidikan Islam di Indonesia. Hal tersebut terlihat dari perannya baik di bidang pendidikan maupun di bidang ilmiah lainnya melalui aktivitas ilmiah maupun karyanya.

B. Pendapat Tokoh tentang Kesehatan Mental

Menurut Zakiah mengenai pengertian kesehatan mental merumuskan ada tiga konsep. Konsep yang *pertama* mengartikan kesehatan mental sebagai seseorang yang terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurosis*) dan penyakit jiwa (*psikosis*). Konsep yang kedua mengartikan kesehatan mental sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dari lingkungan luar atau masyarakat dan lingkungan tempat hidup, serta menyesuaikan dengan dirinya sendiri.¹⁰ Sedangkan konsep yang ketiga mengartikan sebagai pengetahuan yang bertujuan untuk memanfaatkan bakat, potensi dan juga pembawaan sehingga dapat membawa kepada kebahagiaan bagi dirinya dan orang lain serta terhindar dari penyakit jiwa.¹¹ Dari pengertian di atas dapat ditemukan persamaan dan perbedaan dengan pendapat tokoh kesehatan mental lainnya diantaranya:

1. Pendapat Zakiah Daradjat tentang konsep kesehatan mental yang pertama di mana memiliki kesamaan dengan pengertian secara bahasa yaitu dari konsep kesehatan mental yang memiliki dua

⁹ Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Islam di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 238.

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1972), 11.

¹¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1972), 13.

kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan suatu kondisi jiwa yang sehat dan tidak dalam keadaan sakit. Sedangkan mental berasal dari kata *Mens* atau *mentis* yang artinya jiwa, semangat, roh atau nyawa.¹² Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa konsep yang pertama merupakan pengertian secara umum atau bahasa.

2. Sedangkan, dari konsep yang pertama sampai yang ketiga tentang kesehatan mental menurut pendapat Zakiah Daradjat, mempunyai persamaan dengan pendapat Marie Jahoda yang menyatakan kesehatan mental sebagai,

“kesehatan mental mencakup sikap kepribadian yang baik menurut diri sendiri dan kemampuan mengenali diri dengan baik, pertumbuhan dan perkembangan serta perwujudan diri yang baik, keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan ketahanan terhadap segala tekanan, otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan bebas, persepsi mengenai realitas, terbebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial serta kemampuan menguasai dan berintegrasi dengan lingkungan.”¹³

Dari pengertian diatas, tampak pengertian yang hampir sama mengenai konsep kesehatan mental di mana suatu keadaan jiwa yang sehat dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar baik itu dengan masyarakat maupun keluarga, menyesuaikan dengan kehidupan yang dialami, dan dapat menyesuaikan dengan dirinya sendiri. Dari analisis di atas, Zakiah memberikan pengertian mengenai kesehatan mental dengan cara yang sangat rinci dan menyeluruh pada berbagai bidang kehidupan manusia, baik itu dari kesehatan jasmani secara fisik, rohani (keadaan psikis, mental atau kejiwaan), maupun dari kondisi sosial dari manusia. Pengertian kesehatan mental tersebut juga mencakup mengenai kehidupan didunia dan diakhirat.

3. Selanjutnya mengenai prinsip kesehatan mental, Zakiah berpendapat bahwa prinsip kesehatan mental adalah akhlak terpuji yang memunculkan ketenangan dan ketentraman untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Pendapat tersebut mempunyai perbedaan

¹² Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), 3.

¹³ Hanik Munadifa, Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Perspektif Zakiah Daradjat, *Skripsi*. <http://digilib.uinsby.ac.id/31160/>, September 26, 2021.

dengan pemikiran tokoh lain di mana mereka berpendapat bahwa prinsip kesehatan mental berhubungan dengan proses penerimaan dirinya dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan. Seperti pendapat dari Kartini Kartono di mana terdapat tiga prinsip kesehatan mental yaitu:

- a. “Pemenuhan kebutuhan pokok yaitu bahwa manusia memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan pokok baik yang bersifat fisik, psikis, maupun sosial.
- b. Kepuasan, yaitu kesadaran manusia untuk menilai dan kemampuan penguasaan dirinya yang akan memberikan rasa senang, bahagia, dan puas.
- c. Posisi dan status sosial, yaitu bahwa setiap manusia berusaha mencari posisi dan status sosial di masyarakat. Dalam hal ini manusia membutuhkan rasa cinta kasih dan simpati yang akan menimbulkan rasa aman, keberanian serta harapan-harapan dimasa mendatang.”¹⁴

Dari ketiga prinsip di atas terlihat perbedaan prinsip yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat dengan Kartini Kartono. Selain menurut pendapat Kartini Kartono, Islam juga menjelaskan mengenai prinsip kesehatan mental di mana pandangan Islam mengenai prinsip kesehatan mental mengacu pada kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dan memiliki hubungan yang harmonis dengan Tuhan, Manusia, alam, maupun dengan dirinya sendiri. Prinsip tersebut yaitu:¹⁵

- a. Hubungan individu dengan Tuhan yang dimaksud adalah dengan melaksanakan rukun iman, menunaikan ibadah dan menjauhi larangannya serta mempunyai sifat ikhlas, tawakkal, dan ketakwaan.
- b. Hubungan individu dengan dirinya sendiri maksudnya adalah dengan:
 - 1) Dapat mengenali diri dan kemampuannya serta berusaha untuk mewujudkan kemampuan tersebut,
 - 2) Dapat mengetahui kebutuhan dan motivasi hidupnya serta dapat mengetahui cara mengendalikannya dengan mengaitkan pengendalian emosi dan perasaan,
 - 3) Dapat mengetahui tanggungjawabnya sendiri dalam menghadapi persoalan hidup, dan berani dalam menghadapi persoalan tersebut, serta mempunyai akhlak

¹⁴ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), 29-30.

¹⁵ <http://digilib.uinsby.ac.id/31160/>, September 26, 2021.

yang baik, jujur, selalu memperhatikan kesehatan fisiknya.

- c. Hubungan individu dengan orang lain yaitu dengan cara saling menyayangi dan berusaha untuk tidak menyakiti hati orang lain dengan menghargai, menghormati dan bersikap baik dengan orang lain.
- d. Hubungan individu dengan alam yaitu dengan cara memahami tentang tanggungjawab dan berusaha melaksanakan tugas sebagai khalifah di bumi sehingga diharapkan dapat berakhlak yang baik ketika hidup di dunia.

Dari indikator mengenai prinsip kesehatan mental menurut pandangan Islam di atas, dapat diketahui bahwa pendapat tersebut memiliki persamaan pendapat dengan Zakiah Daradjat. Pemikiran Zakiah sendiri menunjukkan kekhususan yaitu selalu memasukkan nilai-nilai keagamaan dalam setiap pemikirannya. Zakiah selalu menggunakan agama sebagai faktor yang berperan dalam perkembangan mental, karena menurut Zakiah sendiri apabila seseorang mempunyai persepsi yang baik tentang ajaran agama, maka kesehatan mentalnya juga akan terjaga dengan baik. Oleh sebab itu golongan individu yang sehat mentalnya adalah individu yang dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, karena individu tersebut merasakan bahwa mereka dapat berguna, berharga, dan juga dapat menggunakan segala kemampuan yang dimilikinya semaksimal mungkin sehingga kemampuan tersebut dapat berguna bagi dirinya maupun oleh orang lain yang disekitarnya.

