

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Islam

##### a. Pengertian Internalisasi

Internalisasi berasal dari kata “internal” yang berarti di dalam dan akhiran “-isasi” yang memberikan arti proses.<sup>1</sup> Dalam KBBI internalisasi memiliki definisi penghayatan terhadap suatu ajaran, doktrin, atau nilai sehingga memunculkan keyakinan dan kesadaran terhadap kebenaran ajaran, doktrin atau nilai yang diterapkan dalam sikap dan perilaku.<sup>2</sup>

Apabila dalam suatu hal yang dilakukan dengan internalisasi, maka hal tersebut dilakukan dengan cara menghayati secara mendalam. Apabila hal ini diterapkan dalam Pendidikan Islam, maka dalam mempelajari ajaran-ajaran Islam dilakukan dengan menghayati secara mendalam sehingga dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari dan terbentuk suatu karakter yang selaras dengan ajaran Islam.

Sebuah proses internalisasi memerlukan beberapa tahapan agar terbentuk karakter dalam diri seseorang, tahapan tersebut antara lain transformasi nilai, transaksi nilai dan transinternalisasi.<sup>3</sup>

##### 1) Tahap Transformasi Nilai

Pada tahap transformasi nilai ini hanya sebatas komunikasi antara pendidik dengan peserta didik yang sebatas pada memberikan penjelasan nilai-nilai baik dan buruk. Pada tahap ini hanya terjadi komunikasi satu arah,

---

<sup>1</sup> Rahayu Fuji Astuti, “Internalisasi Nilai-Nilai Agama Berbasis Tasawuf di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Qodir Sleman Yogyakarta”, *Tesis*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015, 12

<sup>2</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan), diakses pada 16 November 2021 pukul 13:20, <https://kbbi.web.id/internalisasi>

<sup>3</sup> Muhammad Munif, “Strategi Internalisasi Nilai-Nilai PAI dalam Membentuk Karakter Siswa”, *Edureligia* 01, No. 01 (2017): 4, diakses pada 17 November 2021, <https://doi.org/01.33650/eduriligia.v1i2.49>

hanya pendidik yang aktif memberikan informasi dan tidak ada timbal balik dari peserta didik.

2) Tahap Transaksi Nilai

Tahap transaksi nilai adalah tahap pemberian nilai yang dilakukan dengan cara komunikasi dua arah. Berbeda dengan tahap transformasi nilai yang hanya dilakukan dengan komunikasi satu arah. Pada tahap ini pendidik dan peserta didik saling melakukan interaksi sehingga keduanya aktif. Tahap transaksi nilai ini lebih menekankan pada tampilan fisik atau tindakan. Pada tahap ini pendidik tidak hanya menyajikan penjelasan tentang nilai-nilai baik dan buruk. Akan tetapi, pendidik juga terlibat untuk memberikan contoh dan melaksanakannya secara nyata.

3) Tahap Transinternalisasi

Tahap transinternalisasi merupakan tahap yang lebih mendalam dari tahap transaksi nilai. Pada tahap transinternalisasi yaitu tahap dimana peserta didik sudah merespon kepada pendidik tidak sebatas penampilan fisiknya atau tindakan saja melainkan melibatkan kepribadiannya secara aktif. Tahap ini juga dapat dikatakan bahwa komunikasi antara dua kepribadian secara aktif.

Internalisasi tidak selalu berhasil dalam membentuk sebuah kepribadian yang sesuai dengan ajaran Islam, karena dalam internalisasi tidak semua individu dapat menerima pengaruh dan menghendaki bersikap sesuai dengan pengaruh tersebut. Oleh karena itu, internalisasi dapat terjadi apabila seseorang dapat menerima pengaruh dan menghendaki untuk bersikap sesuai dengan pengaruh tersebut.

Ada beberapa langkah-langkah upaya yang digunakan pada tahap-tahap internalisasi yaitu:

1) Menyimak

Pada langkah ini, pendidik memberikan rangsangan atau stimulus kepada peserta didik. Kemudian rangsangan atau stimulus tersebut ditangkap oleh peserta didik.

2) Merespon

Pada langkah merespon (*Responding*) peserta didik diberikan pengertian dan kecintaan terhadap nilai tertentu dan direspon oleh peserta didik dengan

mengajukan argumentasi yang rasional. Kemudian peserta didik dapat menjalankan nilai tersebut dengan komitmen yang tinggi.

3) Mengorganisasi

Pada langkah mengorganisasi (*Organization*) peserta didik dilatih oleh pendidik untuk mengatur sistem kepribadiannya yang sesuai dengan nilai-nilai yang ada.

4) Karakterisasi<sup>4</sup>

Setelah mengatur kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai yang ada di langkah karakterisasi (*Characterization*) akan terbentuk sebuah kepribadian yang sudah menyatu dengan hati, perkataan dan perbuatan.

Internalisasi menjadi sebuah bagian yang penting dalam pendidikan, khususnya dalam Pendidikan Islam yang didalamnya terkandung nilai-nilai Islam sehingga nilai tersebut dapat tertanam dengan baik dalam diri peserta didik.

b. Pengertian Nilai-Nilai

Nilai merupakan patokan standar perilaku, keindahan, keadilan, kebenaran dan efisien yang mengatur manusia dan seharusnya dilaksanakan serta dipertahankan.<sup>5</sup> Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) nilai merupakan suatu hal yang sifatnya penting atau berguna bagi kemanusiaan.<sup>6</sup> Nilai merupakan patokan standar yang penting dan dapat mengatur manusia yang disesuaikan dengan kebutuhan yang ada.

