

TESIS

**PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DALAM PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT**

SANTI AISAH SIHOTANG

3003184006

PRODI

PENDIDIKAN ISLAM



PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

MEDAN

2020



**judul tesis : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN KESEHATAN
MENTAL REMAJA DALAM PEMIKIRAN
ZAKIAH DARADJAT**

Nama : SANTI AISAH SIHOTANG
Nim : 3003184006
Prodi : Pendidikan Islam (PEDI)
Tempat/ Tgl. Lahir : Pangkalan Lunang, 06 November 1990
Nama Orang Tua :
1. (Ayah) : Jhon Haris Sihotang
2. (Ibu) : Suhaimah Lubis
Pembimbing : 1. Prof. Dr. Syaiful Akhyar Lubis. MA
2. Dr. Syamsu Nahar. M.Ag

ABSTRAK

Tujuan penelitan yang di gunakan adalah Evaluasi kritis mengenai Konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat melalui Pendidikan Agama Islam adalah sistem pendidikan yang dapat memberikan kemampuan seseorang untuk memimpin kehidupannya sesuai dengan cita-cita dan nilai-nilai islam. Pada dasarnya dalam membentuk dan berkembangnya moral anak di perlukan bimbingan dan ajaran serta penerapan pendidikan agama Islam, sebagai tolak ukur yang diinginkan orang tua.

Jenis penelitian ini adalah : Termasuk penelitian kepustakaan (*library reseacrch*), yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara mencari dan membahas literatur atau buku-buku yang berkaitan dengan judul tesis. Sumber data yang digunakan adalah buku-buku Zakiah Darajat sebagai sumber data primer dan buku-buku lain yang berhubungan dengan objek penelitian sebagai sumber data skunder.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (a). Pendidikan adalah kegiatan pengajaran, memberi contoh, melatih keterampilan, memberi motivasi, dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung pelaksanaan ide pembentukan pribadi. (b) Agama merupakan peraturan-peraturan Tuhan yang Maha Esa. berdimensi Vertikal dan Horizontal yang mampu memberi dorongan terhadap jiwa manusia yang berakal agar berpedoman menurut peraturan Tuhan dengan kehendaknya sendiri, tanpa dipengaruhi, untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. (c) Kesehatan mental remaja dimulai dengan pendidikan agama remaja yang dimulai dari keluarga, sebab dengan kesehatan mental yang terbina oleh pendidikan agama yang baik, akan mampu mengarahkan hidupnya lebih terarah, dan menjadi pribadi yang berkualitas, dari segi akidah, iman, taqwa, dan akhlakunya.

Kata kunci : Pendidikan, Agama dan kesehatan mental remaja



Thesis Title:

**ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION AND ADOLESCENT
MENTAL HEALTH IN THE MIND OF ZAKIAH DARADJAT**

Name : SANTI AISAH SIHOTANG

Nim : 3003184006

Study Program : Islamic Education (PEDI)

Place / Date Born : PangkalanLunang, 6 November , 1990

Name of Parent :

1. (Father) : JhonHarisSihotang

2. (Mother) : SuhaimahLubis

Supervisor : 1. Prof. Dr. SyaifulAkhyar Lubis. MA

2. Dr. SyamsuNahar. M.Ag

ABSTRACT

The purpose of the research used is a critical evaluation of the concept of mental health according to ZakiahDaradjat through Islamic Religious Education is an education system that can provide a person's ability to lead their lives in accordance with Islamic ideals and values. Basically, in shaping and developing children's morals, guidance and teachings and the application of Islamic religious education are needed, as benchmarks desired by parents.

This type of research is: Includes library research (library research), which is a study conducted by searching and discussing literature or books relating to the title of the thesis. The data source used is the books of ZakiahDaradjat as the primary data source and other books relating to the research object as secondary data sources.

The results showed that: (a). Education is a teaching activity, giving examples, training skills, giving motivation, and creating a social environment that supports the implementation of the idea of personal formation. (b) Religion is God's rules. Physical and Horizontal dimension that is able to give impetus to the human mind that is intelligent so that it is guided according to the rules of God with his own will, without being influenced, to achieve the happiness of living in this world and the hereafter. (c) Adolescent mental health begins with adolescent religious education that starts from the family, because with mental health that is fostered by good religious education, will be able to direct his life more directed, and become a quality person, in terms of faith, faith, piety, and he is.

Keywords: Education, Religion and adolescent Mental Health



عنوان الأطروحة: "تربية الدينية الإسلامية وصحة عقلي للمراهقين في فكير زكية
دارجات"

الاسم: سنتي عيشة سيهوتانج

رقم أولياء الأمور : ٣٠٠٣١٨٤٠٠٦

برنامج الدراسة : التربية الإسلامية

المكان / التاريخ المواليد : بانغكالان لوناغ ، ٦ تشرين الثاني / نوفمبر ١٩٩٠

اسم الوالد (الأب) : جون هاريس سيهوتان

(الأم) : سهى لميس

المشرف : ١. أ لاستا ز. دكتور سيف الله أخيار لوبيس. ماجستير

٢. دكتور. شمس نهار. ماجستير

الغرض من البحث المستخدم هو تقييم نقدي لمفهوم الصحة العقلية وفقاً لزكية دارجات من خلال التعليم الديني الإسلامي ، وهو نظام تعليمي يمكنه أن يوفر قدرة الفرد على أن يعيش حياته وفقاً للمثل والقيم الإسلامية. في الأساس ، في صياغة وتطوير أخلاقيات الأطفال ، هناك حاجة إلى التوجيهات والتعليمات وتطبيق التعليم الديني الإسلامي ، كمعايير مرجوة من قبل الآباء. هذا النوع من البحث هو: يشمل بحث المكتبة (بحث المكتبة) ، وهي دراسة أجريت من خلال البحث ومناقشة الأدب أو الكتب المتعلقة بعنوان الأطروحة. مصدر البيانات المستخدم هو كتب زكية دارجات كمصدر أساسي للبيانات وغيرها من الكتب المتعلقة بالكائن البحثي كمصادر بيانات ثانوية.

أظهرت النتائج أن: التعليم نشاط تعليمي ، يعطي أمثلة ، مهارات تدريب ، يعطي دافعاً ، ويخلق بيئة اجتماعية تدعم تنفيذ فكرة التكوين الشخصي. (ب) الدين هو قواعد الله. البعد المادي والأفقي القادر على إعطاء الزخم للعقل البشري الذكي بحيث يتم توجيهه وفقاً لقواعد الله بإرادته الخاصة ، دون أن يتأثر ، لتحقيق سعادة العيش في هذا العالم والآخرة. (ج) تبدأ الصحة العقلية للمراهقين بالتعليم الديني للمراهقين الذي يبدأ من الأسرة ، لأن الصحة العقلية التي يربها التعليم

الديني الجيد ، سوف تكون قادرة على توجيه حياته بشكل أكثر توجهاً ، ويصبح شخصاً جيداً ،
من حيث الإيمان والتقوى و هو.

الكلمات المفتاحية: التعليم ، والدين ، والصحة العقلية للمراهقين

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah dari hati yang terdalam, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Dengan segala limpahan rahmat dan karunia-Nya juaah penulis bisa menyelesaikan studi dan menyusun tesis ini dengan baik, salawat serta salam kepada Rasulullah serta Sahabatnya.

Adapun judul tesis ini adalah ” Pendidikan Agama Islam dalam Kesehatan Mental Usia Remaja (pemikiran Zakiah Darajat) ”. Adapun tujuan dari penulisan tesis ini adalah untuk meneliti dan mempelajari bagaimana Zakiah Daradajat tentang pentingnya pendidikan agama dan apakah pentingnya pendidikan agama bagi pembinaan kesehatan mental dan jiwa seorang remaja.

Penelitian dan penulisan tesis ini merupakan salah satu syarat penyelesaian program Magister Pendidikan Agama Islam pada Program Pascasarjana UIN SU Medan. Penulis telah melakukan upaya maksimal dalam penelitian dan penulisan ini, namun masih ada kelemahan dan kendala. Berkah pertolongan Allah swt, dan dorongan dari berbagai pihak, kendala tersebut tidak jadi penghambat sehingga penulisan tesis ini dapat selesai. Atas dasar ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat yang setinggi-tingginya dan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak prof. Dr. H. Saidurrahman, M.Ag selaku rektor UIN Sumatera Utara yang selalu mendukung terlaksananya program perkuliahan dengan baik.
2. Bapak prof. Dr. H. Syukur Kholil, MA selaku direktur pascasarjanaUIN sumatera Utara Medan, yang selalu mendukung terlaksana perkuliahan dengan baik.
3. Bapak Dr. H. Syamsu Nahar, M.Ag selaku ketua prodi pendidikan Islam pada pasca sarjana UIN sumatera Utara yang telah mendukung mahasiswa PEDI untuk menyelesaikan tesis.
4. Bapak Prof. Saiful Akhyar Lubis, MA selaku pembimbing I dan Bapak Dr. H. Syamsu Nahar, M.Ag selaku pembimbing II yang banyak memberi ilmu, selalu meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan kepada penulis sehingga tesis ini dapat di selesaikan.
5. Bapak/ Ibu Dosen dan seluruh Civitas Akademik Pascasarjana UIN Sumatera Utara Medan yang telah membimbing penulis selama perkuliahan serta memberikan pengalamanadministrasi.