4. Selanjutnya adalah definisi kesehatan mental menurut Hasan Langgulung¹⁶ yaitu: kesanggupan dalam menikmati kehidupannya, rela kepadanya, menerimanya dan membentuknya sesuai dengan kemauannya dimana ia menjadi tuannya bukan menjadi hambanya. Kesehatan mental sendiri menurut Hasan yaitu bertujuan untuk keselamatan dan kebahagiaan bagi kehidupan di dunia ini. Sementara itu, menurut pandangan Islam, dua kebahagiaan itu yaitu kebahagiaan di dunia dan di akhirat tidak dapat dipisahkan, sebab kebahagiaan dunia hanyalah jalan untuk menuju ke arah kebahagiaan di akhirat, sedangkan kebahagiaan di akhirat tidak dapat dicapai tanpa usaha dari

¹⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), 51.

dunia.¹⁷ Kebahagiaan di dunia ini yang dimaksud adalah selamat dari hal-hal yang dapat mengancam kehidupan di dunia ini misalnya seperti kehilangan orang yang dikasihi, kehilangan harta benda, kegagalan untuk mencapai cita-cita dan lain sebagainya. Semua itu dapat mengancam bagi kehidupan dan menimbulkan rasa risau dan cemas.

Kesehatan mental menurut Hasan Langgulung¹⁸ adalah “ratu” untuk semua cabang-cabang ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Ini disebabkan karena kesehatan mental merupakan gabungan semua fungsi-fungsi psikologi yang dilakukan oleh manusia. Kesehatan mental seseorang menurut Hasan adalah keadaan psikologi individu tersebut secara umum, sedangkan kesehatan mental yang wajar adalah keadaan yang selaras dari berbagai kondisi dan tenaga individu yang mengakibatkan ia menggunakan dan memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya yang selanjutnya ia dapat mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaan.¹⁹ Jadi kesehatan mental adalah keadaan psikologis yang umum, yaitu akhir pencapaian individu dalam pertumbuhannya dari berbagai bidang psikologis. Kesehatan mental tidak hanya sebatas pada aspek emosional saja, karena kesehatan mental berpegang pada pemisahan dan kesatuan yang berlaku pada bentuk keilmuan seseorang, begitu juga pemisahan dan kesatuan yang berlaku pada bentuk motivasi seseorang. Kesehatan mental yang wajar atau alamiah adalah kesatuan berbagai kondisi dan tenaga individu yang mengakibatkan ia menggunakan tenaga tersebut sebaik-baiknya dan membawa individu tersebut kepada perwujudan dirinya atau perwujudan kemanusiaannya.²⁰

Sementara itu, individu juga akan mendapatkan pendidikan di rumah, sekolah dan masyarakat. Dalam lingkungan keluarga sendiri orangtua yang paham akan kesehatan mental akan mendidik putra putrinya sesuai dengan perkembangan kemampuan dan keinginan mereka. Tidak jauh berbeda dengan pendidikan di sekolah dimana guru pendidik dan staf berusaha

¹⁷ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), 444.

¹⁸ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), 5.

¹⁹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), 38.

²⁰ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), 39.

untuk memberikan pendidikan yang sesuai dengan perkembangan peserta didik supaya mereka dapat mengembangkan potensinya secara bebas dan sesuai kemampuannya.²¹ Selain itu, dalam kehidupan bermasyarakat pula akan dapat ditemui perilaku anak yang sopan, baik dan pandai, maupun sebaliknya yaitu perilaku yang nakal, keras kepala dan susah diatur. Oleh karena itu betapa pentingnya pengaruh pendidikan dan kesehatan mental untuk membentuk kepribadian atau akhlak anak, agar dapat memberikan manfaat untuk masyarakat.

Akhlak yang baik adalah pilar yang kokoh untuk terciptanya suatu hubungan yang sesuai dalam bermasyarakat, oleh karena itu, individu yang mempunyai akhlak yang baik, ia akan terus melaksanakan segala perintah Allah dan meninggalkan segala larangannya. Pendidikan saat ini dapat dikatakan telah berkembang dengan pesat. Akan tetapi ironisnya banyak manusia yang berpendidikan ternyata tidak mempunyai akhlak yang baik. Karena itu semua yang dilakukan tidak akan memberikan berefek apapun terhadap dirinya sendiri selain kesombongan. Tujuan dari Pendidikan Agama Islam sendiri sebagai penanaman moral untuk membentuk perilaku atau akhlak dan kepribadian agar terwujud peserta didik yang memiliki iman serta berakhlak mulia dan untuk mencapai keberhasilan hidup di dunia yang kemudian diharapkan mampu memberikan hasil berupa kebaikan di akhirat kelak. Sehingga tujuan akhir dari Pendidikan Agama Islam adalah untuk membina manusia agar menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT.

Dari pemikiran Zakiah Daradjat yang telah dijelaskan, tentunya memberikan pengertian baru yang sedikit memiliki perbedaan dengan tokoh-tokoh lainnya, hal tersebut tentu baik karena dapat menambahkan pengetahuan keilmuan mengenai pendidikan islam dan kesehatan mental. Pemikiran Zakiah Daradjat tersebut juga dapat memberikan pandangan kepada tokoh psikologi lainnya dimana kebanyakan dari para ahli tersebut tidak menyebutkan perilaku yang dapat dihasilkan dari perkembangan mental yang seimbang dalam prinsip yang mereka kemukakan, yang pada sebab ini merupakan salah satu perbedaan pandangan dari Zakiah Daradjat dengan para tokoh ahli psikologi lainnya.

Zakiah Daradjat berpendapat peranan agama dalam psikologi adalah sebagai terapi atau penyembuhan untuk gangguan kejiwaan.

²¹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 7.

Pengetahaun agama yang diajarkan dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari dan berfungsi sebagai benteng agar terhindar dari gangguan jiwa serta dapat memulihkan kesehatan mental untuk orang yang mengalami gelisah. Karena semakin dekat individu kepada Allah SWT. dan memperbanyak dalam beribadah, maka jiwa individu tersebut akan semakin tenteram, serta mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam hidup. Dan sebaliknya, apabila individu tersebut semakin jauh dengan Allah SWT. maka semakin sukar pula dalam mencari ketentraman jiwa.

Selain pemikiran tokoh-tokoh psikoanalisa di atas, ada beberapa tokoh muslim yang memiliki pemikiran mengenai pembinaan mental, salah satunya adalah Iman Al-Ghazali. Sama seperti pemikiran para tokoh psikoanalisa di atas, al- Ghazali juga berpendapat bahwa kesehatan mental seharusnya dibina sejak dini, karena manusia lahir dalam keadaan suci dan beriman, serta lingkungan belum mempengaruhi manusia tersebut. Apabila fitrah dijaga agar tetap suci, maka manusia akan tumbuh dan berkembang dengan akhlak yang baik dan jiwa tanpa gangguan. Menurut Al-Ghazali, kondisi jiwa seseorang sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Karena hanya orang yang memiliki jiwa yang sehat dapat merasakan kebahagiaan, berguna dan mampu dalam menghadapi masalah hidup. Akan tetapi apabila jiwa tersebut tidak sehat maka tampak gejala dan gangguan dalam kehidupan seperti, perasaan, pikiran, perilaku dan fisik.²²

