

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

## MENGENAL ZAKIAH DARADJAT DAN PEMIKIRANNYA DALAM KONSEP KESEHATAN MENTAL

Oleh:

**Agung Is Hardiyana Febry**

Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah Bangil Pasuruan

[agung.feby0402@gmail.com](mailto:agung.feby0402@gmail.com)

### **Abstrak**

*Zakiah Daradjat adalah sosok ilmuwan perempuan yang multidimensi. Ia tidak hanya dikenal sebagai psikolog agama, tetapi ia juga muballigh dan pendidik sekaligus. Salah satu tulisannya adalah tentang konsep kesehatan mental yang kemudian menjadi judul dalam penelitian ini. Oleh karena itu penelitian ini adalah jenis penelitian bibliografi, karena penelitian ini dilakukan untuk mencari, menganalisa, membuat, intepretasi, serta generalisasi dari fakta-fakta hasil pemikiran ide-ide yang telah ditulis oleh pemikir dan ahli, Teknik Analisis data meliputi Content Analisis dan Analisis Historis. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Ciri-ciri dan penerapan orang yang sehat mental, ciri-ciri: Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (self image), Keterpaduan antara Integrasi diri, Perwujudan diri (aktualisasi diri), Mau menerima orang lain, mampu melakukan aktifitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal, Berminat dalam tugas dan pekerjaan, Agama, cita-cita, dan falsafah hidup, Pengawasan diri, dan Rasa benar dan tanggung jawab. Penerapannya: Problem focus coping: Instrumental action, Cautiousness, Negotiatio, Seeking for instrumental social support, Emotion Focused Coping : Escapism, Minimalization, Seeking meaning, Seeking for social emoptional support, Turning to religion. Sementara itu hal-hal yang menyebabkan gangguan mental Zakiah Daradjat menyebutkan: Rasa cemas (gelisah), iri hati, rasa sedih, rasa rendah diri dan hilangnya rasa kepercayaan kepada diri dan pamarah.*

*Terkait dengan peran agama dalam pembinaan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat agama berfungsi sebagai therapi bagi jiwa yang gelisah dan terganggu, berperan sebagai alat pencegah (preventif) terhadap kemungkinan gangguan kejiwaan dan merupakan faktor pembinaan (konstruktif) bagi*

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

*kesehatan mental pada umumnya. Dua Aspek pendidikan yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu pendidikan keluarga dan pendidikan sekolah.*

**Kata Kunci :** Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental

## **A Pendahuluan**

Manusia secara alamiah merindukan kehidupan yang tenang dan sehat baik jasmani maupun rohani. Kesehatan yang bukan menyangkut badan saja, tetapi juga kesehatan mental. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksnya gaya hidup manusia. Banyak orang terpuakau dengan modernisasi, manusia menyangka dengan modernisasi itu serta merta akan membawa kepada kesejahteraan. Banyak orang yang lupa bahwa di balik modernisasi yang serba gemerlap dan memukau itu ada gejala yang dinamakan ketidaksehatan mental.<sup>1</sup>

Kebahagiaan manusia tidak tergantung pada fisik melainkan pada faktor pertumbuhan emosinya. Karena emosi sebagai tenaga-tenaga penggerak dalam hidup, yang menyebabkan manusia berkembang maju, dan mundur ke belakang.<sup>2</sup> Tidak seorang pun yang tidak menginginkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya, setiap orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semua dapat mencapai yang diinginkannya itu. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan, ketidakpuasan dan emosi yang berlebihan.

Dapat dikatakan, semakin maju orang atau masyarakat, semakin banyak pula komplikasi hidup yang dialaminya. Persaingan, perlombaan, dan

---

<sup>1</sup> Ahmad Mubarak, *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*, (Jakarta: Paramadina, 1999), hlm. 13-14

<sup>2</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Cinta Ilahi Pencerahan Sufistik*, (Bandung: Rosdakarya, 2001), hlm. 234

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

pertentangan akibat kebutuhan dan keinginan yang harus tetap dipenuhi menjadikan orang sulit untuk memperoleh mental yang sehat.

Sesungguhnya kesehatan mental, ketentraman jiwa, atau kecerdasan emosi tidak banyak tergantung oleh faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap dalam menghadapi faktor-faktor tersebut. Adapun yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup di antaranya adalah kesehatan mental dan kecerdasan emosi, yaitu cara seseorang menanggapi suatu persoalan dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri. Kesehatan mental dan kecerdasan emosi pula yang menentukan orang mempunyai kegairahan hidup atau bersikap pasif.

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis, dan apatis karena dia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar, serta menerima kegagalan itu sebagai suatu pelajaran yang akan membawa sukses nantinya.<sup>3</sup>

Karena adanya fenomena diatas, dan kehidupan masyarakat di sekitar, bahwa kehidupan manusia tidak lepas dari konflik-konflik maupun problem-problem yang tidak jarang manusia mengalami ketegangan-ketegangan, pesimis, frustrasi, dan stres.