6. Orang tua dan adikku Mahrani Roslina Sihotang Am.Keb yang telah memberi dorongan moril dan materil serta perhatiannya selama menyelesaikan studi dan penulisan tesis.
7. Bapak Kepala sekolah SD Islam Sabila Amanda yaitu Bapak Drs. Suhaili Batubara, beserta seluruh staf pengajar SD Islam Sabila Amanda yang telah bersedia memberikan kontribusi kepada penulis dalam proses penyelesaian tesis dan kuliah.
8. Rekan-rekan mahasiswa, khususnya program studi Pendidikan Islam Nons Reguler Pedagogi A yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan baik secara moril maupun materil kepada penulis dari mulai proses penulisan sampai penyelesaian. Semoga kontribusi dari semua pihak akan dapat menjadi catatan amal kebaikan dan sebagai tabungan pahala untuk bekal di kehidupan akhirat kelak.
9. Terkhusus buat saudariku Masbulan.S.pd.I G.r banyak membantu dalam penyelesaian dan penulisan tesis ini.
10. Terima kasih kepada saudariku Nurbaiti.M.Th yang telah memberi kontribusi dalam penulisan tesis ini.

Penulis menyadari dalam penulisan tesis ini tentunya masih banyak kesalahan dalam penyusunannya. Oleh karena itu penulis masih menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Selain itu semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi penulis khususnya.

Medan, Januari 2020

Penulis

Santi Aisah Sihotang

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan tesis ini adalah Sistem Transliterasi Arab-Latin berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158/1987 dan Nomor 0543 b/u/1987 tertanggal 22 Januari 1987.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Secara lebih jelas, transliterasi fonem konsonan Arab dituliskan dengan ketentuan berikut ini:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidakdilambangkan	Tidakdilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	š	Es (dengantitik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	Ḥ (dengantitik di bawah)
خ	Kha	Kh	KadanH
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengantitikdiatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syim	Sy	Esdan ye
ص	Ṣad	ṣ	Es (dengantitikdibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengantitikdibawah)
ط	ṬḤ	ṭ	Te (dengantitikdibawah)

ظ	Za	z	Zet (dengantitikdibawah)
ع	'ain	'	Apostrofterbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
هـ	Ḥ	H	Ḥ
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab sama seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fath}ah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	D}ammah	u	u

Contoh:

كَتَبَ — kataba

يَذْهَبُ — yazhabu

فَعَلَ — fa'ala

سُئِلَ — su'ila

ذُكِرَ — zükira

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya gabungan huruf yaitu:

Tandan Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	Fathah dan Ya	ai	a dan i
وَ	Fathah dan Wau	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ – kaifa

هَوَّلَ – haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ	Fathah dan alifatauya	Ā	a dan garis di atas
يَ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وَ	Ḍammah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

قَالَ – qāla

قِيلَ – qīla

رَمَى – ramā

يَقُولُ – yaqūlu

D. Ta Marbuṭah

Transliterasi untuk *ta marbuṭah* ada dua:

1. *Ta marbuṭah* hidup

Ta marbuṭah yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan ḍammah, transliterasinya adalah /t/.

2. *Ta marbuṭah* mati

Ta marbuṭah yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *marbuṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbuṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh :

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ - raudah al-aṭfāl

الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ - al-Madīnah al-Munawwarah

E. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid. Dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu sendiri.

Contoh:

رَبَّنَا – rabbanā نَزَّلَ – nazzala

الْبِرِّ – al-birr الْحَجِّ – al-hajju

نُعَمَّ – nu’ima

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu: ال. Namun, dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung.

Contoh:

الرَّجُلُ – ar-rajulu

السَّيِّدَةُ – as-sayyidatu

الشَّمْسُ – asy-syamsu

الْقَلَمُ – al-qalamu

الْبَدِيعُ – al-badī’u

الْجَلَالُ – al-jalālu

G. Hamzah

Di dalam tesis ini, hamzah ditransliterasikan dengan apostrof apabila terletak di tengah dan akhir kata. Bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan.

Contoh :

1. Hamzah di awal:

أُمِرْتُ – umirtu

أَكَلَا – akala

2. Hamzah di tengah:

تَأْخُذُونَ – ta’khuḏūna

تَأْكُلُونَ – ta’kulūna

3. Hamzah di akhir:

سَيِّئٌ – syai’un

النَّوْءُ – an-nau’u

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi’il*, *isim* maupun *huruf*, ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara; bisa dipisah per kata dan bisa pula dirangkaikan.

Contoh:

وَإِنَّ اللَّهَ هُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ - Wainnallāhalahuwakhairar-rāziqīn

فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ - Faaufū al-kailawa al-mīzāna

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, namun di dalam transliterasi ini huruf kapital tetap digunakan. Penggunaan huruf kapital seperti yang berlaku dalam EYD, di antaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ - Wamā Muhammadunillārasūl.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
PEDOMAN TRANSLITERASI	ii
PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Penjelasn Istilah	6
E. Sistematika Pembahasan	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	
A. Pengertian	
1. Pengertian Pendidikan Agama Islam.....	9
2. Pengertian Kesehatan Mental	11
3. Pengertian Remaja	12
4. Problem Kesehatan Mental Remaja	17
5. Kenakalan remaja dan penanggulangannya	23
B. Biografi Zakiyah Darajat dan Pemikirannya	
a. Daftar Riwayat Hidupnya	30
b. Latar Belakang Pendidikan	31
c. Karya-Karyanya	33
d. Adapun Buku yang di Terjemahkan Sendiri	35
e. Latar Belakang Pemikiran	38

C. Kajian Terdahulu.....	43
--------------------------	----

BAB III : METEDOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	46
B. Teknik Analisis data	46
C. Sumber Data	47
D. Daftar Buku zakiah Darajat yang di analisis	47

BAB IV : Pemikiran Zakiah Drajat dalam pembinaan kesehatan mental remaja

A. Agama pada masa remaja	49
1. Pertumbuhan Pikiran mental dan hubungannya dengan agama..	49
2. Perkembangan Emosi dan hubugannya dengan agama.....	53
3. Perkembangan Moral dan pengaruhnya dengan agama.....	55
4. Kedudukan remaja dalam masyarakat	57
B. Pendidikan Agama dan urgensinya dalam pembinaan mental remaja ...	66
C. Pengaruh Mental dalam kehidupan	71
D. Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Pendidikan Agama bagi pembinaan Mental Remaja	76
E. Tujuan kesehatan Mental	86
a. Kebutuhan pokok kesehatan mrntal	87
b. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental	88
c. Prinsip-prinsip kesehatan mental.....	92
d. Hubungan agama dan kesehatan mental	96

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	99
B. Saran	100

DAFTAR PUSTAKA

PERSETUJUAN

TESIS BERJUDUL

**PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DALAM PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT**

SANTI AISAH SIHOTANG

3003184006

Dapat di setujui dan di sahkan sebagai persyaratan

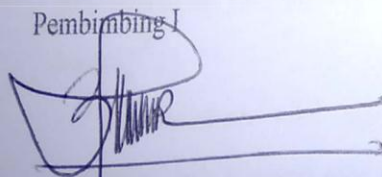
Untuk Sidang Tesis

Pada Program Studi Pendidikan Islam

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

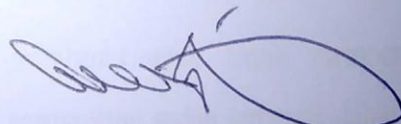
Medan 09 Maret 2020

Pembimbing I



Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA
NIP. 19551105 1985031 00 1

Pembimbing II



Dr. Syamsu Nahar, M.Ag
NIP. 19580719 199001 1 001

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal penting yang tak akan selesai di kaji sampai kapanpun, karena kodratnya manusia sangat membutuhkannya hingga akhir hayat. Pada dasarnya pendidikan sudah dimulai ketika manusia masih dalam kandungan ibunya. pendidikan dan pengajaran itu kemudian di lanjutkan oleh kedua orang tuanya dan saudara-saudaranya ketika bayi di keluarganya, kemudian dilanjutkan di sekolah bersama guru-gurunya, setelah itu barulah dia memasuki proses pengajaran yang paling puncak dan tahap penyempurnaannya di lingkungan masyarakatnya.¹

Dengan pendidikan Agama yang baik dalam keluarga akan membentuk pribadi dan karakter yang baik dan berkualitas, sehingga menghasilkan manusia –manusia yang cerdas, kreatif dan inovatif. Salah satu yang paling urgen dalam membentuk kepribadian diri, dengan menanamkan nilai agama sejak dini khususnya dalam keluarga, sebagaimana dikatakan Sidi Gazalba “ Bahwa melatih anak adalah hal yang penting sekali, karena anak adalah amanah tuhan bagi orang tuanya “².

