

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ibnu Qayyim mengatakan bahwa kesehatan mental adalah jiwa yang tidak dikendalikan oleh syahwat yang melanggar perintah dan larangan serta syubhat (ketidakjelasan hukum dan kondisi) yang bertentangan dengan wahyu. Mental yang sehat adalah mental yang tidak terkontaminasi dengan syirik dalam bentuk apapun, tetapi ikhlas beribadah kepada Allah karena kehendak, cinta, tawakal, tobat, takut, dan berharap. Mental yang sehat akan tunduk dan mengambil keputusan sesuai dengan ajaran yang dibawa Rasulullah saw. Sedangkan menurut Abdul Aziz kesehatan mental adalah kondisi manusia yang hidup berdasarkan fitrahnya dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah, seiring dengan jiwa, sehat, hidup damai bersama orang lain dan mencapai ketenteraman hidup.¹

Penyakit manusia pada dunia modern didiagnosa dengan gejala biologis. Manusia dibawa oleh modernnya teknologi di bidang kedokteran yang menyatakan gejala penyakit simtomatis disebabkan oleh adanya faktor fisik. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan oleh sebagian besar pengobatan yang berhasil menggunakan pengobatan juga peralatan pada bidang kedokteran modern berdasarkan hasil temuan yang telah dilakukan

¹ Abdul Aziz, *Kesehaan Jiwa* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hlm. 163-164.

Oleh para ahli dokter.²

Gejala penyakit mulai terlihat oleh psikolog dan agamawan dengan adanya sudut pandang berbeda. Secara paradigmatik, konsep kesehatan mental memang diformulasikan di Barat.³ Di dunia Barat, ternyata mengungkapkan bahwa ada hubungan penyakit nonfisik dengan keyakinan beragama. Kemudian sumber-sumber spiritual yang coba digunakan mereka untuk mengetahui penyakit yang ada kaitannya dengan mental manusia.

Hipnosa digunakan oleh para psikoanalisis sebagai cara untuk mengobati penyakit jiwa. Pertama kali hipnosa ini dikembangkan oleh Prof. Charcot dan Prof. Breuer untuk menyembuhkan klien hysteria, dan selanjutnya dikembangkan oleh Sigmund Freud. Sigmund Freud berpendapat bahwa penyebab gangguan jiwa pada manusia adalah karena adanya rasa tertekan didalam diri mereka tanpa di sadari, dan dapat sembuh jika mereka sadar akan gejala tersebut.⁴

Hal yang masih menjadi pertimbangan dalam penanganan gangguan kesehatan mental adalah minimnya pelayanan dan fasilitas

² Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), hlm. 153.

³ Muhammad Nurrosyid and Huda Setiawan, 'The Application of Mental Hygiene Concept of Zakiah Daradjat for Adolescence in Educational Institutions (An Experience of Ruhama Islamic Foundation of Prof . Dr . Zakiah Daradjat) Penerapan Konsep Mental Hygiene Zakiah Daradjat Pada Remaja Dalam Instit', *Jurnal At-Ta'dib*, 15.2 (2020), 1–13 diakses pada Kamis 17 Maret 2022 pukul 12:31 WIB.

⁴ *Ibid.*, h. 154.

kesehatan jiwa di berbagai daerah Indonesia sehingga banyak penderita gangguan kesehatan mental yang belum tertangani dengan baik.⁵

Psikoterapi Islami berdasarkan pendapat Zakiah Daradjat adalah untuk membantu tercapainya kesehatan jiwa dan raga manusia serta memiliki akhlak yang baik sesuai ajaran Islam dan dapat mencapai ketenteraman hidup bahagia dunia akhirat.⁶ Giri Widakdo menyatakan, psikoterapi bertujuan untuk menyembuhkan penyakit jiwa, membantu manusia untuk memulihkan masalah hidup yang sedang dialaminya. Penyakit mental akan berdampak fatal jika tidak segera ditangani.⁷