Dalam keadaan demikian, sebageian orang lantas menyelesaikannya dengan cara emosional, dan sering kali sembrono, serampangan, lantah dan menyimpulkan atau melontarkan pernyataan yang sebenarnya belum final pengkajiannya pada waktu sedang emosi. Ini semua dilakukan karena belum adanya kecerdasan emosi, dan menjadikan mental tidak sehat. Padahal dari generasi ke generasi manusia semakin cerdas akan tetapi ketrampilan emosional dan sosialnya merosot tajam. Hal ini pula yang melemahkan kecerdasan emosi. Akibatnya, muncul patologi sosial yang ada dalam berbagai

---

<sup>3</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan...*, hlm. 16

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

bentuk penyakit kejiwaan. Seperti krisis kepercayaan, ketidakjujuran, kebosanan, *malasuai*, dan kejenuhan hidup sehingga munculnya penyakit-penyakit kejiwaan yang berdampak negatif pula pada tata kehidupan pribadi dan sosial yang mengakibatkan ketidaksehatan mental atau tidak adanya kesehatan mental.

## B. Mengenal Zakiah Daradjat

### 1. Biografi Zakiah Daradjat

Kampung Kota Merapak kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi pada tahun tiga puluhan merupakan sebuah wilayah damai dan religius. Orang-orang menjalani hidupnya dengan perasaan aman, tanpa ada perasaan takut maupun khawatir terhadap kejahatan apapun. Jika tiba waktu sholat, orang bergegas pergi ke masjid menunaikan kewajibannya sebagai muslim. Begitu aman dan religiusnya, sehingga penduduk kampung ini dengan tenang tanpa rasa khawatir sedikitpun dapat meninggalkan rumahnya, meskipun tidak dikunci.<sup>4</sup>

Zakiah Daradjat dilahirkan di *ranah* Minang, tepatnya di kampung Kota Merapak, kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi, pada tanggal 6 November 1929. Anak sulung dari pasangan suami istri Daradjat ibn Husein, bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan Rapi'ah binti Abdul Karim, sejak kecil tidak hanya dikenal rajin beribadah, tetapi juga tekun belajar. Kedua orangtuanya dikenal aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial. Ayahnya dikenal aktif di Muhammadiyah, sedangkan ibunya bergiat di Partai Sarekat Islam Indonesia (PSII).<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Arief Burhan, Red UQ, Agama Sebagai Terapi Lebih Dekat dengan Prof. Dr. Zakiah Daradjat, *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu dan Kebudayaan*, Vol. V tahun 1994, hlm. 17

<sup>5</sup> Yatim Badri dkk., *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia 70 Tahun Prof. Dr. Zakiah Daradjat*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), hal. 4

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Sebagaimana umumnya masyarakat Padang, kehidupan keagamaan mendapat perhatian serius di lingkungan keluarganya. Keluarga Zakiah sendiri bukan dari kalangan ulama atau pemimpin agama. Kakek Zakiah dari pihak ayah menjabat sebagai Kepala Nagari dan dikenal sebagai tokoh adat di Lambah Tigo Patah Ampek Angkek Candung. Kampung Kota Merapak sendiri pada dekade 30-an dikenal sebagai kampung religius. Zakiah menuturkan, “jika tiba waktu shalat, masyarakat kampung saya akan meninggalkan semua aktivitasnya dan bergegas pergi ke masjid untuk menunaikan kewajibannya sebagai muslim.” Pendeknya, suasana keagamaan di kampung itu sangat kental.

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 Zakiah 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 memberi ceramah agama.<sup>6</sup>

## **2. Latar Belakang Pendidikan Zakiah Daradjat**

Pada usia enam tahun, Zakiah sudah mulai memasuki sekolah. Pagi belajar di *Standaardshool* (Sekolah Dasar) Muhammadiyah, sementara sorenya mengikuti sekolah *Diniyah* (sekolah dasar khusus agama). Hal ini dilakukan karena ia tidak mau hanya menguasai pengetahuan umum, ia juga ingin paling tidak mengerti masalah-masalah dan memahami ilmu-ilmu keislaman. Setelah menamatkan sekolah dasar, Zakiah melanjutkan ke *Kulliyatul Muballighat* di Padang Panjang.

---

<sup>6</sup> *Ibid*, hlm. 5

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Seperti halnya ketika duduk di sekolah dasar, sore harinya Zakiah juga mengikuti kursus di SMP. Namun, pada saat duduk di bangku SMA, hal yang sama tidak bisa lagi dilakukan oleh Zakiah. Ini karena lokasi SMA yang relatif jauh dari kampungnya, yaitu di Bukit Tinggi. Kiranya dasar-dasar yang diperoleh di *Kulliyatul Mubalighat* ini terus mendorongnya untuk berperan sebagai mubalighah hingga sekarang.<sup>7</sup>

Pada tahun 1951, setelah menamatkan SMA, Zakiah meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan studinya ke Yogyakarta. Di kota pelajar itu, Zakiah masuk fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN). Di samping di PTAIN Zakiah juga kuliah di fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia (UII). Akan tetapi, Kuliahnya di UII harus berhenti di tengah jalan.<sup>8</sup>

Kemudian pada tahun 1956, Zakiah bertolak ke Mesir dan langsung diterima (tanpa tes) di Fakultas Pendidikan Universitas Ein Shams, Kairo, untuk program S2. Zakiah berhasil meraih gelar MA dengan tesis tentang problema remaja di Indonesia pada tahun 1959 dengan spesialisasi *Mental-Hygiene* dari Universitas Ein Shams, 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.<sup>9</sup>