Metode yang digunakan oleh Al-Ghazali dalam mencapai kesehatan mental adalah menggunakan metode penganjuran dalam pendidikannya. Al-Ghazali menggunakan prinsip *Mujahadah* (bersungguh-sungguh), *Riyadlah* (latihan), dan *Tazkiyah An-Nafs* (pensucian/pertumbuhan). Ketiga metode tersebut dapat diterapkan dengan menyesuaikan pembelajarannya dan karakter peserta didik. Dan metode tersebut dapat diterapkan di dalam berbagai lingkup seperti, sekolah, pesantren maupun di majelis pembelajaran lain. Al-Ghazali menyatakan bahwa akhlak dapat diperbaiki, karena jiwa manusia bersifat selalu terbuka dan mampu menerima perbaikan. Menurut Al-Ghazali perubahan tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan dan pembinaan pada perilaku seseorang. Pembinaan tersebut dilakukan sejak dini sampai dewasa dengan berusaha mencapai aqidah yang kokoh, akhlak yang mulia, dan menghindari

²² Aliah Purwakania Hasan, Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam, *Jurnal Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Al-azhar Indonesia*, 2017. 14-15.

penyakit hati, sehingga tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.²³ Dengan menggunakan ketiga metode Al-Ghazali (*mujahadah, riyadloh, dan tazkiyah an-nafs*) maka diharapkan dapat digunakan dalam pembinaan mental dan untuk membentuk akhlak yang baik bagi peserta didik.

Tabel 4.1 Perbedaan Pemikiran Tokoh Lain

| Tokoh | Perbedaan Pemikiran Mengenai Pentingnya Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental |
|-------------------------|---|
| Zakiah Daradjat | Dalam bukunya Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental (1982), peran agama adalah sebagai terapi untuk seseorang yang mengalami gangguan jiwa. Apabila pengetahuan mengenai agama dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, maka diharapkan menjadi benteng agar terhindar dari rasa gelisah. Semakin dekat seseorang pada Tuhan maka, semakin mampu dalam menghadapi kesukaran dalam kehidupannya. |
| Hasan Langgulung | Pendidikan agama islam dengan pembinaan mental digunakan untuk menumbuhkan dan meningkatkan keimanan individu melalui pemberian pembelajaran mengenai bagaimana untuk menjadi manusia muslim yang terus berkembang dengan akhlak yang baik dan ketaqwaan kepada Allah SWT. |
| Imam Al-Ghazali | Pembinaan mental di sini memiliki arti jalan menuju kabahagiaan. Al-Ghazali berpendapat bahwa untuk mencapai kebahagiaan dan menjadi seseorang yang memiliki kondisi kejiwaan yang sehat maka, harus memiliki ilmu pengetahuan, karena semua kebahagiaan baik kabahagiaan fisik maupun spiritual berawal dari ilmu dan <i>mahab batullah</i> (cinta kepada Allah SWT). |

Pendidikan agama tidak hanya memberikan mengenai pembelajaran agama kepada peserta didik, akan tetapi yang terpenting adalah memberikan penanaman keimanan kepada Allah, melakukan pembiasaan dan memelihara nilai-nilai yang ditentukan

²³ Aliah Purwakania Hasan, Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam, *Jurnal Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Al-azar Indonesia*, 2017. 16.

oleh ajaran agama. Oleh karena itu, agar penanaman nilai-nilai dalam ajaran agama dapat dengan mudah diamalkan oleh peserta didik, maka cara yang Untuk mencapai tujuan pendidikan agama yang diharapkan, maka orang tua, pendidik, tokoh masyarakat dan pemerintah harus bekerja sama dalam menanamkan dan membiasakan nilai-nilai agama dalam diri anak, serta berusaha untuk memberantas sumber-sumber moral buruk yang terjadi di dalam lingkungan masyarakat.

C. Analisis Pemikiran Zakiah Daradjat Mengenai Kontribusi Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental Peserta Didik di Sekolah

1. Konsep Pendidikan Agama Islam Menurut Zakiah Daradjat

Pertama, pengertian pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat, mencakup seluruh aktivitas yang dilakukan manusia, yaitu dengan memperhatikan tidak hanya dari satu pembelajaran saja (akidah, ibadah dan akhlak) melainkan mencakup semuanya. Oleh karena itu, pendidikan islam harus mencakup ketiga pembelajaran tersebut, selain itu, pendidikan islam juga berperan dalam hubungan manusia dengan manusia yang lain. Pendidikan islam harus berlangsung sejak dini yaitu sejak lahir sampai berakhirnya kehidupan tersebut.²⁴

Kedua, landasan pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat adalah ajaran-ajaran yang berkaitan dengan amal perbuatan di dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Ajaran-ajaran yang menekankan amal perbuatan dalam Al-Qur'an lebih banyak daripada yang berkaitan dengan keimanan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya amal perbuatan dalam kehidupan manusia dan harus dilaksanakan, sedangkan As-Sunnah lebih berisikan ajaran-ajaran mengenai akidah dan syari'ah. Sunnah berisi petunjuk dan pedoman demi kemaslahatan hidupnya dalam segala aspek dengan tujuan untuk membina umat manusia seutuhnya atau seorang muslim yang beriman dan bertaqwa, sedangkan landasan pendidikan berikutnya adalah ijtihad.²⁵

Secara harfiah ijtihad berarti usaha yang sungguh-sungguh dan sekuat tenaga. Sedangkan dalam ilmu fiqh, ijtihad diartikan sebagai upaya mencurahkan segenap tenaga, pikiran dan kemampuan untuk menghasilkan keputusan-keputusan hukum

²⁴ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga Dan Sekolah*, (Jakarta: CV Ruhama, 1994), 35.

²⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1988), 35.

berdasarkan petunjuk al-Qur'an dan al-Sunnah. dalam pendidikan ijthad lebih difokuskan untuk mengarahkan manusia dalam perkembangannya di zaman yang sudah berubah dan modern ini. Oleh karena itu, ijthad harus diimplementasikan secara langsung dengan kebutuhan hidup dan kondisi yang sudah modern ini.

Ketiga, tujuan pendidikan islam menurut Zakiah Daradjat adalah dengan melakukan pembinaan terhadap manusia agar menjadi hamba Allah yang selalu menaati perintahnya dan menjauhi larangannya dengan menggunakan dimensi kehidupan yaitu perasaan, pikiran, dan perbuatannya.²⁶

Keempat, lingkungan pendidikan agama islam menurut Zakiah Daradjat ada tiga lingkungan yang memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing. Lingkungan pendidikan islam yang pertama adalah keluarga yaitu peran kedua orangtua dalam mendidika anaknya. Menurut pendapat Zakiah untuk menciptakan kepribadian anak harus dimulai sejak dalam kandungan bahkan sebelum membina rumah tangga agar dapatmemikirkan pribadi anak tersebut. Lingkunagn yang kedua adalah sekolah dimana guru memiliki tanggung jawab yang sama besarnya dengan orangtua karena guru diberikan kepercayaan oleh orangtua untuk mendidik anaknya agar dapat memiliki akhlak yang baik dan dapat bersosialisasi dalam lingkungan masyarakat pergaulan sesama teman sebaya nanti.²⁷

Pendidikan agama Islam perlu diajarkan diamalkan sejak dini agar dapat dipahami secara mendalam. Dalam pengembangannya diharapkan semua pihak yang berkaitan baik itu keluarga, sekolah, maupun masyarakat dapat bekerja sama dalam menanamkan nilai-nilai keagamaan. Ajaran agama sendiri dapat digunakan sebagai pedomana hidup dan dapat memberikan petunjuk apabila mendapatkan suatu masalah. Ajaran agama juga dapat digunakan sebagai pembinaan dan pengembangan mental atau rohani agar menjadi jiwa yang sehat dan tidak menyimpang.