Seperti pada artikel Ade Imelda Frimayanti, Muhmidayeli berpendapat bahwa nilai yaitu ilustrasi sesuatu yang indah, mempesona, menakjubkan, memberikan rasa bahagia, senang dan merupakan sesuatu yang ingin dimiliki

---

<sup>4</sup> Abdul Hamid, "Metode Internalisasi Niali-Niali Akhlak dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 17 Kota Palu", *Jurnal Penidikan Agama Islam-Ta'lim* 14, no. 2

<sup>5</sup> Mochammad Shulkhani Badri, "Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP IPIEMS Surabaya", *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, 14

<sup>6</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan), diakses pada 23 November 2021, pukul 15:57, <https://kbbi.web.id/nilai>

seseorang.<sup>7</sup> Pendapat lain menyebutkan bahwa nilai merupakan perwujudan dari sebuah penghargaan terhadap sesuatu yang ditinjau dari segi manfaat sesuatu tersebut dalam kehidupan.<sup>8</sup>

Berdasarkan dari pengertian nilai di atas dapat disimpulkan bahwa nilai adalah sesuatu yang menjadi tolok ukur yang mengikat seseorang dan menjadi perwujudan dari sebuah penghargaan. Nilai menjadi sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan karena dalam pendidikan perlu adanya tolok ukur yang dijadikan sebagai standar pencapaian peserta didik.

### c. Pengertian Pendidikan Islam

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>9</sup> Jadi, pendidikan adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terstruktur untuk mengembangkan potensi dirinya agar memiliki keterampilan, kecerdasan, kekuatan spiritual dan akhlak mulia yang dapat bermanfaat bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia alenia ke-4 yang berbunyi “memajukan kesejahteraan, mencerdaskan kehidupan bangsa”. Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diharapkan mampu menciptakan masyarakat Indonesia yang religius dan bermoral, menguasai ilmu

---

<sup>7</sup> Ade Imelda Frimayanti, “Implementasi Pendidikan Nilai dalam Pendidikan Agama Islam”, *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, No. II (2017): 230, diakses pada 24 November 2021, <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i2.2128>

<sup>8</sup> Nurul Jeumpa, “Nilai-Nilai Agama Islam”, *Pedagogik* 1, No. 2 (2018): 102, diakses pada 24 November 2021, <https://doi.org/10.37598/pjpp.v4i2.564>

<sup>9</sup> Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1

pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta berkepribadian dan bertanggungjawab.<sup>10</sup>

Berdasarkan pengertian dan tujuan pendidikan dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu proses untuk mengubah seseorang menjadi lebih baik. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi manusia karena dengan pendidikan dapat mengarahkan manusia menuju hal yang lebih baik.<sup>11</sup>

Pendidikan dapat memberikan perubahan dalam diri seseorang menjadi lebih baik. Dalam pendidikan juga harus mampu memberikan segala ilmu pengetahuan yang kemudian dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehingga dapat hidup berdampingan dengan makhluk lainnya dan menjadi manusia yang seutuhnya. Hal ini selaras dengan pernyataan dari UNESCO dalam artikel Ridwan Idris yakni *learning to know, learning to do, learning live together and learning to be*.<sup>12</sup>

Pendidikan dalam bahasa Arab yaitu “*Tarbiyah*” dengan kata kerja “*Rabba*”.<sup>13</sup> Secara bahasa “*Tarbiyah*” berarti pendidikan, pengembangan, dan pengajaran.<sup>14</sup> Al-Imam Baidawi menyebutkan kata *tarbiyah* berasal dari kata *al-rabb* yang artinya menyampaikan sesuatu sedikit demi sedikit hingga sempurna. Ahmad D. Marimba menyebutkan bahwa pendidikan Islam merupakan bimbingan terhadap jasmani dan rohani yang didasarkan pada syari’at Islam

---

<sup>10</sup> Ridwan Idris, “Pendidikan Sebagai Agen Perubahan Menuju Masyarakat Indonesia Seutuhnya”, *Lentera Pendidikan* 16, No. 1 (2013): 69, diakses pada 24 Desember 2021, <https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a5>

<sup>11</sup> Ridwan Idris, “Pendidikan Sebagai Agen Perubahan Menuju Masyarakat Indonesia Seutuhnya”, *Lentera Pendidikan* 16, No. 1 (2013): 71, diakses pada 24 Desember 2021, <https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a5>

<sup>12</sup> Ridwan Idris, “Pendidikan Sebagai Agen Perubahan Menuju Masyarakat Indonesia Seutuhnya”, *Lentera Pendidikan* 16, No. 1 (2013): 70, diakses pada 24 Desember 2021, <https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a5>

<sup>13</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), 25

<sup>14</sup> Farida Jaya, “Konsep Dasar dan Tujuan Pendidikan dalam Islam: Ta’lim, Tarbiyah dan Ta’dib”, *Jurnal Tazkiya* IX, No. 1 (2020): 66, diakses pada 24 November 2021, <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/750/575>

sehingga terbentuk kepribadian yang sesuai dengan ukuran Islam.<sup>15</sup>

Lebih lanjut lagi, pendidikan Islam dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, antara lain: kategori filosofi, kategori ideal, kategori konkret.<sup>16</sup> *Pertama*, kategori filosofi, pengertian ini didasarkan pada konsep Islam sebagai ajaran yang universal dan komprehensif. Ini berarti bahwa pendidikan Islam tidak terpaku pada aliran atau keagamaan tertentu, tetapi seluruh gagasan yang berhubungan dengan pendidikan merupakan bagian dari pengertian pendidikan Islam.

*Kedua*, kategori ideal, pengertian ini berbeda dari pengertian yang pertama. Pada pengertian kedua, tidak semua gagasan yang berhubungan dengan pendidikan merupakan bagian dari pendidikan Islam karena tidak semua gagasan tersebut sesuai dengan sumber ajaran Islam (Al-Qur'an, As-Sunnah dan Ijtihad).

*Ketiga*, kategori konkret, pengertian ini berbeda dari pengertian sebelumnya, pada pengertian ini lebih sederhana dan fleksibel. Karena dalam Islam memiliki aliran dan mazhab yang berbeda-beda dengan latar belakang yang berbeda-beda pula sehingga muncul aliran dan corak kependidikan yang berbeda-beda tetapi memiliki ideologi yang sama yaitu Islam.