Setelah meraih MA, Zakiah tidak langsung pulang, tetapi Zakiah menempuh program S3 di universitas yang sama. Ketika menempuh program S3 kesibukan Zakiah tidak hanya belajar. Pada tahun 1964, dengan disertasi tentang perawatan jiwa anak, Zakiah berhasil meraih

---

<sup>7</sup> *Ibid*, hlm. 5-6

<sup>8</sup> *Ibid*, hlm. 6

<sup>9</sup> *Ibid*, hlm. 8

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

gelar doktor dalam bidang Psikologi dengan spesialisasi kesehatan mental dari universitas Ein Shams.<sup>10</sup>

### **3. Perjalanan Karir Zakiah Daradjat**

1 November 1964	Pegawai bulanan Organik, sebagai Ahli Pendidikan Agama, di Departemen Agama (Depag) Pusat.
10 Agustus 1965	Pegawai Negeri Sementara Ahli Pendidikan Agama, Depag.
September 1965	Ahli Pendidikan Agama Tk. I di Depag.
28 Maret 1967	Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum pada Direktorat Perguruan Tinggi Agama dan Pesantren Luhur. Pangkat: Ahli Pendidikan Agama Tk. I, Depag.
25 September 1967	Pegawai Tinggi Agama pada Diperta dan Pesantren Luhur, Depag.
17 Agustus 1972	Direktur Pendidikan Agama, Depag.
28 Oktober 1977	Direktur Perguruan Tinggi Agama, Depag.
1 Oktober 1982	Diangkat sebagai Guru Besar IAIN Jakarta.
30 Mei 1985	Anggota Dewan Guru Besar, Depag.
30 Oktober 1984	Dekan Fakultas Pasca Sarjana IAIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
1983-1988	Anggota Dewan Pertimbangan Agung (DPA), periode 1983-1988.
25 November 1994	Anggota Dewan Riset Nasional.
1992-1997	Anggota Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR), periode 1992-1997. <sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 9

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

#### 4. Aktivitas dalam Lembaga/Organisasi

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1970              | Salah seorang pendiri dan ketua “Lembaga Pendidikan Kesehatan Jiwa, Universitas Islam Jakarta”. |
| 1970-1974         | Andalan Nasional Kwartir Pramuka.   |
| 1975              | Anggota Pacific Science Association   |
| 1978 Okt-1979 Mei | Anggota Komisi Pembaharuan Pendidikan Nasional.   |
| 1981-1983         | Anggota Dewan Siaran Nasional.  |
| 1983 – sekarang   | Pendiri dan Ketua “Yayasan Pendidikan Islam Ruhama”, Jakarta.                                   |
| 1990 – sekarang   | Salah seorang pendiri dan ketua “Yayasan Kesehatan Mental Bina Amaliah”, Jakarta.               |
| 1969- sekarang    | Kuliah Subuh RRI  |
| 1969 – sekarang   | Pembicara dalam Mimbar Agama Islam di TVRI. <sup>12</sup>                                       |

#### 5. Tanda Penghargaan/Penghormatan

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Desember 1965   | Medali Ilmu Pengetahuan dari Presiden Mesir (Gamal Abdul Naser) atas prestasi yang dicapai dalam studi/ penelitian untuk mencapai gelar doktor. Diterima dalam Upacara “Hari Ilmu Pengetahuan”.                      |
| 10 Oktober 1977 | Tanda kehormatan “ <i>Orde of Kuwait Fourth Class</i> ” dari pemerintah kerajaan Kuwait (Amir Shabah Sahir As-Shabah) atas perayaannya sebagai penerjemah bahasa Arab, dalam kunjungan kenegaraan Presiden Soeharto. |

---

<sup>11</sup> *Ibid*, hlm. 59

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm. 60



---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

- 16 Oktober 1977 Tanda Kehormatan Bintang “*Fourth Class Of The Order Mesir*” dari presiden Mesir (Anwar Sadat) atas perayaannya sebagai penerjemah bahasa Arab, dalam kunjungan kenegaraan Presiden Soeharto.
- 23 Juli 1988 Piagam penghargaan Presiden RI Soeharto atas peran dan karya pengabdian dalam usaha membina serta mengembangkan kesejahteraan kehidupan anak Indonesia dalam rangka hari anak nasional di Jakarta.
- 1990 Tanda Kehormatan Satya Lancana karya satya tingkat I.
- 17 Agustus 1995 Tanda kehormatan Bintang Jasa Utama sebagai tokoh wanita/Guru Besar fakultas Tarbiyah IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- 1996 Tanda Kehormatan Satya Lancana karya satya 30 tahun atau lebih.
- 19 Agustus 1999 Tanda Kehormatan Bintang Jasa Putera Utama sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia.<sup>13</sup>

## 6. Hasil Karya Zakiah Daradjat

Dalam masa aktif di Depag, Zakiah Daradjat mulai menulis buku di samping mengajar. Karya-karya atau buku karangan Zakiah kebanyakan merupakan kumpulan tulisan yang diangkat dari kuliah-kuliah dan ceramah-ceramahnya. Selain menulis buku, Zakiah juga giat menerjemahkan buku. Buku yang diterjemahkannya pun berkisar kepada masalah-masalah psikologi.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, hlm. 60

<sup>14</sup> Mahyuzar Rahman, *Tesis* “Pembinaan Moral Remaja Telaah Atas Pemikiran Zakiah Daradjat”, (IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 1999), hlm. 22-28

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

## C. Tinjauan Mengenai Kesehatan Mental

Kesehatan mental mempunyai beberapa pengertian menurut sudut pandang masing-masing orang dan sistem yang digunakan.