2. Konsep Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat

Menurut Zakiah Daradjat²⁸ kesehatan mental merupakan terbentuknya keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa, serta sanggup untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi dalam hidup, dan dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya. oleh karena itu,

²⁶ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1988), 35.

²⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta : Gunung Agung, 1972), 66.

²⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1972), 13.

nilai dan ajaran agama sangatlah berpengaruh dalam kesehatan mental seseorang, karena apabila seseorang memiliki pemahaman yang baik mengenai ajaran agama maka kesehatan mentalnya akan terjaga. Terapi menggunakan metode ajaran-ajaran agama ini sangat efektif dilakukan pada seseorang yang mengidap gangguan kejiwaan karena ajaran agama dapat menenangkan jiwa seseorang.

Sebagai seorang psikolog Zakiah juga berpendapat bahwa doa merupakan salah satu terapi kesehatan mental dan untuk menentramkan batin seseorang yang gelisah. Berdoa juga memiliki manfaat untuk membina dan meningkatkan semangat hidup seseorang serta dapat digunakan untuk menyembuhkan stress dan orang yang mengalami gangguan kejiwaan.²⁹ Zakiah dalam melakukan praktik konsultasi menggunakan metode *nondirective pscho therapy* yaitu dengan menggunakan ajaran agama yang cocok dengan kondisi kejiwaan yang dialami pasien, penyampaian ajaran agama sendiri menggunakan metode dialog agar tidak menimbulkan kesan pasien tersebut merasa digurui. Seorang yang mengalami gangguan kejiwaan dapat menolong dirinya sendiri apabila mau menerima perawatan secara langsung oleh ahlinya atau di sini disebut sebagai psikiater.

Client-Centered Therapy atau Psikoterapi Non-Direktif sendiri adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri klien yang ideal) dengan *actual self* (diri klien sesuai kenyataan yang sebenarnya). Teknik *Client Centered Therapy* merupakan suatu teknik pekerjaan sosial yang disusun berdasarkan pendekatan humanisme eksistensial, dimana mengedepankan keberadaan dan penghargaan kepada peran klien. Model *Client Centered Therapy* ini dikembangkan oleh Carl R. Rogers disebut terapi yang berpusat pada pribadi dan merupakan cabang psikologi humanistik yang menekankan model fenomenologis. Konseling *person-centered* mulanya dikembangkan pada tahun 1940 sebagai reaksi terhadap konseling psikoanalitik yang semula dikenal sebagai model nondirektif, kemudian diubah menjadi

²⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2015), Cet ke-17, 3.

client-centered.³⁰ Berkaitan dengan *client-centered counseling* dari Carl R. Rogers menyatakan bahwa konseling yang berpusat pada klien haruslah dilandasi pada pemahaman klien tentang dirinya. Atau dengan kata lain pendekatan. Rogers menitik beratkan kepada kemampuan klien untuk menentukan sendiri masalah-masalah yang terpenting bagi dirinya dan memecahkan sendiri masalahnya. Campur tangan konselor sedikit sekali. Klien atau peserta didik akan mampu menghadapi sifat-sifat dirinya yang tidak dapat diterima lingkungannya tanpa ada perasaan terancam dan cemas, sehingga ia menuju kearah menerima dirinya dan nilai-nilai yang selama ini dimiliki dan dianutnya, serta mampu mengubah aspek-aspek dirinya sebagai sesuatu yang dirasakan perlu diubah.³¹ Teori Rogers ini telah menjadi dasar pengembangan konseling non-direktif dan usaha-usaha lain yang bertujuan membantu individu untuk mengembangkan apa yang telah ada pada dirinya. Adapun Langkah-langkah proses terapi dalam konseling *client centered* yang berpusat pada konseli adalah sebagai berikut:

- a. Individu datang kepada konselor atau terapis untuk meminta bantuan. Konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga klien dapat menentukan pilihan akan melanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak.
- b. Konselor harus yakin bahwa konseli mampu untuk menolong dirinya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
- c. Konselor harus mendorong konseli agar mampu mengungkapkan perasaannya secara bebas terkait dengan masalah yang dihadapinya. Konselor harus selalu bersikap ramah, bersahabat dan menerima konseli.
- d. Konselor memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan oleh konseli kemudian meresponnya. Respon konselor harus mengarahkan pada ungkapan perasaan itu, sehingga konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif tersebut dan tidak disembunyikan.

³⁰ Mulyadi, "Penerapan *Client Centered Therapy* Terhadap Klien "KK" yang Mengalami *Grieving* di Sekolah luar Biasa Negeri A Kota Bandung", *Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* Vol. 15 No. 1, Juni 2016. 18.

³¹Everdnandya, *Pendekatan Konseling Non-Directive*, <https://everdnandya.wordpress.com/2012/05/27/pendekatan-konseling-non-direktif/>. Diakses pada 06 Januari 2022, Pukul 20:55.

- e. Ungkapan-ungkapan perasaan negatif dari konseli biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah dan dapat disembuhkan.
- f. Konselor memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan konseli sama seperti memahami ungkapan-ungkapan perasaan negatif.
- g. Konseli akan memahami dirinya sendiri setelah konseli memahami dan menerima hal-hal yang negatif dan positif pada dirinya.
- h. Apabila konseli telah memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah memilih dan menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil, dengan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan pilihannya.
- i. Konseli mencoba mengaktualisasikan pilihannya tersebut dalam sikap dan perilakunya. Perkembangan sikap dan tingkah lakunya akan sejalan dengan perkembangan pemahaman terhadap dirinya.
- j. Perilaku konseli semakin terkendali dan pilihan-pilihan yang dilakukan juga semakin kuat, kemandirian dalam diri juga meningkat.
- k. Konseli merasakan bahwa pertolongan terhadap dirinya mulai berkurang dan sehingga terapi harus diakhiri. Konseli menghentikan hubungan *therapeutic* dengan konselor. Konseling telah selesai dan konseli telah menjadi individu dengan kepribadiannya terintegrasi dan berdiri sendiri, ia telah sembuh dan bebas dari gangguan psikis.³²

Secara umum tujuan yang ingin dicapai melalui pendekatan Konseling Non-Direktif adalah untuk membantu klien agar berkembang secara optimal sehingga ia mampu menjadi manusia yang berguna. Dimana tujuan dasar Konseling Non-Direktif secara rinci adalah sebagai berikut:

- a. Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya.
- b. Menumbuhkan kepercayaan diri klien untuk mengambil satu atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
- c. Memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain dan memiliki kesiapan

³² Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003). 57.

secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.

