



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress. Masalah gangguan mental di Indonesia masih sangat tinggi prevalensinya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Rikesdas) menyatakan tingkat kecenderungan kasus gangguan kesehatan mental (emosional) yang ditunjukkan melalui gejala seperti Depresi dan panik/kecemasan adalah sebanyak 6% pada kalangan 15 tahun keatas (sekitar 14 juta orang).<sup>1</sup>

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan tahun 2015, angka pelajar yang mengalami rasa cemas dan juga kesepian sebesar 41,3% - 45,9%. Besaran masalah ini hampir sama dengan hasil penelitian pada pelajar kulit hitam di Washington yang menunjukkan sebesar 45% pelajar terdeteksi gejala gangguan emosional berupa

---

<sup>1</sup>Jonathan Soebiantoro, *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental* (Australia: University of Melbourne, 2017), hlm. 2

kecemasan, keinginan bunuh diri, dan lain sebagainya. Depresi remaja lebih sering terjadi pada perempuan dan pola ini dapat berlanjut hingga dewasa.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>Rofingatul Mubasyiroh dkk, *Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015* (Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, 2017), hlm.108

Menurut WHO kelompok yang dikategorikan sebagai remaja ialah yang berkisar dari usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Zakiah daradjat usia remaja berkisar antara 13-21 tahun. dengan perkembangannya yang terbagi atastiga tahap, yaitu remaja awal, pertengahan dan remaja akhir. Inilah usia dimana mereka memasuki masa yang penuh dengan *storm* dan *stress*.<sup>3</sup> Di tambah lagi perubahan zaman yang semakin maju dengan teknologi yang semakin canggih dan modern, perubahan gaya hidup maupun tuntutan sosial yang berubah-ubah mempengaruhi kesehatan mental remaja, apalagi dengan emosi yang mudah goyah dan rentan terpengaruh, membuat mereka kesulitan dalam memproses semua tuntutan tersebut sekaligus. Mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan inilah yang menyebabkan lahirnya gangguan pada mental.

Pengetahuan mengenai kesehatan mental di Indonesia masih bisa dibilang minim, hal ini dibuktikan dengan adanya reaksi atau tanggapan negatif yang disematkan lingkungan/masyarakat pada penderita gangguan mental. Masyarakat Indonesia pada umumnya melabeli penderita gangguan mental dengan sebutan “Gila” hingga dijauhi dan dikucilkan dikalangan mereka karena dianggap membawa pengaruh buruk. Maka dari itu, masyarakat dan Remaja perlu diberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Mereka perlu diajari cara untuk mengelola stres. Jika tidak, mereka akan mencari cara yang salah untuk bisa mengatasinya. Kesadaran akan kesehatan mental akan membuat remaja sedikit

---

<sup>3</sup> Ade Wulandari, *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatan* (t.t.: t.p., 2014), hlm.40

lebih bijak dalam merespon masalah hidup, misalnya dengan melakukan segala sesuatu yang bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya dan sebaliknya menjauhi sebab-sebab yang bisa mendatangkan kegelisahan dan kesedihan. Dengan mengetahui Ilmu Kesehatan Mental itu, maka kita dapat mengerti tingkah laku seseorang, dan dapat dipelajari mekanisme mental, yang menimbulkan segala problema dan kelainan-kelainan tersebut. Hal ini juga dapat diadakan diagnose terhadap penyakit atau gangguan-gangguan mental yang menimbulkan kontradiksi-kontradiksi hidup, selanjutnya dapat pula dilakukan perawatan atau terapinya, bahkan mungkin pula untuk dilakukan pencegahan atau preventif terhadap gangguan atau penyakit-penyakit jiwa itu.<sup>4</sup>

Seseorang yang tidak diajari pentingnya menjaga kesehatan mental akan serta merta mengambil langkah yang salah sebagai bentuk pelampiasannya. Banyak kasus kriminal yang dilakukan remaja dengan sebab dugaan gangguan kesehatan mental diantaranya ialah kasus pembunuhan balita 5 tahun didalam lemari oleh seorang gadis remaja yang sempat viral terjadi di Indonesia pada awal Maret 2020. Gadis ini awalnya diduga seorang psikopat berdasarkan bukti-bukti yang ditemukan di dalam buku-buku yang berisi gambarnya sendiri dilengkapi dengan curahan-curahan hatinya. Namun pada akhirnya terbukti bahwa dia juga merupakan korban dari tindakan kekerasan seksual yang dilakukan kerabatnya sendiri, dan kini tengah mengandung seorang anak. Kasus-kasus lainnya yang sering kita dengar misalnya gadis yang