Kesehatan berasal dari kata “sehat” yang berarti dalam keadaan fisik yang baik, bebas dari sakit.<sup>15</sup> Adapun “mental” adalah kepribadian yang merupakan kebulatan dinamik dari seseorang yang tercermin dalam cita-cita, sikap, dan perbuatan.<sup>16</sup> Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang dalam keseluruhan atau kebulatannya akan menentukan tingkah laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, atau yang menggembirakan dan menyenangkan.<sup>17</sup>

Mengenai keanekaragaman konsep kesehatan jiwa (mental), beberapa ahli mengemukakan orientasi umum dan pola-pola wawasan kesehatan jiwa (mental). Dalam penelitian ini akan diuraikan pandangan pakar kesehatan jiwa (mental). Menurut Saparinah Sadli, terdapat tiga orientasi dalam kesehatan jiwa (mental) yang dapat dijadikan ukuran, yaitu:

- a. Orientasi klasik, seseorang dikatakan sehat apabila tidak mempunyai keluhan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri, atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Orientasi klasik ini banyak dianut di dunia kedokteran.

---

<sup>15</sup> Peter Salim, *Kamus...*, hlm. 1350

<sup>16</sup> Mursal, *Kamus...*, hlm. 86

<sup>17</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hlm. 33

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

- b. Orientasi penyesuaian diri, seseorang dianggap sehat secara psikologis apabila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- c. Orientasi pengembangan potensi, seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila seseorang mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga seseorang dapat dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.<sup>18</sup>

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa apabila kesehatan mental terganggu dapat menyebabkan orang tidak mampu menggunakan kecerdasannya. Keabnormalan emosi dan tindakan juga dapat disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental. Pada keadaan tertentu terganggunya kesehatan mental dapat menyebabkan orang tidak mampu menggunakan kecerdasannya.<sup>19</sup>

## **D. KONSEPSI KESEHATAN MENTAL MENURUT ZAKIAH DARADJAT**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dapat dilihat dari sejarah pendidikan dan pengalaman Zakiah sebagai konsultan ketika menghadapi klien atau orang-orang yang menghadapi berbagai macam problema dalam kehidupannya, termasuk para penderita penyakit atau gangguan kejiwaan. Dari sinilah dapat diketahui secara jelas pemikiran Zakiah, demikian pula dengan melihat karya-karya Zakiah sebagai seorang psikolog.

Banyak pengertian dan definisi tentang kesehatan mental yang diberikan oleh para ahli sesuai dengan pandangan di bidang masing-masing.

---

<sup>18</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 132

<sup>19</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan....*, hlm 14.

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Zakiah Daradjat dalam pidato pengukuhanannya sebagai guru besar kesehatan jiwa di IAIN “Syarif Hidayatullah Jakarta” mengemukakan empat buah rumusan kesehatan jiwa yang lazim dianut para ahli. Keempat rumusan tersebut disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum.<sup>20</sup>

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

Berbagai kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) menyambut baik definisi ini. Seseorang dikatakan bermental sehat bila terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, yaitu adanya perasaan cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, hilangnya kegairahan bekerja pada diri seseorang dan bila gejala ini meningkat akan menyebabkan penyakit *anxiety*, *neurasthenia* dan *hysteria*. Adapun orang yang sakit jiwa biasanya akan memiliki pandangan berbeda dengan orang lain inilah yang dikenal dengan orang gila.

*b. Kesehatan mental adalah: kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup.*

Dalam definisi ini orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga dapat menghindarkan diri dari tekanan-tekanan perasaan yang menimbulkan frustrasi.

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

---

<sup>20</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 132

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Definisi ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat bagi orang lain dan dirinya sendiri. Dalam hal ini seseorang harus mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya dan jangan sampai ada bakat yang tidak baik untuk tumbuh yang akan membawanya pada ketidakbahagiaan hidup, kegelisahan, dan pertentangan batin. Seseorang yang mengembangkan potensi yang ada untuk merugikan orang lain, mengurangi hak, ataupun menyakitinya, tidak dapat dikatakan memiliki mental yang sehat. Karena memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya untuk mengorbankan hak orang lain.

d. *Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.*

Seseorang dikatakan memiliki mental sehat apabila terhindar dari gejala penyakit jiwa dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Kecemasan dan kegelisahan dalam diri seseorang lenyap bila fungsi jiwa di dalam dirinya seperti pikiran, perasaan, sikap, jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup berjalan seiring sehingga menyebabkan adanya keharmonisan dalam dirinya.

Dapatlah dikatakan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawanya pada kebahagiaan bersama, serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Ada beberapa definisi penting yang perlu di jelaskan dalam konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat.