- d. Memberikan kesadaran diri pada klien bahwa dirinya adalah merupakan bagian dari suatu lingkup social budaya yang luas, dimana ia masih memiliki keunikan tersendiri.
- e. Menumbuhkan suatu keyakinan pada klien bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang (*process of becoming*).³³

Teknik ini berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain, dan memahaminya (klien). Dalam teknik ini dapat digunakan sifat-sifat konselor sebagai berikut:

- a. *Acceptance* yaitu konselor menerima klien apa adanya dengan segala permasalahannya. Sehingga konselor harus bersikap menerima secara netral dan tidak membedakan.
- b. *Congruence* yaitu karakteristik konselor harus terpadu yang harus menyesuaikan antara kata dengan perbuatan.
- c. *Understanding* yaitu konselor harus memahamami dunia klien sesuai dengan apa yang dilihat dalam diri klien tersebut.
- d. *Non-judgemental* yaitu tidak memberikan penilaian kepada klien dan konselor harus bersifat objektif.³⁴

Adapun ciri-ciri dalam pendekatan Konseling Non-Direktif, yaitu:

- a. Klien berperan lebih dominan daripada konselor. Dimana konselor hanya sebagai fasilitator atau cermin.
- b. Keputusan akhir tetap berada ditangan klien, sedangkan konselor berperan dalam mengarahkan klien untuk mampu mengambil keputusan sendiri atas masalah yang dihadapinya.
- c. Dalam proses Konseling Non-Direktif menekankan pada pentingnya hubungan yang bersifat permisif, intim sebagai persyaratan mutlak bagi berhasilnya hubungan konseling. Komunikasi antara konselor dan klien akan lebih mudah apabila berbentuk keakraban (*raport*), karena keakraban

³³Everdnandya, *Pendekatan Konseling Non-Directive*, <https://everdnandya.wordpress.com/2012/05/27/pendekatan-konseling-non-direktif/>. Diakses pada 06 Januari 2022, Pukul 20:55.

³⁴ GERAL Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi (dialih bahasakan oleh E. Koswara)*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2016), 91.

adalah dasar membentuk kepercayaan antara klien dan konselor.

- d. Konselor harus benar-benar menerima klien apa adanya dan sebelum memberikan bantuan konselor harus menghadapi klien dengan tulus sebagai individu yang berpotensi untuk mengambil keputusan sendiri atas permasalahannya.
- e. Proses konseling tidak bisa ditentukan oleh konselor. Sehingga lebih cepat klien mengungkapkan masalahnya, maka secepat itu pula konselor dapat mengarahkan klien dalam menyelesaikan masalahnya.
- f. Empati menduduki tempat terpenting. Karena dengan empati konselor dapat mengerti dan merasakan perasaan klien seutuhnya.³⁵

Di Indonesia sendiri usaha-usaha yang dilakukan psikoterapi sangatlah terbatas karena kurangnya kesadaran orang terhadap gangguan-gangguan jiwa. Hal ini disebabkan bahwa banyaknya orang yang takut bertemu dengan ahli kejiwaan dan takun dianggan memiliki gangguan jiwa. Sedangkan di Negara-negara yang sudah maju salah satunya Amerika, psikoterapi bahkan sudah sampai pada usaha untuk melakukan pencegahan (*preventive*) terhadap penyakit dan gangguan kejiwaan.³⁶ Sebaliknya, apabila seseorang sudah dapat merasakan kekurangan yang dimilikinya dan menerimanya maka ia akan berusaha untuk memperbaiki kekurangan tersebut dengan usaha yang sejauh ia dapat lakukan. Dalam usaha tersebut seseorang akan membutuhkan ahli kejiwaan, walaupun sebenarnya psikoterapi tidak dibutuhkan oleh semua orang akan tetapi banyak orang yang membutuhkan psikoterapi ringan agar mendapatkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam hidup. Meskipun peran psikoterapi sangat penting dalam usaha tersebut, akan tetapi perawaan jiwa atau pembinaan mental tidak harus dilakukan oleh ahli jiwa saja.

Kerusakan moral orang dewasa akan membawa akibat tidak hanya pada dirinya akan tetapi juga pada orang disekitarnya

³⁵Everdnandya, *Pendekatan Konseling Non-Directive*, <https://everdnandya.wordpress.com/2012/05/27/pendekatan-konseling-non-direktif/>. Diakses pada 06 Januari 2022, Pukul 20:55.

³⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1994), 80.

seperti, keluarga, anak, dan masyarakat luar.³⁷ Kondisi kejiwaan dan gangguan kejiwaan juga dapat terjadi dalam diri anak-anak dan remaja saat ini mengingat situasi dunia yang mengalami masa-masa sulit karena pandemi virus COVID-19. Peserta didik yang harusnya melakukan pembelajaran di sekolah harus rela untuk belajar di rumah bersama orangtua untuk mengurangi dan menghentikan dampak virus COVID-19 tersebut. Akibat dari pembelajaran yang lebih sering dilakukan di rumah adalah anak akan mengalami stress dan bahkan depresi karena ia tidak dapat bertemu dan bermain dengan anak sebayanya. Mereka juga akan mengalami hilangnya kemampuan bersosialisasi karena mereka jarang berinteraksi dengan temannya dan hanya menggunakan pembelajaran metode daring. Selain itu kebanyakan anak akan mengalami penurunan dalam pembelajaran karena mereka lebih sering dibantu oleh orangtuanya daripada melakukan pembelajaran dengan kemampuan sendiri. Di sinilah peran orangtua dan guru diperlukan untuk mengatasi kondisi anak yang mengalami penurunan dalam belajar dan mengatasi gangguan kejiwaan atau mental anak tersebut.

3. Kontribusi Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental Peserta Didik di Sekolah

Kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan dimana bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat, dan pembawaan yang dimiliki individu semaksimal mungkin. Sehingga dapat terwujudnya kebahagiaan bagi dirinya dan juga orang lain serta untuk menghindarkan dirinya dari penyakit jiwa. Dalam proses pengembangannya Islam dapat memberikan solusi untuk terhindar dari penyakit jiwa dan memperoleh kebahagiaan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seperti yang tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ
 إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik

³⁷ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1994), 86.

Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana,"³⁸

Dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT. yang memberikan ketenangan dan membuat ketenangan tersebut untuk menjadi penambah keimanan manusia. Tentunya Allah telah melimpahkan manusia agar dapat memanfaatkan anugerah yang diberikan oleh Allah SWT. Menurut iman Al-Ghazali pembinaan mental merupakan upaya menuju kebahagiaan yaitu dengan bertawaqal kepada Allah SWT. Seperti yang tertuang dalam hadis qudsi yang berbunyi:

Artinya: "Maha suci Allah yang berfirman: Taka da sesuatu mendekatkan seseorang kepada Ku seperti menunaikan fardu-fardu yang telah Aku wajibkan terhadap mereka melalui amal-amal sunnat yang dikerjakan oleh hambaKu (manusia) untuk mendekatkan diri kepadaKu sehingga Aku mencintainya. Jika Aku telah memberi kepadanya cintaKu, Aku seakan-akan menjadi telinga yang dengannya ia mendengar, menjadi mata yang dengannya ia melihat, menjadi lidah yang dengannya ia bercakap, menjadi tangan yang dengan itu ia memegang, dan menjadi kaki yang dengan itu ia berjalan" (H.S.R.al Bukhari).³⁹

Jadi syarat untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara meningkatkan dan mengembangkan keimanan serta amal tersebut seperti melakukan ibadah baik itu ibadah yang fardu maupun sunnat dan selalu berakhlak mulia dengan bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi individu tersebut di dunia maupun di akhirat nanti.⁴⁰

Kesehatan mental harus dapat dipahami dan diterapkan oleh semua pihak yang ada dalam lingkungan pendidikan Islam karena menjadi tanggungjawab semua dalam pendidikan baik itu di

³⁸ Al-Qur'an, Al-Fath ayat 4, *Al-qur'an dan Terjemahannya* (Semarang: Departemen Agama RI, CV. Toha Putra Semarang, 1996)

³⁹ Hardianto Prihasmoro, *Ringkasan Kitab Hadist Shahih Imam Bukhari* <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/129/jtptunimus-gdl-sofyanefen-6409-1-ebook--i.pdf>, Diakses pada 07 Januari 2022, pukul 08:47.