Penanaman nilai agama akan membantu anak untuk memperoleh bimbingan hidup karena nilai dan ajaran agama yang sudah tertanam dalam diri anak akan menjadi unsur kepribadiannya, yang berfungsi sebagai pengendali dalam menghadapi segala keinginan – keinginan dan dorongan – dorongan yang timbul, baik dorongan yang bersifat fisik (biologis), maupun yang bersifat rohani dan sosial, ia akan selalu wajar, tenang dan tidak menyusahkan atau melanggar hukum dan peraturan masyarakat dimana ia hidup. oleh karena itu anak yang memiliki pengamalan dan pengalaman agama yang baik akan mampu menolak dorongan biologis yang tidak sepatutnya, karena ada rasa takut dosa dan rasa

¹ Muhammad Fathi, *Metode Nabi dalam Mendidik dan Mengajar*, pustaka al-kautsar, Jakarta, 2009, h.88

² Sidi Gazalba, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental Anak*, Bulan Bintang, Jakarta 1990, h. 63

malu sebab telah melakukan perbuatan dosa. Meskipun agama memang mengakui adanya dorongan dan keinginan yang perlu dipenuhi oleh manusia. Keinginan memiliki harta, pangkat yang menjamin adanya rasa aman dan rasa harga diri dan kebutuhan jasmani akan makan dan minum. tetapi dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan tersebut agama memberikan aturan – aturan yang memelihara manusi agar tidak terjerumus pada pelanggaran syariat yang telah ditentukan oleh agama, yang menyelamatkan manusia dari kesusahan dan kegelisahan yang mengganggu ketenteraman batin.³

Keyakinan pada agama akan menjadi bagian dari kepribadian anak yang akan mengatur sikap dan tingkah laku secara otomatis dari dalam. Adanya rasa takut melakukan hal – hal yang menyeleweng dan menyimpang bukan karena takut pada hukuman pemerintah dan masyarakat akan tetapi takut akan kemarahan dan kehilangan ridho Allah yang dipercayainya.

Pendek kata agama memberikan bimbingan hidup dari yang sekecil – kecilnya sampai kepada hal yang sebesar – besarnya: mulai dari hidup pribadi, keluarga, masyarakat dan hubungan dengan Allah, bahkan dengan alam semesta dan makhluk hidup yang lainnya.

Agama merupakan pedoman hidup yang mengantarkan manusia dalam ketenteraman dan kenyamanan. Sebagai mana disebutkan Allah dalam Al-qur'an surat Ar-ra'd, ayat 28 sebagai berikut

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya

”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram”⁴

³Dr Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1990, h.59.

⁴Departement Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, Jamanatul ALI-ART, Bandung ; 2004, h. 252.

Mereka adalah orang-orang yang beriman, hatinya selalu cenderung kepada Allah dan merasa tentram ketika mengingat-Nya. Apabila ragu-ragu tentang wujudnya, maka nampaklah bagi mereka dalil-dalil keesaan Allah di dalam ayat-ayat dan keajaiban-keajaiban. Maka meridhoi sebagai pelindung dan penolong. Ketahuilah, sesungguhnya dengan mengingat Allah semata, hati orang-orang Mu'min akan menjadi tenang dan hilanglah kegelisahan karena takut kepadanya. Hal ini karena Allah melimpahkan cahaya iman kepadanya yang melenyapkan kegelisahan dan kesedihan.⁵

Tidak stabilnya emosi seorang yang sedang menginjak remaja akan menyebabkan kegelisahan batin, dan pertumbuhan yang tidak seimbang serta guncangan – guncangan dalam diri remaja, apalagi kurangnya perhatian orang tua, ini akan mengganggu ketenangan jiwa dan batin seorang anak yang sedang menginjak remaja. Karena merasa menderita tak jarang seorang remaja mencoba melakukan tindakan yang menyimpang, misalnya mencoba pergi dari rumah atau melarikan diri dari rumah orang tuanya. Hal ini akan terjadi bila anak remaja kurang mendapatkan asuhan dan pendidikan agama.

Bagi jiwa yang gelisah, agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Maka seringkali orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia belum beragama, tetapi setelah ia mengenal dan menjelankan agama, ketenangan jiwa akan datang.

Pelaksanaan agama dalam hidup itu, bukanlah hanya sekedar melaksanakan saja, akan tetapi harus seluruh kehidupan harus dikendalikan dan dibimbing oleh agama. Mungkinnya agama menjadi penentu kebahagiaan dan ketenangan hidup, adalah apabila agama itu masuk terjalin dalam kepribadian. Untuk itu diperlukan agama, yang terlaksana bersama-sama dengan pembinaan pribadi.⁶

Agama juga berfungsi sebagai pengendali moral dan terapi terhadap kejiwaan. oleh sebab itu maka agama mempunyai peran sebagai pendidikan dasar yang paling penting bagi seseorang, bila penanaman agamanya baik maka ini akan

⁵Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Terjemahan Tafsir Al-Maraghi*, Toha Putra, Semarang, 1988, h. 174.

⁶Zakiah Daradjat, *Pembinaan Jiwa / Mental*, Bulan Bintang, Jakarta, 1987, h. 17

membantu dalam pembentukan kepribadian yang baik pula. Nilai- nilai agama tersebut akan terus tertanam dalam diri seorang anak hingga usia remaja. Pendidikan agama merupakan pondasi dasar dalam pembentukan karakter seseorang yang memiliki prinsip agama yang baik, yang akan dijalankannya dalam kehidupannya terutama bagi para remaja, sebab pada usia remaja biasanya rasa peduli terhadap nilai agama itu kurang. Untuk itu terlebih dahulu yang harus kita pahami adalah siapakah sosok yang disebut sebagai remaja. Masalah remaja merupakan topik pembicaraan diberbagai negara, terutama pada tahun 1985, karena ditahun itu sudah ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa sebagai tahun Pemuda Internasional. Sampai saat ini, masalah remaja masih tetap menjadi salah satu fokus perhatian bagi setiap bangsa di dunia.⁷

Memang sejarah dunia dari abad ke abad telah menunjukkan bahwa para remaja merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan suatu bangsa. Demikian juga mengenai remaja umumnya di negara Republik Indonesia. Peralihan masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan kemudian menjadi orang tua tidak lebih hanyalah merupakan suatu proses wajar dalam hidup yang berkesinambungan dari tahap-tahap pertumbuhan yang harus dilalui oleh seorang manusia. Setiap masa pertumbuhan memiliki ciri-ciri tersendiri. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Demikian pula dengan masa remaja, masa remaja sering dianggap sebagai masa yang paling rawan dalam proses kehidupan ini. Masa remaja sering menimbulkan kekhawatiran bagi para orang tua. Bagi remaja, masa ini adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidupnya. Oleh karena itu, para orang tua hendaknya berkenan menerima remaja sebagaimana adanya. Jangan terlalu membesar-besarkan perbedaan. Orang tua para remaja hendaknya justru menjadi pemberi teladan di depan, di tengah membangkitkan semangat dan di belakang mengawasi segala tindak tanduk si remaja. Orang tua atau keluarga mestinya menjadi pengontrol remaja dengan tidak terlalu menekannya dan memaksa, akan tetapi dengan memberikannya kebebasan yang terarah, karena hal ini lebih baik daripada memaksakan kehendak padanya. Sebab dengan pemaksaan ini akan melahirkan perlawanan dari remaja, ia merasa sudah

⁷*Ibid.* h.23

mulai dewasa yang mandiri, mampu melakukan sesuatu, sudah mampu berdiri sendiri yang tidak terus berada dibawah ketiak orang tuanya.

Menurut Zakiah Daradjat yang dimaksud dengan masa Remaja adalah masa peralihan, yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa. atau dapat dikatakan perpanjangan masa anak-anak sebelum mencapai dewasa.⁸

Para ahli jiwa tidak sependapat mengenai batasan usia remaja, banyak perbedaan pendapat, tetapi pada umumnya para ahli mengambil patokan ± antara 13 – 21 tahun adalah umur remaja. Masa ini adalah masa yang penuh dengan goncangan jiwa, masa dalam peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh dengan ketergantungan terhadap orang tua dengan masa dewasa yang matang dan mandiri atau berdiri sendiri.⁹

Pada usia remaja ini biasanya banyak goncangan-goncangan yang terjadi dalam kejiwaan remaja, baik goncangan yang datang dari dalam diri remaja tersebut maupun dari luar. terkadang remaja juga sering merasa ragu dan kurangnya pengakuan terhadap dirinya di masyarakat. sehingga hal itu bisa menghancurkan mental (kejiwaan), yang membuat dirinya tidak nyaman dengan dirinya dan juga orang lain. banyaknya konflik yang berkecamuk dalam diri seorang remaja kadang menghantarkan dirinya pada tindakan yang menyimpang, hal ini diakibatkan kurangnya pembinaan mental. dengan pertumbuhan mental yang kurang baik maka salah satu solusi yang mesti dilakukan adalah dengan pembinaan mental remaja tersebut, yang dilakukan dengan pembinaan dan pendidikan agama yang baik.

Hal tersebut adalah merupakan suatu masalah yang dihadapi masyarakat yang kini semakin marak, oleh kerana itu persoalan remaja seyogyanya mendapatkan perhatian yang serius dan terfokus untuk mengarahkan remaja ke arah yang lebih positif, yang titik beratnya untuk terciptanya suatu sistem dalam menanggulangi kenakalan dikalangan remaja.

Atas dasar tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dan akan di tuangkan dalam sebuah karya ilmiah yang berbentuk tesis dengan

⁸ Daradjat Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1991. h. 69.