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

- a. Pengertian mengenai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan ialah berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun batiniah serta terhindar dari pertentangan batin keguncangan, kebimbangan, dan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.
- b. Pengertian terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri ialah usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat dalam diri manusia serta tingkat kemampuan memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain.
- c. Pengertian tentang penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat merupakan tuntunan untuk meningkatkan keadaan masyarakatnya dan dirinya sendiri sebagai anggotanya. Artinya, manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya sendiri secara serasi dalam masyarakat. Hal ini hanya bisa dicapai apabila masing-masing individu dalam masyarakat sama-sama berusaha meningkatkan diri secara terus menerus dalam batas-batas yang diridhoi Allah.
- d. Pengertian berlandaskan keimanan dan ketakwaan adalah masalah keserasian yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha ini didasarkan atas keimanan dan ketakwaan kepada

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

Allah SWT. Dengan demikian, faktor agama memainkan peranan yang besar dalam pengertian kesehatan mental.

- e. Pengertian bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat adalah kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera, dan bahagia bagi manusia secara lahir dan batin baik jasmani maupun rohani, serta dunia dan akhirat<sup>21</sup>

## E. Pengaruh Kesehatan Mental dalam Hidup

Cara menentukan pengaruh mental tidak mudah, karena mental tidak dapat dilihat, diraba atau diukur secara langsung. Manusia hanya dapat melihat bekasnya dalam sikap, tindakan, cara menghadapi persoalan, dan akhlak. Oleh ahli jiwa dikatakan bahwa pengaruh mental itu dapat dilihat pada perasaan, pikiran, kelakuan, dan kesehatan.

### 1. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Perasaan

Pengaruh kesehatan mental terhadap perasaan akan terlihat dari cara orang menghadapi kehidupan ini. Misalnya ada orang yang menghadapinya dengan kecemasan dan ketakutan. Banyak hal-hal kecil yang mencemaskannya, kadang-kadang hal remeh, yang oleh orang lain tidak dirasakan berat, akan tetapi bagi dirinya hal itu sudah sangat berat sehingga menyebabkannya gelisah, tidak bisa tidur, dan hilang nafsu makan. Mereka sendiri tidak mengerti dan tidak dapat menahan atau mengatasi kecemasannya. Inilah yang dalam istilah kesehatan mental dinamakan *anxiety* dan *phobia* atau takut yang tidak pada tempatnya.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Pidato Pengukuhan Guru Besar Tetap di IAIN Sarif Hidayatullah, (Jakarta: 1984), hlm. 4-7.

<sup>22</sup> Zakiah Daradjat, *Pembinaan Jiwa atau Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 8

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

Jadi di antara gangguan perasaan yang disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental adalah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, dan ragu (bimbang).

## **2. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Pikiran**

Di antara masalah yang sering menggelisahkan orang tua, adalah menurunnya kecerdasan dan kemampuan anaknya dalam pelajaran atau semangat belajarnya menurun, jadi pelupa, dan tidak sanggup memusatkan perhatian.<sup>23</sup>

Mengenai pengaruh kesehatan mental atas pikiran, memang besar sekali. Di antara gejala yang bisa dilihat yaitu sering lupa, tidak bisa mengkonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemampuan berfikir menurun, sehingga merasa seolah-olah tidak lagi cerdas, pikirannya tidak bisa digunakan, kelemahan dalam bertindak, lesu, malas, tidak bersemangat kurang inisiatif, dan mudah terpengaruh oleh kritikan-kritikan orang lain, sehingga mudah meninggalkan rencana baik yang telah dibuatnya hanya karena kritikan orang lain. Semuanya itu bukanlah suatu sifat yang datang tiba-tiba dan dapat diubah dengan nasehat dan teguran saja, akan tetapi telah masuk terjalin ke dalam pribadinya yang tumbuh sejak kecil.

## **3. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kelakuan**

Ketidaktentraman hati, atau kurang sehatnya mental, sangat mempengaruhi kelakuan dan tindakan seseorang, seperti nakal, pendusta, menganiaya diri sendiri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.

## **4. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesehatan Badan**

---

<sup>23</sup> *Ibid*,... hlm 10



---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

Di antara masalah yang banyak terjadi dalam masyarakat maju, adalah adanya kontradiksi yang tidak mudah dimengerti yaitu masalah kesehatan. Kalau pada masa dahulu, penyakit dan bahaya yang sangat mencemaskan orang adalah penyakit menular dan penyakit-penyakit yang mudah menyerang. Penyakit-penyakit tersebut dapat diatasi dengan obat-obatan dan cara-cara pencegahan yang ditemukan para ahli. Akan tetapi, pada masyarakat maju telah timbul suatu penyakit yang lebih berbahaya dan sangat menegangkan yaitu penyakit gelisah, cemas, dan berbagai penyakit yang tidak dapat diobati oleh ahli-ahli kedokteran. Karena penyakit itu timbul bukan karena kekurangan pemeliharaan kesehatan atau kebersihan akan tetapi karena kehilangan ketenangan jiwa.<sup>24</sup>

## **F. Ciri-ciri Manusia yang Sehat Mentalnya**

### **1. Ciri Manusia yang Sehat Mentalnya**

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

Maka orang yang sehat mentalnya, tidak akan merasa ambisius, sombong, rendah diri dan apatis, tapi ia adalah wajar, menghargai orang lain, merasa percaya kepada diri sendiri dan selalu gesit. Setiap tindak dan tingkah lakunya, ditunjukkan untuk mencari kebahagiaan bersama, bukan kesenangan