An-Nahlawi berpendapat dalam artikel Hilda Ainissyifa bahwa pendidikan Islam adalah bimbingan individual dan sosial sehingga seseorang tersebut patuh dengan syari'at Islam dan mengaplikasikannya dengan sempurna dalam kehidupan perseorangan dan masyarakat.<sup>17</sup>

Berdasarkan dari beberapa pengertian tersebut yang dimaksud dengan pendidikan Islam adalah suatu bimbingan jasmani dan rohani yang dilakukan seorang individu sehingga

---

<sup>15</sup> Ali Mufron, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Lingkar Media, 2013), 4-5

<sup>16</sup> Jasa Ungguh Muliawan, *Ilmu Pendidikan Islam: Studi Kasus Terhadap Struktur Ilmu, Kurikulum, Metodologi dan Kelembagaan Pendidikan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), 14

<sup>17</sup> Hilda Ainissyifa, "Pendidikan Karakter dalam Perspektif Pendidikan Islam", *Jurnal Pendidikan Universitas Garut* 8, No. 01 (2014): 4, diakses pada 01 Desember 2021, <http://dx.doi.org/10.52434/jp.v8i1.68>

orang tersebut dapat mematuhi syari'at Islam dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, yang dimaksud dengan internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam adalah penghayatan secara mendalam terhadap syari'at Islam yang dapat membimbing seorang individu secara rohani dan jasmani sehingga dapat mematuhi syari'at Islam dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

d. Tujuan Pendidikan Islam

Pendidikan Islam sebagai sebuah sistem memiliki tujuan pendidikan yang berbeda dengan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 pada alenia ke-4 yang berbunyi “mencerdaskan kehidupan bangsa”. Lebih lanjut lagi tujuan pendidikan tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”<sup>18</sup>

Tidak beda jauh dari tujuan pendidikan nasional, tujuan dari pendidikan Islam yaitu membentuk manusia untuk menjadi khalifah yang senantiasa beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat, mengembangkan potensi diri, dan membentuk akhlak yang mulia.<sup>19</sup>

Zakiah Daradjat membagi tujuan pendidikan menjadi tujuan umum, tujuan akhir, tujuan sementara dan tujuan operasional.<sup>20</sup> Tujuan umum pendidikan Islam adalah

---

<sup>18</sup> Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 ayat 1

<sup>19</sup> Farida Jaya, “Konsep Dasar dan Tujuan Pendidikan dalam Islam: Ta’lim, Tarbiyah dan Ta’dib”, *Jurnal Tazkiya* IX, No. 1 (2020): 77, diakses pada 03 Desember 2021, <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/750/575>

<sup>20</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), 30-33

membentuk individu dengan pola takwa yang tergambar dalam pribadi seseorang. Tujuan umum pendidikan Islam harus dikaitkan dengan tujuan pendidikan nasional dan tujuan institusional yang dirumuskan dalam bentuk tujuan kurikuler dan berkembang dalam tujuan instruksional.

Tujuan akhir pendidikan Islam adalah ketika seseorang meninggal dunia orang tersebut dalam keadaan takwa sebagai orang muslim. Tujuan sementara merupakan tujuan yang akan tercapai setelah peserta didik diberikan pengalaman tertentu yang terencana dalam kurikulum pendidikan. Tujuan operasional adalah tujuan praktis yang akan tercapai dengan kegiatan pendidikan tertentu.

Menurut Al-Abrasy tujuan umum pendidikan dikelompokkan menjadi lima bagian:

- 1) Membangun peserta didik yang berakhlak mulia
- 2) Memberikan bekal kepada peserta didik untuk kehidupan dunia dan akhirat
- 3) Memberikan bekal kepada peserta didik untuk lebih kompeten dalam bidang bisnis
- 4) Menumbuhkan semangat peserta didik untuk selalu belajar dan mengkaji ilmu
- 5) Memberikan bekal kepada peserta didik untuk lebih kompeten dalam dunia teknik dan pertukangan<sup>21</sup>

e. Nilai-Nilai Pendidikan Islam

Notonegoro berpendapat bahwa nilai pendidikan Islam secara umum ada tiga, yaitu nilai materiil, nilai vital, dan nilai kerohanian.<sup>22</sup>

- 1) Nilai materiil, merupakan segala hal yang menyangkut kebutuhan jasmani dan bermanfaat bagi kehidupan jasmani manusia.
- 2) Nilai vital, merupakan segala hal yang bermanfaat bagi seluruh kegiatan manusia.
- 3) Nilai kerohanian, merupakan segala hal yang bermanfaat bagi rohani manusia. Nilai kerohanian ini dibagi menjadi

---

<sup>21</sup> Imam Syafe’I, “Tujuan Pendidikan Islam”, *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 6, No. 2 (2015): 156, diakses pada 03 Desember 2021, <https://doi.org/10.24042/atjpi.v6i2.1876>

<sup>22</sup> Nurul Indana, dkk., “Nilai-Nilai Pendidikan Islam (Analisis Buku Misteri Banjir Nabi Nuh Karya Yosep Rafiqi)”, *Ilmuna* 2, No. 2 (2020): 111, diakses pada 10 Desember 2021, <https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/ilmuna/article/view/152>



nilai kebenaran, nilai keindahan atau estetis, nilai moral, dan nilai religius.

Pendapat lain juga mengungkapkan bahwa nilai-nilai pendidikan Islam antara lain nilai aqiah/iman, nilai syari'at/ibadah dan nilai akhlak/perilaku.<sup>23</sup>

1) Nilai aqidah/iman

Iman adalah menyakini dengan sepenuhnya dan membenarkannya dengan hati, mengucapkannya dengan lisan dan mengamalkan dalam perbuatan sehari-hari. Nilai keimanan ada enam yaitu iman kepada Allah, iman kepada malaikat, iman kepada kitab-kitab Allah, iman kepada nabi dan rasul, iman kepada hari kiamat, dan iman kepada qada dan qadar. Nilai aqidah ini ditunjukkan dengan menghindari perbuatan syirik, *husnidzon* terhadap ketetapan Allah, melakukan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

2) Nilai ibadah

Ibadah merupakan sebuah wujud pengabdian kepada Allah yang tercermin dalam sebuah tindakan atau perbuatan. Ibadah merupakan sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap umat beragama. Dalam agama Islam ibadah yang wajib dilakukan yaitu sholat dan puasa ramadhan. Ibadah menjadi wujud manifestasi dari keimanan. Nilai ibadah ini dapat ditunjukkan dengan melakukan ibadah sholat, puasa zakat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan sebagainya.