⁹ Suryabrata, Sumadi. . *Psikologi Kepribadian*. Jakarta :2012. h.8

judul : (“Pendidikan Agama Islam dan KesehatanMental Remaja Dalam PemikiranZakiah Darajat”).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian ini adalah pentingnya pendidikan agama bagi kesehatan mental remaja. dan dari masalah tersebut dapat dirincikan menjadi sub-sub masalah sebagai berikut :

1. Apa saja problematika remaja menurut Zakiah Daradjat?
2. Bagaimana perkembangan agama pada usia remaja menurut Zakiah Daradjat?
3. Apakah urgensi pendidikan agama bagi kesehatanmental remaja menurut Zakiah Daradjat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan problem-problemnya remaja menurut Zakiah Daradjat.
2. Untuk mengetahui perkembangan agama pada usia remaja menurutZakiah Daradjat.
3. Untuk mengetahui urgensi pendidikanagama bagi kesehatan mental remaja menurut Zakiah Daradjat.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah :

- a. Untuk menambah khazanah kajian kesehatan mental terutama untuk memahami kasus-kasus seperti cemas, depresi, dan gangguan kejiwaan atau mental yang dialami oleh manusia di era modern seperti sekarang ini. dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis pengayaan khasanah kepustakaan dalam bidang kesehatan mental Khususnya yang membahas tentang mental dan kejiwaan dan pengembangan penulis tentang konsep kesehatan mental Menurut ZakiahDaradjat.

- b. Dapat memberikan ide-ide yang berharga bagi jurusan Bimbingan konseling Islam Untuk kedepannya agar lebih baik lagi.

E. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari kesalah pahaman dan kesimpangsiuran pengertian dan penafsiran, maka penulis memberikan batasan istilah terhadap kata-kata pada kalimat judul tesis sebagai berikut:

1. Pendidikan, yaitu Proses Pengubahan sikap dan Perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya Pengajaran dan Pelatihan¹⁰
2. Agama, Yaitu Prinsip kepercayaan kepada Tuhan dengan aturan – aturan syariat tertentu.¹¹
3. Islam, Yaitu agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad saw ajarannya berdasarkan Al – Qur’an dan Hadist.¹²
4. Kesehatan, yaitu Keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya);- **jasmani** keadaan sehat badan (tubuh); - **jiwa** keadaan sehat jiwa;¹³
5. Mental, Yaitu berkenaan dengan jiwa, watak, otak batin ; ruh manusia¹⁴
6. Remaja, yaitu estapet usia mulai memasuki dewasa , sudah sampai usia untuk kawin, muda, pemuda.¹⁵
7. Pemikiran, Yaitu Perbuatan memikir, cara berpikir seseorang dalam masalah tertentu untuk menemukan suatu hal baru yang dijadikan dasar dari apa yang ingin diterapkan .¹⁶
8. Zakiah Darajat, Yaitu seorang tokoh psikologi Agama yang cukup ternama di Indonesia.¹⁷

¹⁰Departement Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta : Balai Pustaka, Cet. I 2001), h. 784

W. J. S. Porewrdarmita, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, Cet. 2 2001), h. 250

¹²*Ibid*, h. 276

¹³*Ibid*, h. 280

¹⁴ Pius Abdillah, Danu aresty, *Kamus lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : arola Cet. I 2000. h. 175

¹⁵*Ibid*, h. 157

¹⁶*Ibid*, h. 234

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran yang jelas tentang pembahasan tesis yang ditulis oleh penulis maka penulisan tesis ini akan dirangkaikan dengan beberapa sub bab yang terdiri dari lima bab sebagai berikut :

- I. Bab I :Merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari Latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, batasan Istilah, metode penelitian dan sistematika Pembahasan.
- II. Bab II : Penulis Mengemukakan tentang Landasan Teoritis yang terdiri dari pengertian remaja, problem-problem remaja, kenakalan Remaja dan penanggulangannya. Pengertian Pendidikan Agama, pengaruh mental dalam hidup.
- III. BAB III : Metodologi penelitian tentang jenis penelitian dan pendekatan yang di gunakan, sumber data, teknik pengumpulan data.
- IV. Bab IV: Dalam bab ini Penulis Mengemukakan tentang Biografi Zakiah Darajat dan Pemikirannya, yang terdiri dari Riwayat Hidup, Latar belakang Pendidikan, Karya-karya, dan Latar belakang pemikiran.
- V. Pentupan yang berisikan kesimpulan dan Saran.

¹⁷ Darajat Zakiah, *Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Agama Islam*”Jakarta Pers h. 154

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Pengertian :

1. Pengertian Pendidikan Agama Islam

Manusia adalah makhluk yang paling mulia dibanding dengan makhluk ciptaan Allah lainnya, manusia diberikan Allah berbagai kelebihan yang tidak Allah berikan kepada makhluk lainnya. Manusia diciptakan Allah sebagai penerima dan pelaksana ajaran. Oleh sebab itu ia ditempatkan pada kedudukan yang mulia. Sebagaimana ditegaskan dalam Alquran Surah Al-Isra' : 70 sebagai berikut.¹⁸

* وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾

Artinya ”Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak adam, kami angkut mereka di daratan dan dilautan, kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang lebih sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan.”¹⁹

Allah memberikan manusia kelebihan berupa akal dan perasaan yang memungkinkannya menerima dan mengembangkan ilmu pengetahuan, dan membudayakan ilmu yang dimilikinya.

Selain sebagai makhluk yang lebih mulia dibanding dengan makhluk lainnya Allah juga menyerahkan tugas kepada manusia menjadi khalifah dimuka bumi ini, sebagaimana firman Allah dalam Alquran Surah Yunus : 14 sebagai berikut :

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bumi Aksara, Jakarta, Cetakan ke-6, 2006, h.3

¹⁹ Departement Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, h. 290

ثُمَّ جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ لِنَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ ﴿١٤﴾

Artinya : ”Kemudian kami jadikan kamu pengganti-pengganti (mereka) di muka bumi sesudah mereka, supaya kami memperhatikan bagaimana kamu berbuat.”²⁰

Allah menciptakan bumi dalam keadaan seimbang dan serasi. Keteraturan alam dan kehidupan ini dibebankan kepada manusia untuk memelihara dan menegmbangkannya demi kesejahteraan hidup mereka sendiri. Tugas ini dimulai oleh manusia dari dirinya sendiri, kemudian istri dan anak serta keluarganya, tetangganya dan lingkungannya, masyarakat dan bangsanya. Untuk itu ia harus mendidik diri dan anaknya serta membina kehidupan keluarga dan rumah tangganya sesuai dengan ajaran islam. Ia harus memelihara lingkungan dan masysrakatnya, mengembangkan dan mempertinggi mutu kehidupan bersama, kehidupan bangsa dan negara. Itulah tugas khalifah Allah dalam mengutus dan memelihara alam semesta ini.

Manusia merupakan makhluk paedagogik yaitu Makhluk yang diciptakan Allah yang dilahirkan membawa potensi yang bisa dididik dan mendidik, yang mampu menjadi khalifah di bumi. Ia dilengkapi dengan fitrah Allah, berupa bentuk dan wadah yang dapat diisi dengan berbagai kecakapan dan keterampilan yang dapat berkembang, sesuai dengan kedudukannya sebagai makhluk yang mulia, yang diberikan akal, pikiran dan perasaan.

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan yang berlangsung disekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat, untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat dimasa yang akan datang.²¹

Istilah agama berasal dari bahasa sanskerta yang tersusun dari :

a : Tidak

gam : Tidak teratur (kocar-kacir)

²⁰Departement Agama RI, *Alquran dan terjemah*. h. 263

²¹ Redja Mudyahadjo, *Pengantar Pendidikan*, Grapindo, Jakarta, 2008, h.3

agama : Berarti tidak kocar-kacir.

Sebenarnya defenisi agama sebenarnya sudah banyak sarjana yang merumuskannya, namun satu sama lain ada segi kesamaannya. memberi defenisi Agama adalah ” Keyakinan tentang adanya kenyataan lain daripada adanya kenyataan ini ”

Secara esensial agama merupakan peraturan – peraturan dari Tuhan yang Maha Esa berdimensi fertikal dan horizontal yang mampu memberi dorongan terhadap jiwa manusia yang berakal agar berpedoman menurut peraturan Tuhan dengan kehendaknya sendiri ; tanpa dipengaruhi untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan pengamalan dan kataatan terhadap ajaran agama akan membawa kehidupan kepada teraturnya hidup. Keteraturan tersebut akan membawa pada kedamaian dan ketentraman.

Agama Islam adalah Agama yang berasal dari Allah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad, untuk diteruskan kepada seluruh umat manusia yang mengandung ketentuan-ketentuan keimanan (aqidah) dan ketentuan ibadah dan muamalah (Syariah), yang menentukan proses berpikir, merasa dan berbuat dan berproses terbentuknya kata hati.²²

Dari defenisi dan pengertian diatas jadi Pendidikan Agama Islam adalah sistem pendidikan yang dapat memberikan kemampuan seseorang untuk memimpin kehidupannya sesuai dengan cita-cita dan nilai-nilai islam yang telah menjiwai dan mewarnai corak kepribadiaannya.²³

Pada dasarnya dalam membentuk dan berkembangnya moral anak di perlukan bimbingan dan ajaran serta penerapan pendidikan agama islam, sebagai tolak ukur yang diinginkan orang tua.