---

<sup>24</sup> Zakiah Daradjat, *Pembinaan....*, hlm. 12

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

dirinya sendiri. Kepandaian dan pengetahuan yang dimilikinya digunakan untuk kemanfaatan dan kebahagiaan bersama. Kekayaan dan kekuasaan yang ada padanya, bukan untuk bermegah-megahan dan mencari kesenangan diri sendiri, tanpa mengindahkan orang lain, akan tetapi digunakannya untuk menolong orang yang miskin dan melindungi orang yang lemah. Seandainya semua orang sehat mentalnya, tidak akan ada penipuan, penyelewengan, pemerasan, pertentangan dan perkelahian dalam masyarakat, karena mereka menginginkan dan mengusahakan semua orang dapat merasakan kebahagiaan, aman tentram, saling mencintai dan tolong-menolong.

## **2. Manusia yang Kurang Sehat Mentalnya**

Manusia yang kurang sehat ini sangat luas, mulai dari yang sering-ringannya sampai kepada yang seberat-beratnya. Dari orang yang merasa terganggu ketentraman batinnya, sampai kepada orang yang sakit jiwa. Gejala yang umum, yang tergolong kepada yang kurang sehat dapat dilihat dalam beberapa segi antara lain pada:

**Perasaan :** Yaitu perasaan terganggu, tidak tenteram, rasa gelisah, tidak tentu yang digelisahkan, tapi tidak bisa pula mengatasinya (*anxiety*); rasa takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas yang ditakuti itu apa (*phobi*), rasa iri, rasa sedih, sombong, suka bergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab, dan sebagainya.

**Pikiran :** Gangguan terhadap kesehatan mental, dapat pula mempengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh di sekolah, pemalas, pelupa, suka bolos, tidak bisa konsentrasi, dan sebagainya. Demikian pula orang dewasa mungkin merasa bahwa kecerdasannya telah merosot, ia merasa bahwa kurang mampu melanjutkan sesuatu yang

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

telah direncanakannya baik-baik, mudah dipengaruhi orang, menjadi pemalas, apatis, dan sebagainya.

**Kelakuan :** Pada umumnya kelakuan-kelakuan yang tidak baik seperti kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang, membunuh, dan merampok, yang menyebabkan orang lain menderita dan teraniaya haknya

**Kesehatan:** Jasmani dapat terganggu bukan karena adanya penyakit yang betul-betul mengenai jasmani itu, akan tetapi rasanya sakit, akibat jiwa tidak tenteram, penyakit yang seperti ini disebut *psychosomatic*. Di antara gejala penyakit ini yang sering terjadi seperti sakit kepala, merasa lemas, letih, sering masuk angin, susah nafas, sering pingsan, bahkan sampai sakit yang lebih berat, lumpuh sebagian anggota jasmani, kelu lidah saat bercerita, dan tidak bisa melihat (buta) yang terpenting adalah penyakit jasmani itu tidak mempunyai sebab-sebab fisik sama sekali.<sup>25</sup>

Inilah gejala-gejala kurang sehat yang agak ringan, dan lebih berat dari itu, mungkin menjadi gangguan jiwa (*neourose*) dan terberat adalah sakit jiwa (*psychose*).

### 3. Syarat-syarat yang Diperlukan dalam Pembangunan Mental

Di antara syarat-syarat terpenting dalam pembangunan mental adalah:

a. Pendidikan.

Pendidikan yang dimulai dari rumah tangga, dilanjutkan di sekolah, dan juga dalam masyarakat. Pembangunan mental, mulai sejak anak lahir, di mana semua pengalaman yang dilaluinya mulai lahir, sampai mencapai usia dewasa (21 tahun), menjadi bahan dalam pembinaan

---

<sup>25</sup>Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang 1970), hlm. 39-42

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

mentalnya. Maka syarat-syarat yang diperlukan, dalam pendidikan baik di rumah, sekolah maupun masyarakat ialah kebutuhan-kebutuhan pokoknya harus terjamin, baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan psikis dan sosial. Di mana harus terjamin makan minum yang cukup memenuhi syarat kesehatan untuk pertumbuhannya di rumah, sekolah dan masyarakat, maka anak-anak itu harus:

- 1) Merasa disayangi oleh ibu-bapak, guru, dan kawan-kawannya. Anak yang merasa kurang disayangi, atau kurang diperhatikan kepentingan dan kebutuhannya, akan merasa hidup menderita. Apabila ia merasa tidak disayangi, terutama waktu kecil ia tidak akan pernah merasa kasih sayang kepada orang lain dan tidak akan merasakan kesayangan orang kepadanya di kemudian hari, ia akan cenderung kepada perasaan sedih, murung, menyendiri dan benci kepada masyarakat atau orang di sekitarnya. Emosinya mungkin tidak matang.
- 2) Merasa aman, tentram, di mana ia tidak sering dimarahi, dihina, diperlakukan tidak adil, diancam, orang-orang yang berkuasa di sekelilingnya tidak sering bertengkar, kebutuhannya yang pokok terpenuhi (keadaan ekonomi yang sangat kurang ikut mempengaruhi mental anak apabila ia berada dalam kelompok orang-orang yang mampu) dan lain-lain, yang menyebabkannya tidak aman.
- 3) Merasa bahwa ia dihargai, misalnya kalau ia berbicara atau bertanya didengar dan dijawab seperlunya, jika ia bersalah, ditegur atau dimarahi tidak di hadapan kawan-kawannya, ia tidak merasa diejek, diremehkan, dibandingkan dengan yang lain, dan sebagainya.