3) Nilai akhlak/perilaku

Nilai akhlak menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan agama. Sesuatu yang dibenarkan menurut akhlak dibenarkan juga oleh agama. Begitu juga sebaliknya, sesuatu yang disalahkan oleh akhlak disalahkan juga oleh agama. Nilai akhlak ini ada tiga yaitu akhlak kepada Allah, akhlak kepada diri sendiri, dan akhlak kepada lingkungan. Nilai akhlak ini dapat ditunjukkan dengan sabar, tanggung jawab, mandiri, disiplin, menjaga kebersihan lingkungan, dan sebagainya.

---

<sup>23</sup> Nurul Indana, dkk., "Nilai-Nilai Pendidikan Islam (Analisis Buku Misteri Banjir Nabi Nuh Karya Yosep Rafiqi)", *Ilmuna* 2, No. 2 (2020): 112, diakses pada 10 Desember 2021, <https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/ilmuna/article/view/152>

## 2. Depresi

### a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental diusung dari konsep *mental hygiene*. Dalam bahasa Yunani kata mental memiliki arti yang sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang berarti psikis atau jiwa. Jadi *mental hygiene* dapat disebut juga kesehatan mental atau kesehatan jiwa.<sup>24</sup> Dari pernyataan tersebut maka ada beberapa pengertian kesehatan mental atau kesehatan jiwa sebagai berikut.

WHO (*World Health Organization*) juga mengutarakan kesehatan mental adalah kondisi sejahtera dimana individu menyadari didalamnya mampu mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari, melakukan hal yang lebih produktif, dan ikut serta berkontribusi dalam lingkungan sekitarnya.<sup>25</sup>

Kesehatan jiwa menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.<sup>26</sup>

Mengutip dari buku Syamsu Yusuf L. N., HB. English mendefinisikan sehat mental sebagai keadaan di mana seorang individu mampu beradaptasi terhadap lingkungannya dengan baik, bersemangat dalam menjalani hidup, terjaga, dan berusaha untuk mengaktualisasi diri secara baik.<sup>27</sup>

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental ialah terciptanya keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa, memiliki kemampuan mengatasi setaip masalah yang terjadi dan secara positif merasakan kebahagiaan serta kemampuan

---

<sup>24</sup> Moeljono Notoseodirdjo dan Latipu, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2014), 23

<sup>25</sup> Layla Takhfa, dkk., "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman", *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 16, No. 2 (2019): 121-122, diakses pada 25 November 2021, [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)

<sup>26</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa Pasal 1 Ayat 1

<sup>27</sup> Syamsu Yusuf L.N., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), 27

dirinya.<sup>28</sup> Definisi tersebut menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat apabila ada keselarasan antara fungsi jiwa, maksudnya adalah antara pikiran, perasaan, pandangan dan keyakinan hidup dapat bekerjasama dengan baik sehingga terjadi keselarasan antara fungsi jiwa tersebut yang dapat memberikan kebahagiaan kepada seseorang.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat ditarik pengertian kesehatan mental adalah di mana seorang individu dapat mengembangkan diri dan segala potensi yang ada, sehingga menjadi lebih produktif dan dapat berkontribusi untuk lingkungan sekitarnya serta dapat mengatasi setiap tekanan yang ada dalam kehidupannya.

#### b. Karakteristik Kesehatan Mental

Batasan sehat atau tidaknya mental seseorang itu relatif. Abdul Aziz El-Qussiy mengemukakan bahwa kesehatan mental sama seperti kesehatan jasmani yang hampir tidak ada keserasian sempurna antara fungsi jasmani, begitu pula dengan fungsi kejiwaan. Perbedaan sehat atau tidaknya mental seseorang ditentukan oleh derajat keserasian.<sup>29</sup> Akan tetapi ada beberapa ciri-ciri umum tentang mental yang sehat yaitu sebagai berikut:

- 1) Berperilaku sesuai dengan norma-norma yang ada
- 2) Dapat mengelola emosi dengan baik
- 3) Mampu mengembangkan potensi dalam diri
- 4) Mampu mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial
- 5) Mengetahui resiko dari setiap perbuatannya dan mampu menggunakannya sebelum mengambil sebuah tindakan
- 6) Dapat menekan keinginan sesaat demi menggapai tujuan jangka panjang
- 7) Dapat mengambil setiap pelajaran dari pengalaman
- 8) Merasa gembira<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Menal*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung Tbk., 2019), 6

<sup>29</sup> Muhamad Fatihul Afham, "Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat", *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, 18

<sup>30</sup> Imma Dahliyani, "Pembinaan Keagamaan pada Penderita Gangguan Mental dan Pecandu Narkoba", *Mudaris* 5, No. 1 (2013): 5, diakses pada 28 November 2021,

Berikut beberapa pendapat para ahli tentang karakteristik kesehatan mental antara lain

- 1) Karakteristik kesehatan mental menurut WHO  
Menurut WHO karakteristik kesehatan mental antara lain:
  - a) Tidak mengalami ketegangan dan ketakutan
  - b) Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di kemudian hari
  - c) Dapat beradaptasi dengan kenyataan yang pahit
  - d) Dapat berinteraksi dengan orang lain
  - e) Lebih puas memberi daripada menerima
  - f) Merasa puas dengan perjuangan hidup
  - g) Dapat memberikan solusi bagi setiap permasalahan
  - h) Mempunyai rasa saling menyayangi
  - i) Mempunyai spiritual dan agama<sup>31</sup>
- 2) Karakteristik kesehatan mental menurut Syamsu Yusuf  
Menurut Syamsu Yusuf, karakteristik kesehatan mental sebagai berikut:<sup>32</sup>

**Tabel 2. 1 Karakteristik Kesehatan Mental**

<b>Aspek Pribadi</b>	<b>Karakteristik</b>
Fisik	a. Perkembangan normal b. Dapat melkakukan tugasnya c. Sehat
Psikis	a. Menghargai diri sendiri dan orang lain b. Memiliki wawasan dan rasa humor c. Memiliki respon emosional yang wajar d. Dapat berpikir secara realistis dan objektif e. Tidak mengalami gangguan psikis f. Kreatif dan inovatif g. Terbuka, fleksibel dan tidak defensive h. Dapat leluasa memilih, mengungkapkan pendapat dan beraksi