2. Pengertian Kesehatan Mental

Dari segi bahasa kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu: *kesehatan dan mental*. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan *ke* dan akhiran *an*, menyatakan hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit,

²²Amin Husin Sardany, *Pendidikan Agama Islam*, Rinbow, Medan, 1987 h. 1

²³M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bumi Aksara, Jakarta, 2008, h. 7.

jadi kesehatan memiliki arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit. Mental berasal dari bahasa latin yaitu: mens, mentil, yang artinya: jiwa, roh, nyawa, sukma, semangat.²⁴

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.

Untuk mengetahui secara istilah kesehatan mental, maka terlebih dahulu akan dipaparkan oleh beberapa tokoh yang mendefinisikan tentang kesehatan mental seperti: Abdul Azis El-Quusy dan Musthofa Fahmi. Menurut Abdul Azis El-Quusy bahwa, kesehatan mental atau jiwa yang sehat adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada setiap orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.²⁵

Sedangkan menurut Musthofa Fahmi mendefinisikan kesehatan mental menjadi dua segi yaitu: pertama segi positif (*ijabiy*) kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya, kedua segi negatif (*salabi*) kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al-amradl al-ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradi al-dzibaniyah*).²⁶

3. Pengertian Remaja

Remaja adalah Masa yang berada diantara Kanak –kanak dan dewasa yang matang. Ia adalah Masa dimana individu tampak bukan anak-anak lagi, tapi ia juga tidak tampak sebagai orang dewasa yang matang, baik pria maupun wanita.

²⁴Departemen Pendidikan. *Kamus Besar Indonesia*. Balai pustaka, Jakarta. 1999. h.890.

²⁵Abdul Aziz EL-Quusy. *pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*. Bulan Bintang. Jakarta. 1997.h.38

²⁶Musthofa Fahmi, alih bahasa Zakiah daradjat, *kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*. Bulan Bintang. Jakarta. 1997. h. 22

²⁷ Dimana pada usia ini sudah terjadi pergeseran kearah pertumbuhan yang lebih matang dan bentuk kelakuan sudah mulai menyerupai kelakuan orang dewasa, yaitu pada usia sudah mulai nampak peralihan dari sifat kekanak-kanakan menuju dewasa.

Masa ini juga biasa dikenal dengan masa adolesen dan masa puber, masa ini dibedakan atas tiga fase :

1. Fase Purerl
2. Fase Negatif
3. Fase Pubertas

Dalam fase Purerl ini perkembangan remaja secara umum mengalami hal-hal berikut ini:

- a. Mereka sudah tidak mau lagi disebut anak, tetapi belum bersedia disebut dewasa, sebutan anak dianggap merendahkan diri dan sebutan dewasa dianggap terlalu tua.
- b. Mereka mulai memisahkan diri dari orang tuanya, dan orang disekitarnya, mereka hidup dalam dunianya sendiri dalam kelompok yang kadang-kadang penuh rahasia.
- c. Terjadinya persaingan untuk memperoleh keunggulan baik antara kelompok maupun dalam kelompoknya sendiri.
- d. Mereka memiliki kekaguman tersendiri kepada tokoh-tokoh tertentu atau orang-orang tertentu, secara riil maupun dalam cerita dalam dunia remaja.
- e. Pandangan lebih banyak diarahkan pada keluar (ektravert) dan kurang bersedia untuk melihat dan mempercayai dirinya sendiri.
- f. Mereka pemberani, yang kadang kurang perhitungan dan kadang melalaikan tata susila.

Dalam fase Negatif ini remaja lebih banyak menolak, sikap ini hanya terjadi dalam waktu yang relatif pendek yang ciri-cirinya sebagai berikut:

1. Terhadap sesuatu si anak bersikap serba ragu, tidak pasti, tidak senang, tidak setuju dan sikap lainnya.
2. Anak sering murung, sedih tetapi ia sendiri tidak mengerti apa sebabnya.

²⁷H.H.Remmers, dan G.G.Hackett, *Let's Listen to Youth, (Memahami persoalan Remaja)*, diterjemahkan oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1994.h.4.

3. Sering melamun tak menentu, dan kadang-kadang berputus asa.²⁸

Masa Pubertas ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- Bersikap Statis, artinya tidak banyak lagi mengalami perkembangan terutama tubuhnya, yang dimaksud adalah perkembangan yang menyebabkan bertambahnya fungsi tubuh baru, seperti yang dialami oleh masa pemuda. Tubuh si Adoleses masih bertambah tetapi tidak lagi mempengaruhi keharmonisannya.
- Bersikap tertutup, maksudnya jiwanya telah tidak lagi mudah terpengaruh siapapun, sekalipun terpengaruh namun pengaruh itu tidak diterimanya secara begitu saja tetapi sudah mulai menganalisa dan mengkritis dan memilih secara selektif.

Masa Puber atau biasa disebut Pubertas adalah masa dimana sang anak remaja telah mengalami perkembangan, yang nampak dari luar dan perubahan organis yang dengan cepat menuju kematangan. Proses ini oleh si anak dihayati dengan rasa malu, aneh, dan risau, bersalah (Quality), tetapi kemudian dengan rasa bangga karena pertumbuhan ini memberikan kesadaran kepadanya bahwa ia sudah bukan lagi seorang kanak-kanak.²⁹

Selain pertumbuhan dan perkembangan Jasmani, anak remaja juga mengalami kematangan seks menambah perhatian puber terhadap keadaan diri sendiri dan memperbesar perhatiannya terhadap seks lain. Sekalipun perhatian ini masih bersifat sederhana.

Segala persoalan yang mereka hadapi, baik persoalan mengenai keadaan diri yang mereka hayati sendiri secara pribadi, seperti kedewasaan fisik, kematangan seks, keadaan mental dan sosial, maupun pertentangan yang mereka hadapi dari pihak orang tua dan masyarakat, karena timbulnya perbedaan pendapat dan pandangan, semua ini merupakan suatu rentetan penderitaan dan kegelisahan yang harus mereka hadapi dan diatasi. keadaan ini membuat mereka dalam menghadapi orang tua dan masyarakat lebih banyak sikap melawan daripada sikap sebagai sahabat atau kawan.

²⁸Hafi Anshari, *Dasar-dasar Ilmu Jiwa Agama*, Usaha Nasional, Surabaya, 1991, h.77

²⁹Drajadt Zakiyah, *Problematika Remaja*, bulan bintang, jakarta, 1980, h.51

Pada usia ini juga, anak remaja cenderung membuat kelompok atau sering kita kenal dengan istilah "gang" yang merupakan tempat mereka berbagi cerita yang memberikan rasa aman dan nyaman pada diri mereka . Dengan adanya "gang" ini mereka merasa lebih kuat. Sebagai anggota gang mereka harus berani mengambil resiko, dan resiko itu diperlukan karena kebutuhan untuk diakui dan dikagumi, bahkan terkadang mereka tidak segan untuk melakukan tindakan dan perbuatan yang dilarang, dan dengan gang pula mereka memperoleh hal yang mereka inginkan dan mereka butuhkan yakni diakui dan dikagumi, yang tidak mereka dapati dari orang tua mereka.³⁰

Namun disamping hal-hal negatif yang ada pada diri seorang remaja, nampak pula dengan jelas pertumbuhan kearah suatu keadaan jiwa yang meliputi segi-segi cipta, karsa, rasa, estetika, sosial dan susila serta suatu keberanian yang luar biasa. Kematangan jiwa ini memberikan kesanggupan kepada mereka untuk melaksanakan tugas-tugas dengan penuh tanggung jawab dan mengatasi persoalan –persoalan, yang sebelumnya tidak pernah atau kurang mendapatkan perhatian mereka.

Mengenai panjang masa remaja para ahli – ahli jiwa tidak mempunyai kata sepakat tentang batasan masa remaja. Pada umumnya mereka hanya menyepakati masa mula umur remaja yang dimulai dengan datangnya masa goncangan, yang ditandai dengan datangnya Haid (Menstruasi) pertama, bagi perempuan dan bermimpi bagi laki – laki atau pria. Mengenai batasan mulai datangnya haid dan mimpi bagi perempuan dan laki-laki tidak tertentu, karena bisa jadi satu anak dengan lainnya bisa berebeda, misalnya si A mulai haid umur 12 tahun sedangkan si B mulai umur 10 tahun, ini bisa dipengaruhi oleh postur tubuh atau kesuburan seseorang.