Zakiah Daradjat merumuskan pengertian kesehatan mental merupakan adanya penyesuaian diri pada manusia, dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, terhindar dari gejala yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan dapat mencapai ketenteraman hidup.⁸

Bagi mahasiswa, hubungan pertemanan dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dengan memberikan rasa kebersamaan, rasa saling memiliki dan persahabatan.⁹ Agar dapat beradaptasi, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan sekitar hendaknya terima dan kenali diri sendiri, bertindak sesuai kemampuan

⁵ Widiya A Radiani, 'Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami', *Journal of Islamic and Law Studies*, 3.1 (2019), 87–113 diakses pada Kamis 17 Maret 2022 pukul 12:31 WIB.

⁶ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami* (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), hlm. 85.

⁷ Giri Widakdo, 'Efek Penyakit Kronis Terhadap Gangguan Mental Emosional', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7.7 (2013), 309–316 diakses pada Kamis 17 Maret 2022 pukul 12:31 WIB.

⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Dalam Keluarga* (Jakarta: Pustaka Antara, 1992), hlm. 12.

⁹ Arina Shabrina, 'Persepsi Stigmatisasi Dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1', *Jurnal Psikologi*, 17.1 (2021), 80–92 diakses pada Kamis 17 Maret 2022 pukul 12:31 WIB.

serta aturan berlaku di lingkungan sekitar. Fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup harus saling membantu satu sama lain, agar terbentuk keharmonisan yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas dapat dicapai dengan keyakinan ajaran agama, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral, dan sebagainya.¹⁰ Maka, fungsi jiwa yang berperan untuk menyesuaikan diri (beradaptasi), baik dengan diri sendiri, lingkungan serta orang lain. Mental akan berfungsi dengan baik untuk mempersiapkan diri menghadapi suasana yang sering berubah, sehingga kegelisahan dan gejala gangguan jiwa tidak sampai terjadi.

Jalaluddin menyatakan, Kesehatan jiwa (*mental hygiene*) adalah ilmu yang mencakup suatu sistem prinsip, peraturan, dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan rohani. Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang jiwanya atau hatinya selalu merasa tenang, aman, dan damai.¹¹

Dapat ditarik kesimpulan bahwa model terapi kesehatan mental merupakan jenis pengobatan atau penyembuhan penyakit jiwa dan membantu, mengembangkan serta memelihara kesehatan mental untuk terus beradaptasi secara baik akan keadaannya dan lingkungan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan penyesuaian diri, seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan

¹⁰ *Ibid.*, h. 11.

¹¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), hlm. 221.

batin), dan kecemasan (*anxiety*).¹² Krisis psikologis atau mental bermula dari frustrasi terhadap suatu hal. Perasaan itu dapat terjadi karena kendala ekonomi, material dan juga sosial atau perkara konflik antara adanya dorongan dan hambatan pada individu tersebut. Sedangkan gangguan psikologis menurut Zakiah Daradjat yaitu dendam dan dengki, lupa dan lalai, was-was, memuji diri, penyakit teperdaya, tamak, riya, marah tidak terkendali, pesimis serta apatis.

Iman yang menjadi terapi kesehatan jiwa yang dapat melindungi seseorang dari gejala jiwa seperti depresi, kecemasan yang berlebih, iri hati dan kecemburuan yang membawa seseorang pada gejala jiwa. Berdasarkan penelitian, ditemukan sebagian penderita atau klien di pelayanan kesehatan jiwa merupakan masyarakat yang kurang mampu merawat dirinya, mempunyai efikasi diri cukup lemah.¹³

Zakiah Daradjat merupakan tokoh yang mempelajari kesehatan mental atau jiwa. Beliau secara runtut membagikan berbagai hal dalam mendapatkan kesehatan mental dan jasmani pada manusia. Untuk pendampingan yang diberikan, Zakiah Daradjat menggunakan *treatment* psikologis guna menganalisis unsur kognitif, afektif, psikomotorik serta konatif pada klien. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui penyebab timbulnya gangguan jiwa pada klien. Selain menggunakan pengobatan

¹² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), hlm. 25.