<http://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id:80/index.php/mudarrisa/article/download/77/6/585>

<sup>31</sup> Heni Yulianti, “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung, 55-56

<sup>32</sup> Syamsu Yusuf L.N., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), 33

Aspek Pribadi	Karakteristik
Sosial	a. Memiliki rasa empati dan kasih sayang terhadap orang lain dan dapat saling tolong menolong b. Dapat berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh kasih sayang dan persahabatan c. Memiliki rasa toleran dan tidak membeda-bedakan orang lain
Spiritual	a. Beriman kepada Allah dan mematuhi perintah-Nya b. Berakhlak mulia

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa karakteristik seseorang mempunyai mental yang sehat antara lain:

- 1) Mampu mengontrol diri
- 2) Mampu melakukan tugas yang diberikan dengan baik
- 3) Mampu berinteraksi dengan orang lain
- 4) Mampu mengenali dan mengembangkan potensi diri
- 5) Mampu beradaptasi dengan lingkungannya
- 6) Mampu mengatasi setiap permasalahan
- 7) Mempunyai spiritualitas

c. Jenis-Jenis Gangguan Mental

Terdapat dua istilah untuk seseorang yang mengalami gangguan jiwa dalam konteks kesehatan mental. *Pertama*, Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah orang yang memiliki masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan, perkembangan dan/atau kualitas hidup yang beresiko mengalami gangguan jiwa. *Kedua*, Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) yaitu orang yang menderita pikiran, perilaku, dan perasaan yang terwujudkan dalam sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang sangat terlihat dan dapat menyebabkan penderitaan dan hambatan dalam fungsi orang sebagai manusia.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Dumilah Ayuningtyas, dkk., “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya”, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, No. 1 (2018): 3, diakses pada 28 November 2021, <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.10>

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) gangguan mental diklasifikasikan antara lain:<sup>34</sup>

- 1) *Neurodevelopmental disorders*
- 2) *Schizophrenia spectrum and other psychotic disorders*
- 3) *Bipolar and related disorders*
- 4) *Depressive disorders*
- 5) *Anxiety disorders*
- 6) *Obsessive-compulsive and related disorders*
- 7) *Trauma and stressor related disorders*
- 8) *Dissociative disorders*
- 9) *Somatic symptom and related disorders*
- 10) *Feeding and eating disorders*
- 11) *Elimination disorders*
- 12) *Sleep-wake disorders*
- 13) *Sexual dysfunctions*
- 14) *Gender dysphoria*
- 15) *Disruptive, compulsive-control, and conduct disorders*
- 16) *Substance related and addictive disorders*
- 17) *Neurocognitive disorders*
- 18) *Major or mild frontotemporal neurocognitive disorders*
- 19) *Personality disorders*
- 20) *Paraphilic disorders*
- 21) *Other mental disorders*

d. Pengertian Depresi

Depresi merupakan salah satu dari macam-macam gangguan mental yang banyak ditemui di masyarakat. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) ada lebih dari 264 juta orang dari berbagai umur mengalami gangguan depresi dan dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih rentang mengalami depresi.<sup>35</sup> Menurut Rice PL depresi merupakan gangguan mood (suasana hati), keadaan emosional berkelanjutan yang memberikan warna pada seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan

---

<sup>34</sup> Muhamad Fatihul Afham dan Moh. Salapudin, "Prinsip Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental dan *Good Government*", *Indo-Islamika* 8, No. 1 (2018): 44-45, diakses pada 28 November 2021

<sup>35</sup> Andre Budiman, "Implementasi Alogaritma Naïve Bayes untuk Mengklasifikasikan Konten Twitter dengan Indikasi Depresi", *Skripsi*, Universitas Multimedia Nusantara, 2021, 10

perilaku) seseorang.<sup>36</sup> Yosep dan Sutini mengemukakan pendapat bahwa depresi adalah salah satu gangguan jiwa yang memiliki tanda seperti murung, sedih, putus asa, tidak bergairah menjalani hidup, merasa bersalah dan tak berdaya.<sup>37</sup>

Depresi merupakan gangguan mood yang ditandai dengan gejala utama efek negatif yang berkepanjangan, rasa hilang minat dan kegembiraan serta berkurangnya energi yang menyebabkan menurunnya aktivitas seseorang.<sup>38</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah disebutkan, dapat ditarik sebuah pengertian depresi adalah gangguan emosional yang berkepanjangan yang dapat mengganggu seluruh aktivitas seseorang.

e. Karakteristik dan Gejala Orang Depresi

Seseorang dapat dikatakan depresi apabila selama dua minggu mengalami lima dari sembilan kriteria yang terdapat dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition (DSM-V)*, kriteria tersebut antara lain:<sup>39</sup>

- 1) Adanya perasaan depresi yang muncul hampir setiap hari
- 2) Terdapat rasa kurang minat pada hampir seluruh kegiatan dan berkepanjangan
- 3) Terdapat perubahan berat badan dan nafsu makan secara signifikan
- 4) Terdapat gangguan pola tidur
- 5) Terdapat gangguan aktivitas
- 6) Merasa keletihan dan kehilangan tenaga
- 7) Adanya rasa bersalah atau tidak berharga yang keterlaluan yang pada kenyataannya tak diperlukan

---

<sup>36</sup> Aries Dirgayunita, “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya”, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 4, diakses pada 29 November 2021, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>

<sup>37</sup> Andre Budiman, “Implementasi Alogaritma Naïve Bayes untuk Mengklasifikasikan Konten Twitter dengan Indikasi Depresi”, *Skripsi, Universitas Multimedia Nusantara*, 2021, 10

<sup>38</sup> Mustika Resikati, dkk., “Perancangan Media Informasi Tentang Mengenali Gangguan Gejala Depresi Bagi Mahasiswa di Bandung”, *e-Proceeding of Art & Design* 7, No. 2 (2020): 2095, diakses pada 29 November 2021, <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/12807>