---

<sup>4</sup>Musthafa Fahmi, Terjemah: Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1997), hlm. 74

melakukan aborsi karena perbuatan seks diluar nikah, pembunuhan anak terhadap orang tua karena sebab kekerasan dalam keluarga, tindakan bunuh diri dengan berbagai alasan seperti bullying, putus cinta, masalah ekonomi, dan sebagainya. Penculikan, pembegalan serta pembunuhan oleh remaja dengan masalah finansial hidup, Kasus remaja dengan penggunaan narkoba sekaligus sebagai pengedar, semua kasus tersebut berhubungan dengan keseimbangan emosional mereka. Ketidakstabilan mental seseorang akan berdampak negatif pada kepribadian dan perilaku jika tidak ditangani dengan cara yang benar.

Dengan mengetahui dampak-dampak buruk yang ditimbulkan oleh gangguan mental, maka satu-satunya hal yang perlu dilakukan ialah dengan melakukan bimbingan. Pendidikan merupakan salah satu jalan keluar yang bisa ditempuh. Namun, hanya dengan memberikan pendidikan saja tidak cukup, melainkan harus dilandasi dengan nilai-nilai Islam. Seperti yang diketahui, Islam mengatur semua seluk-beluk kehidupan manusia. Al-Qur'an dan Sunnah merupakan landasan utama dalam Islam dan didalamnya terdapat berbagai macam pengajaran dan bimbingan termasuk masalah kepribadian manusia dan kesehatan mental mereka. Salah satunya contohnya ialah Firman Allah Ta'ala di dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan,kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.Dan sampaikanlah kabar gembira kepadaorang-orang yang sabar.”*<sup>5</sup>

Jika ahli jiwa secara umum berkesimpulan bahwa diantara penyebabgangguan dan penyakit jiwa adalah kehilangan ketenteraman batin, maka al-Qur’anmenyuruh orang menentramkan batinnya dengan mengingat Allah Ta’ala. Diantarapenyebab gangguan mental yang terpenting adalah rasa dosa. Maka dalamAl-Qur’anbanyak sekali ayat yang menyuruh orang menghindari hal-hal dan tindakan-tindakanyang menimbulkan penyesalan dan rasa dosa, menghindarkan diri dari perilaku yangmembawa kepada kegelisahan dan ketegangan batin. Dan banyak pula ayat-ayatyangmemberikan petunjuk bagaimana caranya mencapai ketenteraman batin, caramenghadapi kecemasan dan kegagalan, cara mencari hikmah larangan-larangan danperintah-perintah Allah, akan terasalah bahwa semuanya bertujuan untuk membinamental yang sehat.

Zakiah Daradjat, seorang tokoh Psikolog sekaligus pendidik, mengungkapkanIslam memiliki tujuan yang jelas dan pasti yaitu untuk membina manusia menjadihamba Allah yang shaleh dengan seluruh aspek kehidupannya yang mencakupperbuatan, pikiran dan perasaan. Dan membina manusia merupakan sebuah upayamengajar, melatih dan mengarahkan, mengawasi dan memberi teladan kepadaseseorang untuk mencapai tujuan yangtelah ditentukan. Sedangkan pembinaan yanghanya memberikan pelajaran, pelatihan, dan arahan akan membentuk manusia

---

<sup>5</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an Cordoba Spesial For Muslimah* (Bandung: PT. Cordoba International Indonesia, 2012), hlm. 24

yang tidak berjiwa.<sup>6</sup> Menjaga dan memperbaiki mental dan kepribadian seseorang sangat baik jika dilakukan melalui pembinaan dengan nilai-nilai Islam. Karena pada dasarnya tujuan dari pendidikan Islam itu sendiri ialah membentuk manusia muslim yang sehat mentalnya.<sup>7</sup> Inilah yang menjadi peran penting pendidikan agama terhadap kesehatan mental manusia, tidak terkecuali bagi remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk meneliti bagaimana pendidikan Islam menggambarkan Kesehatan mental berdasarkan pemikiran Zakiah Daradjat. Oleh karena itu, penulis membuat penelitian ini dengan judul: Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Prof. Dzakiyah Dradjat).