¹³ M. Noor Rochman Hadjam dan Wahyu Widdhiarso, 'Penguji-an Model Peranan Kecakapan Hidup Terhadap Kesehatan Mental', *Jurnal Psikologi*, 38.1 (2011), 61–72 diakses pada Kamis 17 Maret 2022 pukul 12:31 WIB.

agama, penyembuhan bermaksud juga agar menumbuhkan lagi naluri keagamaan pada klien.

Berdasarkan pernyataan di atas, Zakiah Daradjat tetap konsisten dalam menangani kesehatan mental. Dari sinilah penulis terdorong untuk mengkaji lebih dalam mengenai model terapi kesehatan mental Zakiah Daradjat. Selain itu dapat melengkapi dan memperbanyak khazanah serta kontribusi untuk Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dengan keadaan situasi yang modern. Oleh karena itu, perlu diadakannya penelitian ini, dalam rangka meningkatkan kesehatan jiwa serta dipraktikkan pada seseorang dalam kesehariannya. Dalam penelitian ini, peneliti membawa pembaca khususnya dan umat Islam untuk mendalami Islam dalam kajian terapi kesehatan mental.¹⁴

Maka, yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu model terapi kesehatan mental dalam Islam. Peneliti melihat berbagai perspektif Zakiah Daradjat, yakni ibadah yang menjadi psikoterapi kesehatan jiwa seperti shalat dan puasa. Zakiah Daradjat membagi terapi kepada dua jenis, yaitu psikoterapi Islami mandiri dan psikoterapi Islami oleh terapis. Berdasarkan uraian di atas, mendorong penulis untuk mengangkat proposal penelitian ini dengan judul: Model Terapi Kesehatan Mental Zakiah Daradjat.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana model terapi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat?

¹⁴ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' MEDIKA*, 3.2 (2013), 118–27 diakses pada Kamis 17 Maret 2022 pukul 12:31 WIB.

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian yakni untuk mendeskripsikan model terapi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, berharap bisa memberikan manfaat teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini akan menambah referensi serta informasi untuk peneliti yang lain dari semua pihak berkepentingan..

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah tafsir terhadap judul pada penelitian ini, maka istilah-istilah tersebut didefinisikan sebagai berikut:

1. Model Terapi adalah jenis terapi untuk membantu tercapainya kesehatan jiwa dan raga manusia serta memiliki akhlak yang baik sesuai ajaran Islam dan dapat mencapai ketenteraman hidup bahagia dunia akhirat.
2. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat yaitu adanya penyesuaian diri pada manusia, dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya,

terhindar dari gejala yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan dapat mencapai ketenteraman hidup.

3. Model terapi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah jenis pengobatan atau penyembuhan penyakit jiwa dan membantu, mengembangkan serta memelihara kesehatan mental untuk terus beradaptasi secara baik akan keadaannya dan lingkungan sesuai ajaran Islam. Zakiah Daradjat membagi terapi kepada dua jenis, yaitu psikoterapi Islami mandiri dan psikoterapi Islami oleh terapis.

F. Sistematika Pembahasan

Penulis membuat sistematik pembahasan dalam beberapa bab yaitu:

BAB I, Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan istilah, dan sistematika pembahasan.

BAB II, Landasan teori yang membahas tentang pengertian terapi kesehatan mental, penelitian relevan serta kerangka berpikir.

BAB III, Metodologi penelitian meliputi pembahasan mengenai jenis penelitian, subjek penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV, Hasil penelitian mengenai model terapi kesehatan mental Zakiah Daradjat, seperti biografi Zakiah Daradjat, dan model terapi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat.

BAB V, Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.