<sup>39</sup> Ktut Dianovinina, “Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahan”, *Jurnal Psikogenesis* 6, No. 1 (2018): 71, diakses pada tanggal 02 Desember 2021, <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>

- 8) Terjadi penurunan fokus
- 9) Mempunyai anggapan mengenai kematian yang berulang kali (usaha mengakhiri hidup/bunuh diri)

Sedangkan berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual IV- Text Revision* (DSM IV-TR) seseorang dapat dikategorikan depresi apabila selama dua minggu menderita paling sedikit lima dari gejala berikut:<sup>40</sup>

- 1) Gejala Fisik
  - a) Gangguan pola tidur (insomnia atau hypersomnia)
  - b) Gangguan pola makan (sulit makan atau makan berlebihan)
  - c) Menurunnya tingkat aktivitas (hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai atau hobi)
  - d) Gejala penyakit fisik yang berkepanjangan, misalnya sakit kepala, sakit lambung, masalah pencernaan dan nyeri kronis
  - e) Kadang kala merasakan berat pada tangan dan kaki
  - f) Gampang lelah dan kehilangan energi
  - g) Sulit berkonsentrasi, mengingat dan mengambil keputusan
- 2) Gejala Psikologis
  - a) Merasa sedih, khawatir atau kosong yang berkepanjangan
  - b) Adanya perasaan putus asa
  - c) Perasaan bersalah, tidak berharga, lemah, tidak berguna dan terbebani
  - d) Mudah tersinggung dan cemas
  - e) Berpikiran untuk bunuh diri
  - f) Temperamental
  - g) Hilangnya rasa optimis
- 3) Gejala Sosial
  - a) Penurunan minat dan kegiatan sehari-hari
  - b) Tidak memiliki dorongan untuk melakukan aktivitas
  - c) Kehilangan kesenangan untuk hidup dan keinginan untuk mengakhiri hidup

---

<sup>40</sup> Aries Dirgayunita, “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya”, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 5-6, diakses pada 02 Desember 2021, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>



## f. Faktor Penyebab Depresi

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi yaitu faktor genetik, faktor biokimia, dan faktor lingkungan.<sup>41</sup>

- a) Faktor genetik, depresi merupakan penyakit yang dapat diturunkan. Ditemukan penelitian yang mengemukakan bahwa kembar identik memiliki kemungkinan 68% untuk menderita depresi, sedangkan besaudara memiliki kemungkinan 23%.
- b) Faktor biokimia, melibatkan unsur kimia pada transmisi impuls saraf otak yang berhubungan dengan depresi dalam *manic-depresif*.
- c) Faktor psikososial, faktor ini menekankan pada aspek belajar dan psikodinamika dalam konteks peristiwa yang penuh stres.

Kaplan dan Nolen-Hoeksema & Girus berpendapat bahwa faktor penyebab depresi yaitu faktor biologi, faktor psikologi dan faktor sosial.<sup>42</sup>

- a) Faktor biologi, berdasarkan penelitiannya gangguan mood (suasana hati) melibatkan patologi, sistem limbik, ganglia basalis dan hypothalamus. Pada perempuan, gangguan mood ini disebabkan oleh perubahan hormon. Penyakit fisik yang berkepanjangan juga menjadi salah satu penyebab depresi.
- b) Faktor psikologi, berdasarkan penelitian seseorang yang mengalami tekanan akan cenderung lebih fokus pada tekanan yang dialaminya daripada mencari pengalihan untuk mengubah suasana.
- c) Faktor sosial, contoh faktor sosial yang dapat menyebabkan depresi antara lain kejadian tragis, pasca bencana, permasalahan ekonomi, faktor usia dan gender, kejadian traumatis, kecanduan narkoba atau alkohol, terisolasi sosial, dan lain-lain.

---

<sup>41</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), 61

<sup>42</sup> Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya", *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 5-6, diakses pada 02 Desember 2021, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>

## g. Macam-macam Depresi

Macam-macam gangguan depresi ada dua yaitu *Major Depressive Disorder* (MDD) dan *Dysthymic Disorder* (Gangguan Distimik/Distimia).<sup>43</sup>

1) *Major Depressive Disorder* (MDD)

MDD ditandai dengan kondisi emosi sedih dan kehilangan gairah melakukan kegiatan seperti biasanya, serta diikuti dengan minimal empat gejala berikut:

- a) Mengalami hypersomnia (tidur selama 10 jam atau lebih) atau insomnia (kurang tidur)
- b) Kekakuan motorik
- c) Hilangnya nafsu makan dan berat badan menurun secara drastis atau sebaliknya
- d) Tidak memiliki energi, lemas, dan tidak memiliki semangat
- e) Perasaan tidak berharga dan tidak berguna
- f) Sulit berkonsentrasi, berpikir dan mengambil keputusan
- g) Berpikiran untuk mengakhiri hidup berulang kali.

Gejala tersebut terjadi hampir setiap hari selama dua minggu. MDD lebih dikenal oleh masyarakat dengan istilah depresi.

2) *Dysthymic Disorder* (Gangguan Distimik/Distimia)

Distimik adalah gangguan depresi kronik. Seseorang yang telah terdiagnosis distimik mengalami kondisi depresif paling sedikit dua tahun dan dari separuh waktu tersebut minimal mengalami dua gejala sebagai berikut:

- a) Kehilangan nafsu makan atau berlebihan dalam makan
- b) Terlalu banyak tidur atau kurang tidur
- c) Sulit konsentrasi dan mengambil keputusan
- d) Perasaan hilang harapan

---

<sup>43</sup> Mustika Resikati, dkk., "Perancangan Media Informasi Tentang Mengenali Gangguan Gejala Depresi Bagi Mahasiswa di Bandung", *e-Proceeding of Art & Design* 7, No. 2 (2020): 2098, diakses pada 29 November 2021, <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/12807>

Gejala yang dialami oleh penderita distimik lebih ringan daripada penderita MDD, tetapi gejala tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama

h. Resiko Akibat Depresi

Berdasarkan pendapat Adrian ada beberapa resiko yang timbul akibat mengalami depresi antara lain:

- 1) Bunuh diri, individu yang mengalami depresi cenderung merasa kesepian, tidak berdaya dan putus asa yang membuat individu tersebut memiliki emikiran untuk mengakhiri hidupnya.
- 2) Gangguan tidur, seseorang yang menderita depresi memiliki gangguan dengan tidurnya. 80% orang depresi menderita insomnia dan 15% orang depresi mengalami hypersomnia.
- 3) Gangguan interpersonal, seseorang penderita depresi cenderung lebih mudah tersinggung, sedih, menarik diri dari orang lain dan terkadang menyalahkan orang lain sehingga hal ini berdampak pada hubungan dengan orang lain di lingkungannya menjadi buruk.
- 4) Masalah dalam pekerjaan, penderita depresi memiliki peluang yang lebih besar untuk dipecat atau pun mengundurkan diri karena penderita depresi kurang gairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- 5) Gangguan pola makan, orang yang menderita depresi memiliki dua kecenderungan pola makan yang dapat memengaruhi berat tubuh yaitu tidak memiliki selera makan atau keinginan untu makan terus-menerus.
- 6) Perilaku merusak, beberapa penderita depresi mempunyai sikap yang merusak seperti agresif, kekerasan, merokok secara berlebihan, penggunaan obat-obat terlarang dan alkohol.<sup>44</sup>

i. Penanganan Depresi

Penanganan depresi dapat dilakukan dengan beberapa metode antara lain mengubah pola hidup, terapi psikologi,

---

<sup>44</sup> Andre Budiman, “Implementasi Alogaritma Naïve Bayes untuk Mengklasifikasikan Konten Twitter dengan Indikasi Depresi”, *Skripsi*, Universitas Multimedia Nusantara, 2021, 11

pengobatan (obat antiretroviral/ARV)<sup>45</sup> dan terapi keagamaan.<sup>46</sup>

1) Mengubah pola hidup

Mengubah pola hidup dari yang semula kurang sehat menuju pola hidup yang lebih sehat. Perubahan pola hidup ini dapat dilakukan dengan cara yaitu berolahraga, mengatur pola makan, berdo'a, tamasya serta memiliki keberanian dan kemauan untuk berubah.

2) Terapi psikologi

Terapi psikologi merupakan sebuah metode yang sangat umum digunakan dalam penanganan pasien yang menderita gangguan mental dan emosional. Terapi ini dilakukan oleh psikolog atau psikiater. Terapi psikologis dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu terapi interpersonal, konseling kelompok dan dukungan sosial, terapi humor, dan terapi kognitif.

3) Pengobatan

Metode pengobatan ini dilakukan dengan berkonsultasi kepada psikiater yang kemudian akan diberi obat antridepresan oleh psikiater. Beberapa psikiater juga memberikan resep perangsang jiwa yang digunakan untuk mengobati gangguan defisit perhatian.

4) Terapi keagamaan

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh Iredho F. Jemaah yang melaksanakan ibadah dengan rutin cenderung memiliki mental yang sehat. Ibadah yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu melaksanakan sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an dan mengikuti ceramah agama.

j. Pencegahan Depresi

Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

1) Bersikap realistis

2) Tidak menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain

---

<sup>45</sup> Ariès Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya", *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 9-11, diakses pada 02 Desember 2021, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>

<sup>46</sup> Iredho Fani Reza, "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islam* 1, No. 1 (2015), diakses pada 20 Desember 2021, <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/561>

- 3) Tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- 4) Mendapat dukungan keluarga dan sosial
- 5) Rutin berolahraga
- 6) Tidak terlalu menyesali kejadian
- 7) Bersikap dan berpikir positif
- 8) Bersosialisasi dengan lingkungannya
- 9) Lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta<sup>47</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian ini sebagai berikut:

1. Skripsi dari Mohammad Roidul Fatoni dengan judul “Pengaruh Puasa Ramadan Terhadap Skor Depresi Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah”.<sup>48</sup> Tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui pengaruh puasa Ramadan terhadap skor depresi pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama mengaitkan nilai-nilai pendidikan Islam (nilai ibadah/puasa ramadhan) dengan depresi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu pada penelitian tersebut menggunakan desain penelitian analitik kohort prospektif dengan pendekatan *cross sectional* sedangkan pada penelitian penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Dan juga pada penelitian ini nilai-nilai pendidikan Islam yang disebutkan lebih spesifik yaitu puasa ramadhan yang termasuk dalam nilai ibadah, sedangkan pada penelitian penulis nilai-nilai pendidikan Islam yang disebutkan masih secara umum.

Hasil dari penelitian tersebut yaitu puasa ramadhan dapat memberikan pengaruh menurunkan skor depresi pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah. Pada penelitian tersebut menunjukkan mahasiswa yang mengalami depresi berjumlah 35 (14,5%) dan mahasiswa yang depresi normal berjumlah 207 (85,5%). Setelah dilakukan pengujian didapatkan hasil terhadap skor seluruh subjek

---

<sup>47</sup> Aries Dirgayunita, “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya”, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi* 1, No. 1 (2016): 11-12, diakses pada 02 Desember 2021, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>

<sup>48</sup> Mohammad Roidul Fatoni, “Pengaruh Puasa Ramadan Terhadap Skor Depresi Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah”, *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah, 2019, 52

( $p=0,042$ ), pada subjek yang menderita depresi dan subjek normal mendapatkan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi masing-masing ( $p=0,000$ ) dan ( $p=0,006$ ).

2. Skripsi dari Muhamad Fatihul Afham dengan judul “Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”.<sup>49</sup> Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui konsep Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dan peran Pendidikan Agama Islam dalam mewujudkan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama meneliti peran Pendidikan Agama Islam dalam pembentukan kesehatan mental dan pendekatan yang digunakan yakni kualitatif. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada penelitian tersebut menggunakan metode *library research* (studi pustaka), sedangkan pada penelitian penulis menggunakan metode kualitatif.

Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa dalam mewujudkan kesehatan mental diantaranya melalui pendidikan, pembinaan moral dan pembinaan takwa. Dalam pendidikan Islam perlu disertakan dengan pengetahuan kesehatan mental yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga setiap orang dapat menjalani hidup mandiri serta bermanfaat bagi masyarakat, lingkungan, bangsa dan Negara.