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

- 4) Merasa bebas, tidak terlalu diikat oleh peraturan-peraturan dan disiplin yang terlalu keras, ia bebas memilih teman (dalam batas yang tidak merusak), bebas memilih pakaian yang disukainya (dalam batas yang tidak melanggar susila), dan bebas membelanjakan uang jajannya, dan sebagainya.
- 5) Merasa sukses, sejak kecil orangtua harus mendidik dan mengajar anak sesuai dengan kemampuan bakat dan pertumbuhannya, jangan sampai anak merasa bahwa terlalu jauh yang harus dijangkaunya, atau terlalu berat yang harus diusahakannya. Karena kalau anak merasa tidak mampu melaksanakan sesuatu yang diharapkan darinya, ia akan merasa gagal. Kegagalan-kegagalan itu akan membawa pada tekanan jiwa dan menimbulkan frustrasi, yang akhirnya mungkin menyebabkan hilangnya kepercayaan kepada diri sendiri.
- 6) Kebutuhannya untuk mengetahui harus dapat terpenuhi, pertanyaannya dijawab, kepadanya diberi kesempatan untuk dapat mengenal sesuatu yang diinginkannya.

b. Pembinaan Moral

Pembinaan moral harus dilakukan sejak kecil, sesuai dengan umurnya. Karena setiap anak dilahirkan belum mengerti mana yang benar mana yang salah dan belum tahu batas-batas atau ketentuan-ketentuan moral yang berlaku dalam lingkungannya. Pendidikan moral harus dilakukan pada permulaan di rumah dengan latihan terhadap tindakan-tindakan yang dipandang baik menurut ukuran-ukuran lingkungan tempat ia hidup. Setelah anak terbiasa bertindak sesuai dengan yang dikehendaki oleh aturan-aturan moral, serta

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

kecerdasan dalam kematangan berfikir telah terjadi, barulah pengertian-pengertian yang abstrak diajarkan.

Pendidikan moral yang paling baik terdapat dalam agama. Maka pendidikan agama yang mengandung nilai-nilai moral, perlu dilaksanakan sejak anak lahir (di rumah), sampai duduk di bangku sekolah dan dalam lingkungan masyarakat tempat ia hidup.

c. Pembinaan Jiwa Taqwa

Jika menginginkan anak-anak dan generasi yang akan datang hidup bahagia, tolong-menolong, jujur, benar dan adil, maka mau tidak mau, penanaman jiwa taqwa perlu sejak kecil. Karena kepribadian (mental) yang unsur-unsurnya terdiri dari antara lain keyakinan beragama, maka dengan sendirinya keyakinan itu akan dapat mengendalikan kelakuan, tindakan dan sikap dalam hidup. Karena mental sehat yang penuh dengan keyakinan beragama itulah yang menjadi polisi, pengawas dari segala tindakan.

Jika setiap orang mempunyai keyakinan beragama, dan menjalankan agama dengan sungguh-sungguh, tidak perlu ada polisi dalam masyarakat karena setiap orang tidak mau melanggar larangan-larangan agama karena merasa bahwa Tuhan Maha Melihat dan selanjutnya masyarakat adil makmur akan tercipta, karena semua potensi manusia (man power) dapat digunakan dan dikerahkan untuk dirinya sendiri.

Pembangunan mental tak mungkin tanpa menanamkan jiwa agama pada tiap-tiap orang. Karena agamalah yang memberikan nilai-nilai yang dipatuhi dengan suka rela, tanpa adanya paksaan dari luar atau polisi yang mengawasi atau mengontrolnya. Karena setiap kali terpikir atau tertarik hatinya kepada hal-hal yang tidak

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

dibenarkan oleh agamanya, taqwanya akan menjaga dan menahan dirinya dari kemungkinan jatuh kepada perbuatan-perbuatan yang kurang baik itu.<sup>26</sup>

Mental yang sehat ialah yang iman dan taqwa kepada Allah S.W.T, dan mental yang beginilah yang akan membawa perbaikan hidup dalam masyarakat dan bangsa. Taqwa dan iman sama pentingnya dalam kesehatan mental, fungsi iman dalam kesehatan mental adalah menciptakan rasa aman tentram, yang ditanamkan sejak kecil. Obyek keimanan yang tidak akan berubah manfaatnya dan ditentukan oleh agama. Dalam agama Islam, terkenal enam macam pokok keimanan (*arkanul iman*). Semuanya mempunyai fungsi yang menentukan dalam kesehatan mental seseorang.<sup>27</sup>

## **G. Penutup**

Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat adalah bagaimana mencapai keseimbangan dunia dan akherat dalam artian sukses hubungan sesama manusia, dan hubungan sesama Allah SWT. Ketika mental mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketidak sehatan mental dapat mempengaruhi dalam perasaan, pikiran, tingkah laku, dan kesehatan badan, maka kelima unsur kecerdasan emosi dapat diterapkan sebagai penawarnya.