⁴⁰ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), 407.

lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Sehingga pengetahuan yang diperoleh oleh peserta didik tidak hanya sebagai pengetahuan yang diperoleh secara teoritis akan tetapi juga praktis dimana akan mewujudkan pribadi anak yang mandiri, berguna bagi agama, nusa dan bangsa. Dari penjelasan yang telah dijabarkan di atas, dapat diketahui bahwa Zakiah mempunyai pemikiran yang khusus, terutama dalam memasukkan unsur agama atau keislaman di setiap kajian sebagai landasan pemikirannya. Pendapat Zakiah juga sangat selaras dengan tujuan pendidikan Islam dimana untuk membentuk manusia yang mulia, serta pemikiran Zakiah tersebut sangatlah mendukung program agama Islam dimana banyak tertuang dalam al-Qur'an dan hadist dan juga dari karya ilmuan muslim untuk mewujudkannya.

Seperti pendapat yang dijelaskan oleh Moh. Sholeh dan Imam Musbikin dalam bukunya "Agama sebagai Terapi" berikut, "Berkenaan dengan tujuan dan tugas manusia dimuka bumi, dengan melaksanakan konsep ibadah dan kekhalifahan, orang dapat menumbuhkembangkan potensi jiwa dan memperoleh kesehatan mentalnya."⁴¹

Dari keterangan di atas, tampak bahwa pentingnya menjaga kesehatan mental adalah salah satu usaha untuk merealisasikan insan kamil atau manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan Islam.

Peran peserta didik sendiri sekarang ini sudah menurun dari sebelumnya, mereka cenderung lebih bersifat menyendiri, dalam arti lebih mementingkan dirinya sendiri daripada kepentingan umum, memiliki sikap acuh tak acuh terhadap situasi dan kondisi sosial masyarakat saat ini. Untuk mengurangi dampak negatif tersebut harus diusahakan dengan cara melakukan pembinaan yang mendalam, terus menerus, terarah dan lain sebagainya, agar terwujudnya tujuan bangsa yaitu untuk mencetak kader bangsa dimana generasi muda sebagai generasi penerus bangsa. Peserta didik di sekolah dilatih untuk menjaga moral dan sopan santun sesuai dengan ajaran agama. Peserta didik juga dapat mempraktekkan ajaran agama yang menghubungkan manusia dengan Allah SWT. Apabila peserta didik sudah terbiasa dan mengerti mengenai peraturan-peraturan akhlak yang sesuai dengan ajaran agama, maka akhlak tersebut akan menjadi bagian

⁴¹ Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, h.27.

dari dirinya dan akan mengatur sikan dan tingkah lakunya nanti saat sudah dewasa.

Setiap usaha dan upaya yang dilakukan secara baik oleh perorangan maupun lembaga tidak tercapai apabila tidak sesuai dengan tujuan dan sasaran yang digunakan. Tidak terkecuali dengan pembinaan mental generasi muda (remaja) sekarang ini, dimana perubahan yang sangat cepat dalam kehidupan masyarakat akan sangat mempengaruhi kondisi mental generasi muda dimana yang sifat mereka masih labil, dan karena hal tersebut akan menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan remaja. Dorongan-dorongan mental yang negative diharapkan dapt berkurang karena dengan semakin adanya pembinaan mental generasi muda (remaja) dan peserta didik yang ada dalam masyarakat, dunia pendidikan dan juga lingkungan pergaulan peserta didik sendiri. Oleh karena itu, dorongan masyarakat dan keluarga sangatlah diperlukan demi kebaikan dan masa depan generasi penerus bangsa, sehingga diharapkan tidak timbul perilaku yang negative yang dilakukan oleh generasi tersebut, karena kesalahan tersebut bukan hanya kesalahan mereka semata melainkan juga tanggungjawan bagi seluruh lapisan masyarakat, keluarga dan sekolah dimana mereka harus berusaha menang Untuk itu tugas dari setiap anggota masyarakat untuk memberikan dorongan yang jelas terhadap kebaikan dan menanggulangnya dengan cara bekerja sama dalam membina mental generasi muda tersebut.

Menurut Zakiyah Darajat apabila kesulitan dan masalah yang dihadapi remaja masih mengakibatkan remaja gundah dan gelisah sebelum mereka meningkat dewasa, maka mereka akan melalui usia dewasa dengan perasaan yang gelisah pula. Karena kondisi dan situasi tersebut kemudian dilakukannya pembinaan mental pada generasi muda sangatlah penting. Oleh karena itu peran seorang guru umum maupun guru agama tidak lepas dari pendidikan untuk membina generasi muda agar dapat menjadi generasi penerus bangsa yang baik. Guru agama harus lebih memperhatikan sikap dan prilaku generasi penerus bangsa agar mereka tidak terjerumus ke dalam akhlak yang negatif, oleh sebab itu diharapkan guru agama terus berusaha untuk memberikan bimbingan dan pengarahan yang positif kepada generasi muda tersebut. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh guru agama dalam membina mental generasi muda adalah:

1. “Pendidik memberikan pembinaan kepada peserta didik dengan cara dan arah yang jelas, dan sesuai dengan

pedoman yang akan dilaksanakan. Pedoman tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Memberikan arahan yang sesuai dengan nilai-nilai kerohanian dan falsafah hidup Pancasila seperti beribadah pada Allah SWT.
- b. Memberikan arahan untuk dapat bersikap dan menerima dirinya sendiri.
- c. Memberikan arahan terhadap lingkungan sekitar, baik itu lingkungan social, budaya, alam, maupun di masa depan.

Arah pembinaan yang baik dan jelas akan memudahkan pendidikan maupun guru untuk menanamkan nilai-nilai yang harus dimiliki dan diamalkan oleh peserta didik. Arahan pembinaan yang memberikan arahan bersikap terhadap sang Pencipta merupakan salah satu pembinaan yang berusaha untuk menumbuhkan bakat peserta didik agar memiliki jiwa keagamaan. Pembinaan yang berorientasi kedalam (dirinya), adalah mengarahkan pembinaan pada pemeliharaan potensi dirinya sendiri, karena manusia sebagai makhluk sosial dan juga sebagai makhluk individu. Hal ini sangat penting, agar generasi muda tidak mengabaikan kondisi dirinya sendirinya dan juga agar tidak mudah terpengaruh oleh ideologi-ideologi yang menyimpang. Sedangkan pembinaan yang berorientasi keluar adalah agar manusia mampu menampilkan potensi yang ia miliki serta memanfaatkan seluruh ciptaan Tuhan dengan sebaik-baiknya, jangan sampai berbuat kerusakan. Karena kerusakan yang dibuat oleh manusia sendiri akan kembali menimpa seluruh umat manusia tidak hanya satu orang saja.

2. Dengan memberikan pembinaan kepada peserta didik dengan tujuan yang jelas, benar dan memiliki target yang hendak dicapai.
3. Dengan melakukan pembiasaan kepada peserta didik dengan menerapkan norma-norma dan nilai-nilai dalam kehidupan bermasyarakat, seperti; beesikap jujur, disiplin, toleransi, persadaraan, dan lain sebagainya. Pendidik dapat memberikan pengajaran mengenai nilai dan norma tersebut, dan memberikan contoh yang benar.