3. Skripsi yang ditulis oleh Heni Yulianti dengan judul “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”.<sup>50</sup> Tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui kontribusi agama Islam terhadap kesehatan mental. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama meneliti tentang kaitannya Pendidikan Agama Islam dengan kesehatan mental. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu pada penelitian tersebut merupakan penelitian *library research* (studi pustaka), sedangkan pada penelitian penulis menggunakan metode kualitatif.

---

<sup>49</sup> Muhamad Fatihul Afham, “Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”, *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah, 2019, 101

<sup>50</sup> Heni Yulianti, “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental”, *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung, 2019, 113

Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa hubungan antara agama dengan kesehatan mental terletak pada penyerahan diri sepenuhnya terhadap kekuasaan Allah. Seseorang yang memiliki pegangan teguh pada agama, jika mengalami kekecewaan tidak akan merasa putus asa dan menghadapinya dengan sabar dan ketenangan. Kontribusi agama Islam sangat berpengaruh dalam pembentukan manusia yang sehat mental dan juga penyembuhan bagi yang mengalami gangguan mental. Pengalaman keagamaan sehari-hari bisa memberikan benteng bagi manusia dari gejala-gejala sakit dan mengembalikan kesehatan jiwa seseorang.

4. Artikel jurnal yang ditulis oleh Kastolani dengan judul “Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental”.<sup>51</sup> Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan nilai-nilai tauhid dan kesehatan mental. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama mengaitkan antara nilai-nilai pendidikan Islam (nilai-nilai tauhid/aqidah) dengan kesehatan mental. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yaitu pada penelitian tersebut nilai-nilai pendidikan Islam disebutkan secara spesifik yaitu nilai tauhid dan pembahasan kesehatan mental masih secara umum, sedangkan pada penelitian penulis nilai-nilai pendidikan Islam yang disebutkan masih secara umum dan pembahasan kesehatan mental secara spesifik yaitu depresi.

Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa tauhid sangat berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan kesehatan mental seseorang. Adanya tauhid yang kuat dan mantap akan memberikan kestabilan pada jiwa orang tersebut, ketenangan batin dan pikiran serta pengendalian emosi yang baik.

---

<sup>51</sup> Kastolani, “Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental”, *INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication* 1, No. 1 (2016): 22 diakses pada 16 Desember 2021, <https://doi.org/10.18326/inject.v1i1.1-24>

5. Artikel jurnal yang ditulis oleh Ira Suryani dengan judul “Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid pada Proses Konseling dalam Mewujudkan Mental yang Sehat”.<sup>52</sup> Tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui urgensi internalisasi nilai-nilai ketauhidan untuk mewujudkan mental yang sehat. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah sama-sama mengaitkan antara nilai-nilai pendidikan Islam (nilai-nilai tauhid/aqidah) dengan kesehatan mental. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah pada penelitian tersebut pembahasan nilai-nilai pendidikan Islam sudah spesifik yaitu nilai ketauhidan dan pembahasan kesehatan mental secara umum, sedangkan pada penelitian penulis pembahasan nilai-nilai pendidikan Islam secara umum dan pembahasan kesehatan mental yang sudah spesifik yaitu depresi

Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat korelasi antara bertauhid dengan kesehatan mental seseorang. Karena dengan bertauhid mental seseorang mampu berkembang selaras dengan arahan Allah. Penginternalisasian nilai-nilai tauhid dapat dilakukan salah satunya yaitu melalui bimbingan konseling.

**Tabel 2. 2 Fokus Penelitian Terdahulu**

No.	Nama	Judul	Fokus Penelitian
1.	Mohammad Roidul Fatoni	Pengaruh Puasa Ramadan Terhadap Skor Depresi Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah	Pengaruh puasa Ramadan pada skor depresi mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah
2.	Muhamad Fatihul Afham	Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat	Pemikiran Zakiah Daradjat mengenai konsep Pendidikan Agama Islam dan peran Pendidikan Agama Islam dalam mewujudkan kesehatan

<sup>52</sup> Ira Suryani, “Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid pada Proses Konseling dalam Mewujudkan Mental yang Sehat”, *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* 8, No. 1 (2018): 106, diakses pada 16 Desember 2021, <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v8i1.6715>



No.	Nama	Judul	Fokus Penelitian
			mental
3.	Heni Yulianti	Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental	Kontribusi Agama Islam dalam pembentukan mental yang sehat
4.	Kastolani	Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental	Internalisasi nilai-nilai tauhid sebagai upaya pembentukan mental yang sehat
5.	Ira Suryani	Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid pada Proses Konseling dalam Mewujudkan Mental yang Sehat	Internalisasi nilai-nilai tauhid sebagai upaya mewujudkan kesehatan mental pada diri konseli (orang yang memperoleh konseling)

Berdasarkan tabel di atas, yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian tersebut yaitu fokus penelitian ini pada penginternalisasian nilai-nilai pendidikan Islam pada penderita depresi.

### C. Kerangka Berpikir

Internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam adalah proses penanaman dan penghayatan secara mendalam terhadap syari'at Islam yang dapat membimbing seorang individu sehingga dapat mematuhi syari'at Islam dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam dilakukan untuk membentuk manusia agar memiliki kepribadian yang selaras dengan syari'at Islam yang ada.

Penelitian ini menghubungkan antara nilai-nilai pendidikan Islam dengan gangguan mental (depresi). Agama Islam sangat berkaitan erat dengan kesehatan mental. Nilai-nilai pendidikan Islam terdiri dari nilai aqidah, nilai ibadah dan nilai akhlak. Penginternalisasian dari nilai-nilai tersebut akan memberikan dampak bagi kesehatan mental seseorang. Al-Qur'an selain menjadi sumber pokok ajaran Islam, juga berperan sebagai obat dari berbagai macam penyakit, baik penyakit fisik maupun penyakit hati. Setiap umat Islam diwajibkan untuk melaksanakan sholat dan dianjurkan untuk berdzikir, karena dengan sholat dan berdzikir akan memberikan ketenangan batin bagi seseorang.

**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