---

<sup>26</sup> *Ibid.*, hlm. 42-46

<sup>27</sup> Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13-14.

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Bebasnya seseorang dari segala macam gejala dan keluhan hidup (*penyakit kejiwaan*). Adanya kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, tanpa dia sendiri kehilangan identitas dirinya. Kemampuan mengembangkan potensi pribadi seperti kreativitas, rasa humor, rasa tanggung jawab, kecerdasan, kebebasan bersikap secara optimal dikembangkan, sehingga membawa manfaat bagi diri sendiri atau lingkungannya, dan pentingnya agama atau ketuhanan, memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan mental seseorang sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta berusaha secara sadar merealisasikan atau menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupannya dijalani sesuai dengan tuntutan-tuntutan keagamaan.

Zakiah juga menambahkan bahwa agama atau keyakinan merupakan faktor penentu dalam pembentukan kesehatan mental. Agama memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan mental dan kesehatan mental diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan di dalam kehidupannya.

Mental yang sehat sangat diidamkan oleh semua manusia maka diperlukan cara untuk membina kondisi mental agar senantiasa sehat dan jauh dari segala bentuk gangguan kejiwaan, karena kondisi mental sangat mempengaruhi dalam kehidupan, hanya orang yang sehat mentalnyalah yang mampu mengatasi kesukaran-kesukaran atau rintangan dalam hidup, tidak lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar dan menerima kegagalan itu sebagai suatu pelajaran yang akan membawa sukses nantiya. Proses untuk membina kesehatan mental perlu



---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

da usa-usaha. Menurut Zakiah Daradjat yang dijadikan bahan penyelidikan atau tanda-tanda dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan, dan kesehatan badan.

Kelima unsur-unsur kecerdasan emosi dan dua puluh lima kecakapan emosi apabila dijalankan secara benar, akan menciptakan manusia yang terbebas dari segala macam gejala atau keluhan terhadap penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mengembangkan potensi seperti kreativitas, rasa humor, tanggung jawab, dan kebebasan bersikap secara optimal. dan unsur-unsur kecerdasan emosi Daniel Goleman bisa dijadikan proses untuk mendapatkan mental yang sehat atau ketika mempengaruhi pikiran, perasaan, kelakuan, dan kesehatan badan maka kesadarandiri, pengaturandiri, motivasi, empati, dan ketrampilan sosial ada relevansinya. karena kelimanya merupakan unsur-unsur kesehatan mental Zakiah Daradjat secara umum.

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

## DAFTAR PUSTAKA

- Almasdi, 2006. *Aspek Mental Dalam Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bogor :Galia Indonesia.
- Arifin, Bey dan Abdullah Said, 1981. *Rahasia Ketahanan Mental Dan Bina Dalam Islam*. Surabaya : Usana Offset Printing.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Daradjat, Zakiah, 2015. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : PT. Bulan Bintang. , 1982. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta : PT. Bulan Bintang. , 1985. *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung. , 1994. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung. , 1996. *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta : Ruhama. , 2014. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Tahun Tidak Tercantum. Jaksel : PT. Pantja Cemerlang.
- El Quussy, Abdul Aziz, Terjemah : Zakiah Daradjat, 1976. *Ilmu Jiwa Prinsip-Prinsip Dan Implementasinya Dalam Pendidikan*. Jakarta : PT. Bulan Bintang. , Terjemah :
- Zakiah Daradjat, 1974. *Pokok – pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Jakarta : PT. Bulan Bintang. Fahmy, Musthafa, Terjemah :
- Zakiah Daradjat, 1977. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*. Jakarta : PT. Bulan Bintang. Fahmy, Musthafa, Terjemah :
- Zakiah Daradjat, 1982. *Penyesuaian Diri “Pengertian dan Perannya Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta : PT. Bulan Bintang.
- Jalaluddin dan Ramayulis, 1987. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : Kalam Mulia.
- Jallaluddin, 2001. *Psikologi Agama*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andari, 1989. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung : CV. Mandar Manju.
- Nasir, Muhammad, 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta : Galia Indonesia.
- Semiun, Yustinus, 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sholihin dan Rosyid Anwar, 2005. *Akhlak Tasawuf Manusia, Etika, Dan Makna Hidup*. Bandung : Nuansa.
- Siswanto, 2007. *Kesehatan Mental “Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sundari, Siti, 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Surakhmad, Winarno, 1989. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, Tehnik*. Bandung : Tarsito.

---



# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Thoules, Robert H, Terjemah : Macnun Husein. 1995. *Psikologi Agama*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Fuad Nasar, 2013. *Mengenang Prof. Dr. Zakiah Daradjat tokoh kementerian agama dan pelopor psikologi islam di Indonesia online* (<http://bimasislam.kemenang.go.id/informasi/artikel/624-mengenang-prof-drzakiah-daradjat-tokoh-kementerian-agama-di-indonesia-html>) diakses pada tanggal 10 April 2017, 22:22) <http://fajarnurrohmad91.blogspot.co.id/2015/01/kesehatan-mental-dalam-perspektif-tokoh.html>, diakses pada tanggal 26 Juli 2017, 9.10.

Notosoedirjo, M. & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental; Konsep dan penerapan*. Malang. UMM Press. 5/9/2017,9:43).