4. Dengan mengajarkan peserta didik untuk tidak bersikap mementingkan diri sendiri, yaitu dengan cara saling menolong dan memberi bantuan pada orang yang membutuhkan.
5. Memberikan pengajaran mengenai aperlakuan tercela dan kenakalan remaja serta cara untuk menghindari dan sosuli menanggulangnya.
6. Pendidik dan pihak sekolah melakukan kerja sama dengan pihak orang tua peserta didik dalam membimbing ketaqwaan dan keimanan peserta didik.
7. Pendidik menyisipkan nilai-nilai keagamaan dalam setiap pembelajarannya, agar peserta didik memiliki pandangan yang baik mengenai nilai-nilai keagamaan tersebut.”⁴²

Pembinaan mental atau akhlak peserta didik bukanlah tanggung jawab dari seorang pendidik saja akan tetapi merupakan tanggung jawab bagi semua pihak, baik itu dari orang tua, sekolah maupun masyarakat, dimana memiliki peran masing-masing. Orang tua atau keluarga memiliki peran yaitu bertanggung jawab terhadap pendidikan anaknya ketika berada di lingkungan rumah. Lingkungan sekolah sendiri mempunyai tanggung jawab atas perkembangan keilmuan peserta didik serta wawasan mengenai pendidikan untuk menjadi bekal dalam kehidupannya. Sedangkan lingkungan masyarakat harus berusaha untuk menciptakan suasana lingkungan yang kondusif terhadap perkembangan peserta didik setelah selesai melakukan pembinaan di lingkungan sekolah, selanjutnya pembinaan yang dilakukan lingkungan masyarakat diharapkan dapat memberikan bekal untuk menghadapi masa depan nanti. Selain itu peserta didik diharapkan dibimbing dan diarahakan dengan benar oleh pendidik agar ia dapat menggunakan waktunya seefektif mungkin, karena kebanyakan terjadinya kenakalan remaja dipengaruhi oleh faktor luangnya waktu dan tidak ada kegiatan yang positif, sehingga menggunakan waktu luang mereka untuk melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat, misalnya bermain, bersantai-santai dan bermalas-malasan, bahkan ada yang digunakan ketempat hiburan yang cenderung pada hal yang negatif.

⁴² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2015), 67.

Selain melakukan pembinaan mental terhadap peserta didik, Guru dan para staf sekolah juga harus memiliki mental yang sehat, karena peserta didik akan mengalami hambatan dalam proses pembinaan mentalnya, apabila guru dan staf sekolah lainnya mentalnya tidak sehat. Untuk itu guru yang sehatmentalnya memiliki karakteristik diantaranya adalah:

1. Mempunyai tanggungjawab terhadap tugas yang diembannya sebagai seorang pendidik, yaitu memiliki sikap disiplin, dan mengerjakan tugasnya sebagai pembimbing dan pengajar
2. Selalu menghargai diri sendiri dan orang lain.
3. Memiliki keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.
4. Selalu menghindarkan diri perbuatan tercela atau akhlak yang buruk.
5. Mampu memahami masalah yang dimilikinya sendiri maupun keluarga dan mampu untuk mengatasinya.
6. Selalu berpenampilan rapi, dan sederhana.
7. Mempunyai semangat dan motivasi untuk mengembangkan dirinya. menjalin hubungan antar sesama dengan cara yang benar dan sehat.

Karena guru maupun pendidik memiliki peran yang begitu penting dalam melakukan bimbingan dan pengajaran kepada peserta didik, pihak yang berwenang dalam hal ini adalah sekolah perlu memperhatikan kehatan mental pendidik tersebut. Apabila guru mengalami kondisi yang kurang sehat seperti stres berlebihan, maka proses pembelajaran akan berjalan dengan baik dan benar.

Dengan kondisi lingkungan sekarang ini dimana manusia diharuskan untuk mau hidup berdampingan dengan virus COVID-19. Sebab inilah dapat berdampak pada kehidupan manusia tidak terkecuali peserta didik. Peserta didik memiliki sifat yang labil dimana ini akan mengakibatkan pada kondisi kejiwaan peserta didik yang tidak stabil. Semua itu disebabkan oleh pandemic yang mengharuskan peserta didik melakukan pembelajaran di rumah dan interaksi antara teman dibatasi. Hal ini akan mengakibatkan kondisi mental peserta didik menjadi gelisah, stress, dan melakukan penyimpangan. Peran sekolah di sini diharapkan dapat membantu dalam mengurangi terguncangnya kondisi mental peserta didik, terutama peran guru agama. Guru agama dapat melakukan pendekatan dengan cara melakukan interaksi dan memberikan pengajaran mengenai agama.

Dengan kerjasama dari semua komponen dari lapisan masyarakat dalam mendidik dan membina peserta didik terutama

di kondisi saat ini, maka kesadaran masyarakat juga sangatlah dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan dalam membangun bangsa dan Negara, di mana generasi muda sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat melanjutkan perjuangan dengan tulus untuk mencapai cita-cita dan tujuan bangsa yang tercinta ini. Urgensi kesehatan mental dalam pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat di antaranya:⁴³

1. Seperti yang telah diketahui bahwa tujuan pendidikan Islam yaitu membentuk insan kamil yang memenuhi tugas dan kewajiban sebagai hamba dan khalifah di bumi. Oleh karenanya kesehatan mental berusaha mewujudkan pembentukan insan kamil melalui jiwa yang bersih dan sehat sehingga pendidikan Islam akan tercapai dengan lebih sempurna
2. Lingkungan pendidikan Islam selalu berhubungan dengan pembentukan mental bagi individu khususnya seorang anak. Maka dengan menjaga kesehatan mental dari setiap individu di lingkungan pendidikan akan mewujudkan lingkungan pendidikan yang lebih sehat sehingga pelajaran atau pendidikan yang diperoleh anak menjadi lebih baik.
3. Kesehatan mental menjadi faktor pendukung dalam pengembangan potensi yang dimiliki manusia. Oleh karenanya dengan menjaga kesehatan mental maka pengembangan potensi individu menjadi lebih optimal sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.
4. Kesehatan mental merupakan dampak dari kadar keimanan manusia.

Oleh karena itu, pembinaan mental menjadi suatu hal yang penting untuk mengukur keberhasilan pendidikan Islam. Maka dengan mengetahui pentingnya pendidikan agama dalam melakukan pembinaan mental, dimana individu diharapkan mampu melaksanakan tugas yang dimilikinya dengan baik. Sebab, pendidikan agama dapat melaksanakan rencana yang dilakukan sangat bergantung pada ketenangan jiwa peserta didik. Apabila jiwanya gelisah, maka peserta didik tersebut tidak akan mampu mengatasi kesulitan yang dapat mengganggu pelaksanaan perencanaan pembinaan tersebut. Pentingnya pendidikan agama harus dipahami dan diterapkan oleh semua pihak yang ada di lingkungan pendidikan karena hal tersebut menjadi tanggungjawab dalam semua pihak yang berkaitan baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Sehingga

⁴³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1972), 64.

pembinaan yang didapat oleh peserta didik bukan sebagai pengetahuan secara teoritis saja akan tetapi juga secara praktis yang diharapkan dapat mewujudkan pribadi peserta didik yang mandiri, berguna bagi agama, nusa dan bangsa.

Pembinaan mental dapat dilakukan dengan memanfaatkan Pendidikan Agama. Karena pendidikan agama mengandung nilai-nilai moral (akhlak) yang dapat diajarkan pada peserta didik sejak dini. Akhlak yang diajarkan oleh orang tua dengan memberikan contoh berperilaku baik dan menjauhi keburukan akan menanamkan ketaqwaan sejak dini, dilanjutkan dengan pendidikan agama di sekolah yang dilakukan dengan intensif sehingga amal dan ilmu dapat dirasakan oleh peserta didik di sekolah. Sekolah di sini sangat berperan penting dalam mengajarkan pendidikan agama karena apabila pendidikan agama diremehkan dan diabaikan maka pendidikan agama yang sudah diajarkan di rumah tidak akan berkembang atau bahkan terhalang.