Tapi secara kira-kira ditentukan umur lebih kurang 13 tahun sebagai masa permulaan remaja (Adolezen), sedangkan akhir masa remaja itu, bermacam-macam seperti yang telah disebutkan diatas, para ahli jiwa tidak memiliki kesepakatan tentang batasan akhir masa remaja. Ada yang mengatakan umur 15 tahun, ada pula yang menentukan umur 18 tahun, bahkan dalam bidang

³⁰M.Thalib" *Problemtika Remaja* " Jakarta : Pers. 2000. h.34

kemantapan beragama umur itu oleh ahli jiwa diperpanjang lagi menjadi sampai 24 atau 25 tahun.³¹

Perbedaan pendapat tentang Batas umur remaja yang bermacam – macam itu adalah hal yang biasa, karena masing-masing melihat dari sudut yang berbeda, tergantung melihatnya dari segi mana, karena masing-masing punya ukuran tersendiri. kendatipun banyaknya pendapat yang berbeda tentang batasan usia remaja, namun pada umumnya ahli-ahli mengambil patokan lebih kurang antara 13 – 21 tahun adalah umur remaja.³²

Dan mengenai perkembangan jiwa agama, maka usia remaja diperpanjang yaitu lebih kurang mulai usia 13 – 24 tahun. Dimana usia remaja menuju usia dewasa adalah masa transisi untuk menemukan jati diri, dapat dilihat dengan pergaulan dilingkungan dan di lingkungan keluarga.

Menurut Zakiah Darajat yang dimaksud dengan remaja adalah anak yang belum matang dari segala segi, tubuh masih kecil, organ-organ belum dapat menjalankan fungsinya secara sempurna, kecerdasan, emosi dan hubungan sosial belum selesai pertumbuhannya. Hidupnya masih bergantung pada orang dewasa, belum dapat diberi tanggung jawab atas segala hal.

Jika dilihat dari segi emosi dan sosial remaja belum matang, mereka masih memerlukan waktu berkembang menjadi dewasa, meskipun remaja cenderung ingin berdiri sendiri, yang tidak selalu bergantung pada orang dewasa atau orang tuanya, tetapi mereka belum mampu bertanggung jawab dalam hal ekonomi.

Panjangnya masa remaja antara satu masyarakat dengan masyarakat lainnya berbeda, misalnya masyarakat desa yang tertutup, seorang anak telah dilatih sejak kecil untuk ikut bekerja dengan orang tuanya seperti bersawah, berladang, memancing ikan dilaut. Artinya jika ia memiliki kepandaian dan keterampilan, serentak dengan pertumbuhan jasmaninya kelihatan sempurna, ia segera dapat diterima dan diberi tanggung jawab, dan masyarakat menghargainya karena telah mampu mencari nafkah untuk dirinya dan ikut aktif dalam segala kegiatan masyarakat. Maka pada masyarakat seperti ini masa remaja sangat singkat bahkan

³¹Drajadt Zakiyah, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1970, h. 72.

³²*Ibid*, h.86

bisa dikatakan hampir tidak ada, karena anak-anak remaja ini langsung menjadi dewasa yang matang dan bertanggung jawab.

Lain pula halnya dengan masyarakat maju yang telah modern, untuk masalah kepandaian dan keterampilan, remaja biasanya perlu menempuh masa pendidikan yang cukup panjang, yang dimulai dari sekolah menengah, kemudian dilanjutkan pada akademik-akademik atau universitas-universitas. Pada masyarakat yang seperti ini masa remaja lebih panjang dari pada di masyarakat desa yang tertutup. Dan problem yang dideritanya jauh lebih banyak, karena untuk mencapai kedudukan dalam masyarakat itu lama dan banyak macamnya.

4. Problema Kesehatan Mental Remaja

Dalam bukunya *Problematika Remaja di Indonesia*, Zakiah Daradjat menyebutkan ada beberapa Problematika Remaja di Indonesia yaitu problematika yang berkaitan dengan pemilihan pekerjaan dan kesempatan belajar, masalah sekolah, problema kesehatan, problema keuangan, masalah keuangan, problema persiapan untuk berkeluarga, problema keluarga, problema emosi, problema pertumbuhan dan sosial, problema pengisian waktu terluang, problema agama dan akhlak, problema kehidupan sosial, problema sosial.

- a. Problematika yang berkaitan dengan Pemilihan Pekerjaan dan Kesempatan Belajar. Masalah pekerjaan dan kesempatan belajar termasuk masalah yang banyak terdapat di negara-negara yang sedang berkembang, terutama pada golongan menengah dari masyarakat.³³ Sulitnya memperoleh pekerjaan saat ini banyak mengakibatkan pengangguran di mana-mana. Sehingga tingkat pengangguran makin bertambah dari tahun ketahun. Hilangnya kesempatan bagi remaja untuk memperoleh pekerjaan layak yang merupakan sarana penyaluran bakat yang dapat menghasilkan sebuah karya. Akhirnya bisa mematikan potensi minat remaja dalam menentukan pilihan dalam berkarya. Karena tidak tersalurnya bakat dan potensi yang dimiliki oleh remaja mengakibatkan remaja sulit untuk berkembang. Adanya Keterbatasan tersebut akhirnya mengakibatkan remaja berusaha

³³ Daradjat Zakiah , *Problematika Remaja di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1978, h. 85.

mencari pelampiasan, pelampiasan tersebut disalurkan pada tindakan yang negatif, seperti narkoba, merampok, mencuri, dan tindakan kejahatan lainnya sehingga dapat merugikan dirinya sendiri. Semakin tingginya tingkat pengangguran ternyata berpengaruh juga bagi tingkat kejahatan. Semakin tinggi tingkat pengangguran mengakibatkan hilangnya kesempatan biaya pendidikan anak, banyak orang tua yang tak sanggup untuk melanjutkan pendidikan anaknya karena keterbatasan biaya dan minimnya lapangan pekerjaan. Mahalnya biaya pendidikan yang dimiliki oleh orang tua menyebabkan si anak harus putus sekolah, dalam pembiayaan sekolah anak diperlukan biaya pakaian, biaya alat tulis dan kebutuhan lainnya harganya.

b. Masalah Sekolah atau prestasi belajar

Sekolah bagi Remaja merupakan sosial, di mana mereka hidup, berkembang dan menjadi matang. Di awal sekolah yang memberikan pendidikan secara formal.³⁴ Di sekolah remaja banyak mendapatkan pengalaman, kebiasaan, keterampilan, berbagai sikap dan bermacam-macam pengetahuan dan melalui sekolah pula diketahui kemampuan / kecerdasan umum dan khusus serta bakat terhadap pekerjaan. Zakiah Daradjat mengungkapkan bahwa problema yang sering dialami oleh remaja adalah problema belajar dan persiapan menghadapi ujian, hampir 90% remaja mengalami dua problem ini. Dalam mendekati ujian selalu menyebabkan kecemasan bagi remaja yang mampu mengganggu mental, terkait lulus atau tidak lulus. Dimana bila mereka gagal dalam menghadapi ujian sehingga mengakibatkan menjauhnya remaja dari mata pelajaran itu dan bahkan kadang mereka membenci mata pelajaran itu, dan tak jarang mereka juga malas mengikuti pelajaran tersebut. Selain Masalah yang berhubungan dengan ujian yang merupakan problema remaja ternyata masalah prestasi belajar juga sangat mempengaruhi.

³⁴*Ibid*, h. 96.

Menurut Soepartinah Pakasi dalam bukunya” Anak dan perkembangannya” menyebutkan bahwa kemungkinan yang menyebabkan kemunduran atau kegagalan anak dalam belajar disebabkan hal itu terjadi :

1. Karena kurikulum sekolah memang terlalu berat dan tinggi sehingga melampaui kapasitas belajar anak memaksa para peserta didik harus lebih aktif dan mahir dalam pembelajaran tersebut
2. Karena terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan (PR), sehingga tidak tersedia waktu untuk belajar di luar jam sekolah
3. Karena terlalu banyak waktu digunakan anak untuk kegiatan-kegiatan ekstra kurikuler atau lobi yang memaksa peserta didik untuk mengikuti kegiatan tersebut
4. Karena anak kurang mampu mengatur waktu atau menggunakan waktu secara efisien
5. Karena tidak ada kebiasaan belajar pada anak dan ia kurang mampu mendisiplinkan diri dalam membagi waktu belajar dan bermain.
6. Karena dari pihak orang tua tidak kontrol atau kurang perhatian atau karena sikap acuh tak acuh terhadap orang prestasi belajar anak serta kurangnya waktu dalam memperhatikan anak.
7. Karena malas belajar, yang mungkin disebabkan oleh penyakit yang belum nampak gejala-gejalanya.
8. Karena tekanan-tekanan emosional sebagai akibat dari pengharapan-pengharapan yang luar biasa (over-expectation) dari pihak orang tua (disebabkan oleh posisi) atau sebagai akibat dari perkembangan biologis yang dialami anak.³⁵
9. Karena merasa tidak diakui, tidak diterima oleh teman-teman (bully).

c. Problema Kesehatan

³⁵Soepartinah Pakasi, *Anak dan perkembangannya*, Bumi Aksara, Jakarta 2002, h. 35

Masalah makanan menjadi masalah penting pada masa Remaja, diantara mereka ada yang banyak makan makanan siap saji, berlemak dan mengenyangkan yang mengandung banyak penyedap, sedangkan ada yang kurang suka makan. Hal ini akan mempengaruhi pertumbuhan, ada yang gemuk dan ada yang kurus, di samping juga dihindangi berbagai penyakit. Penyakit yang sering hinggap di dalam tubuh anak remaja pada zaman sekarang adalah nyeri pada lambung (maag) di sebabkan malasnya makan-makanan pokok, Typus terlalu banyak beraktivitas sehingga kurangnya waktu dalam istirahat.