## **B. Permasalahan**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

- a) Kebutuhan masyarakat akan kesehatan mental yang kurang terpenuhi akibat berbagai faktor.
- b) Perkembangan teknologi informasi dan peradaban manusia yang semakin maju membuat manusia pada kerisauan, kekecewaan, kecemasan, dan gangguan mental.

---

<sup>6</sup>Muh. Muwangir, *Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Pendidikan Mental* (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 2015), hlm. 84

<sup>7</sup>Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 17



- c) Banyaknya masalah gangguan mental di Indonesia seperti mahasiswa depresi karena tidak lulus kuliah, remaja pemakai narkoba, anak yang terlibat pornografi, ibu membunuh anaknya, dan lain-lain.
- d) Bidang pendidikan yang kurang memberikan perhatian pada masalah kesehatan mental.
- e) Pendidikan agama masih dianggap kurang berhasil dalam mengubah moral dan etika peserta didik maupun masyarakat pada umumnya.

## 2. Batasan Masalah

Pembahasan kajian skripsi ini hanya terfokus atau dibatasi pada seputar Pemikiran Zakiah Daradjat tentang konsep Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental serta peran Pendidikan Islam dalam mewujudkan kesehatan mental.

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah pokok yaitu *“bagaimana konsep pendidikan Islam dalam kesehatan mental menurut Prof Zakiah Daradjat”*

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan pokok penelitian ini yaitu untuk mengetahui konsep pendidikan Islam dalam kesehatan mental menurut Prof Zakiah Daradjat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan setidaknya berguna pada dua aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis, yakni menjadi masukan bagi khususnya dan pembaca pada umumnya tentang Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat
2. Manfaat Teoritis, yakni sebagai bahan referensi khazanah keilmuan dalam Pendidikan Islam bagi para intelektual yang selanjutnya ingin meneliti dengan tema yang sama.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Adapun yang penulis kaji adalah Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental Menurut Prof Dzakiah Daradjat dan merupakan penelitian lanjutan dari Saudara Iwan Janu Kurniawan, S.Pd. dengan judul Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat Tentang Pendidikan Islam dalam Perspektif Psikologi Agama, dan Saudari Nur Heni S.Pd dengan judul Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat.

1. Jurnal yang ditulis oleh Muh. Mawangir berjudul Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental, diterbitkan oleh Intizar pada tahun 2015. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak

pada fokus penelitian Mawangir membahas tentang peran Pendidikan Islam dalam kesehatan mental, sedangkan penelitian ini berfokus pada corak atau konsep pendidikan islam dalam kesehatan mental menurut Prof Dzakiah Daradjat.<sup>8</sup>

2. Peran Agama dalam Kesehatan Mental, diterbitkan oleh Ihya al-Arabiyah: Jurnal pendidikan bahasa dan sastra arab pada tahun 2016 yang ditulis oleh Askolan Lubis. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Askolan membahas tentang peran agama dalam kesehatan mental menggunakan perspektif Al-Qur'an, sedangkan penelitian ini berfokus pada corak atau konsep pendidikan islam dalam kesehatan mental menurut Prof Dzakiah Daradjat.<sup>9</sup>
3. Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi tentang Perspektif Zakiah Daradjat), jurnal ini merupakan karya Saiful Akhyar Lubis dkk dan diterbitkan oleh At- Tazakki pada tahun 2017. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Saiful membahas tentang pembinaan kesehatan mental dalam Pendidikan Islam saja, sedangkan

---

<sup>8</sup>Muh. Mawangir, "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", *Jurnal Intizar*, Vol. 21, No. 1, Tahun 2015.

<sup>9</sup> Askolan Lubis, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental", *Ihya al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2016.

penelitian ini berfokus pada corak atau konsep pendidikan islam dalam kesehatan mental menurut Prof Dzakiah Daradjat.<sup>10</sup>

4. Skripsi karya Yatim Pujiati berjudul Fungsi Agama terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat, diterbitkan oleh Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2018. Persamaan dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan penelitian kepustakaan dan fokus penelitiannya pada pemikiran Zakiah Daradjat dan kesehatan mental. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian Yatim membahas tentang fungsi agama terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian ini berfokus pada corak atau konsep pendidikan islam dalam kesehatan mental menurut Prof Dzakiah Daradjat.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup>Saiful Akhyar Lubis, dkk, "Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)", *Jurnal At- Tazakki*, Vol. 1, No. 1, Juli-Desember 2017.

<sup>11</sup>Yatim Pujiati, *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, Skripsi, Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018.