Pendidikan agama yang diajarkan hendaknya dapat membawa peserta didik pada pembinaan agama yang benar dan moral (akhlak) yang baik, sehingga peserta didik dapat tumbuh dengan tenang dan jiwa tidak tergoncang, karena apabila jiwa tergoncang akan menyebabkan peserta didik mudah terpengaruh oleh moral (akhlak) yang kurang baik. Oleh karena itu, peran guru di sini sangat penting dalam membina mental peserta didik ke arah yang lebih baik. Dalam pergaulan peserta didik juga perlu mendapatkan perhatian agar pendidikan agama tersebut merupakan pembinaan mental yang baik dan benar untuk peserta didik. Selain itu, sekolah dapat memberikan bimbingan untuk peserta didik dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan akan tetapi aktivitas-aktivitas tersebut tidak berlawanan dengan ajaran-ajaran agama. Hubungan antara ajaran agama yang diterima peserta didik di rumah dan di sekolah adalah keduanya tidak boleh berbeda, karena apabila pendidikan yang diberikan di rumah berbeda dengan apa yang diterima peserta didik di sekolah akan menghambat pembangunan mental yang baik dan akan membawa kegoncangan iman serta keraguan pada agamanya.

Agama dapat menjadi pengendali akhlak seseorang, oleh karena itu agama tersebut masuk ke dalam pembinaan mental atau kepribadian dan menjadi unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam kepribadian tersebut. Apabila ajaran agama tidak termasuk dalam pembinaan pribadi seseorang, maka pengetahuan yang dicapai tersebut tidak akan menjadi pengendali dalam tingkah laku dan sikapnya. Agama sebagai kebutuhan psikis bagi manusia untuk

mengatur dan mengendalikan akhlak, pandangan hidup dan sebagai cara dalam menghadapi masalah. Seseorang yang sejak kecil tidak mendapatkan pendidikan agama dalam jiwanya serta tidak melaksanakan ajaran agama tersebut, maka ketika mengalami pertumbuhan remaja sampai dewasa dia akan bersikap acuh tak acuh terhadap agama karena tidak merasakan kebutuhan akan agama. Ajaran agama seharusnya masuk ketika peserta didik masih kecil yaitu sejak masih di dalam kandungan. Oleh karena itu, pendidikan agama di sekolah banyak mengalami kesukaran karena peserta didik mengalami bermacam-macam pengalaman mengenai ajaran agama di dalam lingkungan keluarga. Seperti ada peserta didik yang sudah memahami mengenai ajaran agama secara baik dan benar, ada juga yang masih kosong, bahkan ada yang beranggapan negatif terhadap agama.

Selain itu, anak juga akan mengalami yang namanya pergaulan dan bermain dengan peserta didik lain yang sebaya. Dalam hal ini, lingkungan pergaulan peserta didik akan lebih luas karena ditambah lingkungan pergaulan di luar lingkungan keluarga. Di sini peran seorang teman tidak akan berdampak besar dalam kehidupan anak apabila hubungan anak tersebut dengan orangtua baik, sebaliknya apabila hubungan anak dengan orangtua tersebut kurang baik maka pengaruh teman akan besar daripada pengaruh orangtua. Kemudian ketika anak sudah masuk dalam lingkungan sekolah anak akan mendapatkan pengalaman baru lagi dimana pengalaman tersebut akan membantu dalam pembinaan kepribadian atau mental peserta didik. Oleh karena itu, peran guru atau pendidik di sini sangatlah besar karena bagi peserta didik pelajaran bukanlah suatu hal yang penting melainkan kepribadian guru tersebut. Cara guru dalam berbicara, berpakaian dan bersikap lebih besar pengaruhnya daripada penyampaiannya mengenai pelajaran. Oleh karena itu, keyakinan agama seorang guru akan berpengaruh dalam pribadi peserta didik. Guru di sini sangat dibutuhkan untuk memberikan penjelasan-penjelasan mengenai ajaran agama dan berperilaku baik dalam bermasyarakat serta memberikan solusi untuk menghadapi persoalan-persoalan dalam kehidupannya. Apabila masalah ketika remaja belum terselesaikan ketika beranjak dewasa, maka akan mengalami kegoncangan karena peserta didik akan terus memikirkan penyelesaian yang harus dilakukan, dimana perasaan tersebut akan mempengaruhi pikiran, perilaku, dan kesehatan atau kebahagiaannya.

Pembinaan mental tidak dimulai dari sekolah akan tetapi dari lingkungan keluarga. Pendidikan agama pada anak seharusnya dilakukan oleh orangtua sejak kecil. Pendidikan yang diberikan pada

anak sejak kecil akan menjadi benteng moral (akhlak) yang mengawasi tingkah laku dan obat anti penyakit jiwa. Peserta didik juga harus mendapatkan pendidikan agama di sekolah dengan baik seperti melakukan ibadah, karena praktik ibadah akan mendekatkan peserta didik kepada Allah SWT. Disamping praktik ibadah, peserta didik juga perlu mengatur tingkah laku dan sopan santun dalam melakukan pergaulan sesama peserta didik lain yang sesuai dengan ajaran-ajaran akhlak dalam agama. Ajaran-ajaran agama yang berisi mengenai bagaimana berperilaku baik terhadap sesama perlu ditanamkan pada diri didik melalui praktik dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, sabar, tabah, saling memaafkan, kasih sayang sesama dan sebagainya. Apabila peserta didik terbiasa dengan peraturan-peraturan akhlak yang sesuai dengan ajaran agama sejak kecil, maka akhlak baik tersebut akan menjadi bagian yang penting dari kepribadiannya dengan sendirinya dan mengatur tingkah laku ketika beranjak dewasa. Jadi pendidikan agama di dalam sekolah harus dilakukan oleh orang yang mengerti mengenai ajaran agama tersebut, dan untuk mencapai tujuan suatu negara yang benar-benar percaya akan Tuhan, maka pendidikan agama di sekolah tidak boleh diabaikan atau dipandang sebelah mata.

Oleh karena itu, pendidikan Islam diharapkan dapat berperan sebagai terapi jiwa yang mengalami perasaan gelisah dan terganggu, berperan sebagai pengobatan untuk merawat peserta didik yang terganggu mentalnya sehingga mereka dapat menjadi individu yang berakhlak baik dan wajar kembali, sebagai pencegahan (preventif) untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain dari gangguan jiwa, pembinaan (konstruktif) untuk menjaga kondisi mental yang sudah baik, seperti memperkuat ingatan, frustrasi, kemauan dan kepribadian anak. Dengan beribadah dan hidup yang dekat dengan Tuhan serta tekun dalam menjalankan perintah-Nya, kesehatan mental akan dapat dibina dengan baik. Oleh karena itu, pendidikan Islam harus dilaksanakan secara mendalam dan terus-menerus dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Oleh sebab itu, setiap individu harus memiliki iman dan takwa sebagai tanggung jawab dalam pendidikan baik di rumah tangga, di sekolah maupun di masyarakat. Hal ini berarti pendidikan Islam perlu disertai dengan pengetahuan mengenai kesehatan mental, agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga peserta didik dapat hidup mandiri, dan berguna bagi agama serta di lingkungan masyarakat.