Dan pada umumnya Problema remaja tersebut cenderung selalu sama, antara satu wilayah dengan wilayah lainnya, meskipun ada perbedaan tidak terlalu banyak,perbedaannyahanya terletak pada kesangatan dan penonjolan suatu problem. Tapi disini peneliti akan memaparkan problema remaja pada umumnya. Karena beberapa researt yang dilakukan oleh para ahli baik itu di Amerika, Inggris, Perancis, Indonesia dan sebagainya bahwa pada umumnya problematika remaja di dunia, sebagaimana menurut Zakiah Darajat bahwa problema remaja adalah mencakup sebagai berikut :

a. *Masalah Hari depan*

Setiap remaja memikirkan hari depannya, ia ingin mendapat kepastian, akan jadi apakah ia nanti setelah tamat dan memiliki pekerjaan apa setelah selesai sekolah. Pemikiran hari depan ini semakin memuncak dirasakan oleh remaja yang duduk di bangku universitas atau mereka yang berada di dalam kampus.³⁶

Kecemasan akan hari depan yang kurang pasti, itu telah menimbulkan berbagai problema lain, yang mungkin menambah suramnya masa depan remaja dalam menuntut ilmu, misalnya semangat belajar yang menurun, kemampuan berpikir berkurang membedakan antara kebutuhan dan ke inginan, rasa tertekan timbul, bahkan kadang-kadang sampai kepada mudahnya mereka terpengaruh oleh hal-hal yang tidak baik, kenakalan dalam pergaulan dan penyalahgunaan narkotika, mengikuti tawuran antara remaja dalam mempertahankan nama baik sekolah dan rasa berkawan. Perhatian mereka terhadap pendidikan agama

³⁶ Daradjat Zakiah, *Problematika Remaja di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1978, h.93.

semakin berkurang, bahkan tidak jarang terjadi kegoncangan hebat dalam kepercayaan kepada Tuhan. Lebih mempercayai keadaan dan sering ikut-ikutan.

Termasuk dalam pemikiran akan hari depan itu, masalah pembentukan rumah tangga, kedudukannya dalam masyarakat dan bangsa di hari depan.

b. Masalah hubungan dengan orang tua.

Hubungan yang di jalan antar anak dengan orang tua tidak hanya sebatas anak dan orang tua, bisa juga teman dan sahabat, Karena hubungan ini juga termasuk masalah yang sering dihadapi oleh remaja pada umumnya. Seringkali terjadi adu pendapat atau perbedaan pendapat antara orang tua dengan anak-anak remajanya. Sehingga pertentangan itu menimbulkan hubungan yang kurang baik antara anak dan orang tuanya, yang disebabkan pergaulan anak yang kurang baik. Karena pergaulan yang tidak baik tersebut membuat orang tua menjadi marah dan akhirnya menegur si anak, karena mereka merasa itu tidak pantas, sedangkan si anak merasa itu adalah hal yang wajar karena mengikuti trend zaman modern, dan mereka menganggap orang tuanya ketinggalan zaman. Penyebab selanjutnya adalah Perceraian diantara kedua orang tua remaja, sehingga menjadi tekanan mental dalam menentukan ikut dengan siapa dan tinggal dengan siapa, bahkan keadaan seperti ini membuat si anak memilih jalan pintas dalam pergaulan dan menjadi seorang anak pemberontak di karenakan tekanan mental yang dialaminya tanpa ada yang membimbing.

Perbedaan pendapat ini memicu keretakan hubungan anak dan orang tua. Karena merasa tidak dihargai, ditekan, dipaksa, atau lainnya yang membuat anak merasa tidak senang dengan orang tuanya, mengakibatkan anak menjadi patah hati, patah semangat, mogok makan, malas belajar, menjadi nakal, melawan kepada orang tua, merusak barang-barang rumah, lari dari rumah, benci kepada orang tua, bahkan kadang-kadang sampai kepada niat akan membunuh orang tuanya karena sangat paniknya.

c. Masalah Moral dan Agama

Berkembangnya kebudayaan asing ternyata menjadi salah satu pemicu masalah moral remaja, terbukti dengan bobroknya moral remaja yang disebabkan film-film yang kurang mengandung nilai-nilai moral, media sosial, buku bacaan, gambar-gambar, dan pergaulan bebas. Biasanya merosotnya moral disertai dengan menjauhnya dari nilai agama. nilai moral yang tidak didasarkan pada agama akan terus berubah sesuai keadaan, waktu dan tempat.³⁷

Keadaan nilai yang berubah ini menimbulkan kegoncangan pula, karena menyebabkan orang tidak memiliki pegangan yang pasti dalam menjalankan kehidupan, karena nilai yang tak berubah adalah nilai-nilai agama, sebab agama itu tidak absolut dan berlaku sepanjang zaman, yang tidak dipengaruhi oleh waktu, tempat dan keadaan, oleh sebab itulah hanya orang yang memegang teguh menyakini agamalah yang mampu mempertahankan nilai agama dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak akan terpengaruh oleh arus kemerosotan moral yang terjadi dalam masyarakat serta dapat mempertahankan ketenangan jiwanya. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ali- Imran : 103 sebagai berikut :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اٰمِنُوْا بِاللّٰهِ وَرَاسِدِ الْاَيْمٰنِ الَّتِيْ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ
 كَذٰلِكَ مِّنْهَا فَاَنقَذَكُم مِّنَ النَّارِ مِّنْ حُفْرَةٍ شَفَا عَلٰى وَاَنْتُمْ اِحْوٰنٌ اٰبِنِعْمَتِهِۦ ۗ فَاَصْبَحْتُمْ قُلُوْبِكُمْ
 بِرَبِّكُمْ
 ۝۱۰۳

Artinya : Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

Penjelasan ayat diatas sudah jelas janganlah berbuat sesuatu yang mengarah pada perpecahan. Renungkanlah karunia Allah yang di turunkan kepada kalian, Allah selalu menrengkan berbagai jalan kebaikan untuk kalian yaitu dengan

³⁷Soepartinah Pakasi, *Anak dan perkembangannya*, Bumi Aksara, Jakarta 2002, h. 41

mempelajari Pendidikan agama Islam dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya

Istilah baku perdana dalam konsep psikologi adalah *juvenile delinquency* yang secara etimologis dapat dijabarkan bahwa *juvenile* berarti anak sedangkan *delinquency* berarti kejahatan. Dengan demikian, pengertian secara etimologis adalah kejahatan anak. Jika menyangkut subjek/pelakunya, maka menjadi *juvenile delinquency* yang berarti penjahat anak atau anak jahat.³⁸

Psikolog Drs. Bimo Walgito merumuskan arti selengkapnya dari *juvenile delinquency* sebagai berikut : tiap perbuatan, jika perbuatan tersebut dilakukan oleh orang dewasa, maka itu merupakan kejahatan, jadi merupakan perbuatan yang melawan hukum, yang dilakukan oleh anak, khususnya anak remaja.³⁹

Sedangkan Dr. Fuad Hasan merumuskan defenisi *delinquency* sebagai berikut: perbuatan anti sosial yang dilakukan oleh anak remaja yang bilamana dilakukan orang dewasa dikualifikasikan sebagai tindak kejahatan.⁴⁰

Sedangkan dalam arti luas kenakalan remaja adalah perbuatan / kejahatan / pelanggaran yang dilakukan oleh anak remaja yang bersifat melawan hukum, anti sosial, anti susila, dan menyalahi norma-norma agama.

Berikut ini adalah penyebab dari kenakalan remaja, yaitu sebagai berikut :

1. Kurangnya didikan agama

Yang dimaksud didikan agama bukanlah pelajaran agama yang diberikan secara sengaja dan teratur oleh guru disekolah saja.⁴¹ Yang terpenting adalah penanaman nilai-nilai agama pada anak yang dimulai dari rumah tangga, sejak anak masih kecil, dengan cara membiasakan si anak kepada sifat-sifat dan kebiasaan yang baik. Misalnya membiasakan anak dalam mengucapkan kalimat-kalimat yang baik untuk di dengarkan, mengajarkan hal menghargai orang yang lebih tua darinya serta orang lain, berterus terang, jujur, diajarkan untuk menyelesaikan masalah

³⁸Sudarsono, *Kenakalan Remaja*, Rineka Cipta, Cetakan keempat, Jakarta, 2004, h. 10

³⁹*Ibid*, h. 11

⁴⁰*Ibid*.h 15

⁴¹ Daradjat Zakiah, *kesehatan mental*, *Ibid*, h. 113.

dengan tenang dan pikiran yang tenang, diperlakukan dengan adil dan baik, suka menolong, memaafkan kesalahan orang lain, ditanamkan rasa kasih sayang sesama makhluk ciptaan Allah, menjaga lingkungan di sekitarnya.. Sebenarnya masih banyak kebiasaan-kebiasaan yang baik yang tidak kalah pentingnya dalam menanamkan kebaikan bagi seorang anak dalam hal ini adalah anak yang menginjak usia remaja. misalkan membiasakan anak dalam hal mengamalkan agama, contoh :orang tua yang beragama islam sudah membiasakan anaknya untuk melaksanakan salat di usia remaja berjamaah dimesjid pembiasaan sejak anak masih kecil. Nah pengamalan yang sudah biasa dilakukan sejak kecil biasanya akan terbiasa juga nantinya bila ia sudah besar (remaja). Karena permulaan kebiasaan tersebut dimulai dari orang tuanya sendiri yang menjadi madsah pertama bagi si anak, kebiasaan baik orang tua akan di contoh seorang anak.

Dengan penanaman nilai-nilai atau kebiasaan-kebiasan yang baik, yang tentunya sesuai dengan nilai agama, disertai dengan memberikan contoh yang baik terutama orang –orang disekitarnya, maka ini akan membantu seseorang dalam melaksanakan hal-hal yang baik, karena faktor lingkungannya. Baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.⁴²

Tapi abila penanaman atau didikan agama tidak dibiasakan pada seorang anak dari kecilnya maka tindakan seseorang akan melanggar norma agama, sosial, susila dan moral. Dengan tidak kenal atau tidak terbiasanya seseorang akan jiwa agama yang benar, akan lemahlah hati nuraninya (super ego), karena ia tidak terbentuk dari nilai-nilai masyarakat atau agam yang ia terima ketika ia masih kecil. Membiasakan anak bergaul terhadap lingkungan yang menjaga norma agama. Jika unsur pengontrolan diri lemah dari nilai yang baik, maka tentu akan mudah mereka terperosok kedalam kelakuan yang tidak baik tanpa memikirkan akibatnya dari perbuatan mereka.

Setelah kebiasaan agama yag baik sudah tertanam dan terbiasa bagi seorang anak, yang tentunya dibentuk sejak si anak masih kecil, akan menjadi dasar pokok pembentukan kepribadian anak yang baik. Apabila kepribadiaanya

⁴²Ibid. h. 115

dipenuhi oleh nilai-nilai agama yang benar, maka akan terhindarlah dia dari kelakuan-kelakuan yang tidak baik. Dan akan melahirkan seorang anak memiliki akhlak yang baik dalam kehidupan di keluarga maupun dilingkungannya.

2. Kurangnya pengertian orang tua tentang pendidikan.

Banyaknya orang tua yang tidak mengerti tentang pentingnya pendidikan bagi seorang anak sehingga banyak orang tua yang tidak tahu cara mendidik anak yang baik. Mereka menyangka dengan memberikan anak makan, pakaian, dan perawatan kesehatan yang cukup sudah selesailah tugasnya sebagai orang tua. Sesungguhnya yang terpenting adalah seluruh perlakuan yang diterima seorang anak dari orang tuanya, ialah dimana dia merasa disayangi, diperhatikan, dan diindahkan dalam keluarga. Orang tua terlalu sibuk dalam mencari nafkah dan memenuhi kebutuhan rumah tangga sehingga kurangnya waktu dalam mendidik anak baik formal ataupun informal.

Sebagai orang tua mestinya mengerti tentang perasaan seorang anak yang selalu ingin diperhatikan ketika berada di dalam rumah, diberi kasih sayang sayang, di hargai ketika curhat, dan bahkan diperlakukan dengan adil sesama saudaranya. sehingga ini akan menimbulkan perasaan aman, tentram, tanpa ada rasa ketakutan untuk dimarahi dan dibanding-bandingkan dengan saudaranya yang lain. Adanya rasa kurang diperhatikan dan disayangi oleh ayah ibunya, ini akan menimbulkan anak mencari kesayangan itu dengan bermacam-macam cara. misalnya dengan perlakuan suka mengeluh, berkelahi, mengganggu orang lain, membuat keributan, tidak mau disuruh oleh orang tuanya. Sehingga ini memicu si anak menjadi nakal, akibat adanya rasa tertekan dan ini merupakan wujud pembalasan bagi orang tua.

3. Kurang teraturnya pengisian waktu

Dalam masyarakat kita, jarang diperhatikan cara yang baik untuk mengisi waktu terluang bagi anak-anak. Bahkan ada orang tua yang menyangka, bahwa seluruh waktu si anak harus diisi dengan sesuatu yang bermanfaat, misalnya

belajar, atau bekerja menolong orang tua dan sebagainya.⁴³ Bahkan banyak diantara orang tua yang menyangka anak yang bermain-main, menyalurkan hobinya dianggap membuang waktu. Maka anak yang diperlakukan seperti ini akan menggerutu dan melawan kepada orang tua, membolos dari sekolah dan mungkin terganggu emosinya dan menjadi anak yang egois.

4. Tidak stabilnya keadaan sosial, politik dan ekonomi

Apabila keadaan sosial, politik dan ekonomi tidak stabil, maka masyarakat akan goncang dan gelisah, karena setiap perubahan yang terjadi menimbulkan kegoncangan.⁴⁴ Kegoncangan dan kegelisahan para orang tua atau anggota masyarakat pada umumnya mempengaruhi tindakan dan perlakuan orang tua pada anaknya. Misalnya akan kurang perhatian orang tua pada anak dan mungkin mereka akan acuh pada problem yang dialami oleh seorang anak. karena pada dasarnya seorang anak hanya ingin di dengar dan di perhatikan oleh orang tuanya sendiri.

Apabila seorang anak yang sedang menginjak usia remaja mengalami kegelisahan-kegelisahan dan kesukaran-kesukaran akibat goncangan keadaan sosial-politik dan ekonomi, disamping problem mereka sendiri akibat pertumbuhan dan perubahan-perubahan yang menyertai pertumbuhan umurnya, maka kegoncangan jiwa dan kegelisahan mereka akan bertambah hebat juga.⁴⁵

Anak remaja pada umumnya akan mengalami berbagai macam perubahan dalam kehidupannya seperti : pertemanan yang sebaya, pubertas sudah mengenal lawan jenis dan mengalami jatuh cinta, kebutuhan ekonomi yang sudah mulai banyak selain uang jajan dan kebutuhan lainnya.

5. Kemosototan moral dan mental remaja

Dalam masyarakat modern yang sudah begitu mengganggu pengetahuan, kaidah moral dan tatasusila yang dipegang teguh oleh orang-orang terdahulu menjadi tinggal dibelakang. Dalam masyarakat yang telah jauh dari agama, kemosototan moral sudah lumrah terjadi. Perbuatan-perbuatan orang

⁴³*Ibid*, h. 116

⁴⁴Sudarsono, *Kenakalan Remaja*, Rineka Cipta, Cetakan keempat, Jakarta, 2004, h.35

⁴⁵*Ibid*, h.39

dewasa yang tidak baik adalah menjadi contoh dan teladan bagi anak-anak remaja. Ia akan mencontoh dan meneladani orang tuanya, saudara-saudaranya dan masyarakat dilingkungannya dimana ia hidup. Karena bagi anak lebih mudah meniru daripada berpikir dan berusaha mencari realisasi dari pengertian-pengertian yang abstrak. Mereka melihat tanpa memberikan respon yang sesuai dengan kebutuhan seorang anak remaja.

6. Banyaknya film dan buku-buku bacaan yang tidak baik.

Banyaknya film-film yang menggambarkan dan menceritakan tentang kejahatan misalnya Korupsi, perampokan, pencurian, kelicikan perampok, kejahatan-kejahatan tersebut menarik perhatian remaja apalagi pada dasarnya remaja merasa tekanan perasaan, baik dari orang tua/keluarga, maupun dari masyarakat luar. Sehingga remaja berusaha mencari jalan penyaluran-penyalurkan perasaannya, dengan menyamakan dirinya dengan pelaku dalam cerita tersebut yang cocok dengan dirinya. Bacaan dan film memberikan kesempatan bagi anak untuk mengungkapkan rasa hatinya yang terpendam, disamping mempunyai pengaruh baginya untuk mencontoh dan meniru dalam kehidupannya sehingga menjadi kebiasaan.

7. Pendidikan dalam sekolah yang kurang baik

Selain tempat memperoleh pengetahuan, sekolah juga merupakan alam dan lingkungan dimana si anak dapat menumbuhkan kepribadiaanya, melegakan batin yang gelisah dan belajar menyesuaikan dengan segala situasi dan problem yang dihadapinya.⁴⁶

Seorang guru dalam menyampaikan pelajaran saja tanpa mendekati jiwa, maka bagi seorang anak yang tidak memperoleh bimbingan yang baik dirumah tidak akan menemukannya disekolah . untuk pertama kali seorang anak menerima pendidikan yaitu di dalam lingkungan keluarga yaitu rumah. Sahkan mungkin akan menambah problem bagi si anak, karena problem pelajaran, kawan-kawanya,

⁴⁶*Ibid*, h.43

dan peraturan-peraturan sekolah, yang menyulitkannya dalam menyesuaikan diri yang pada akhirnya akan menimbulkan kelakuan yang kurang baik.

Apalagi bila seorang guru tidak mampu memberikan contoh dan tauladan yang baik, maka kata-kata dan nasehat-nasehat akan dianggap sebagai sesuatu yang remeh saja bagi seorang remaja. Dan bila seorang guru menunjukkan sikap yang kurang adil dan bijaksana, maka guru seperti ini tidak akan dicintai.

Salah satu jalan untuk menyelamatkan remaja dari kenakalan dan kemerosotan moral adalah perhatian dan kasih sayang yang diberikan keluarga itu sangat di perlukan sekali dalam menanggulangi kenakalan remaja serta melakukan pembinaan keagamaan dalam lingkungan keluarga. Langkah awalnya adalah perbaikan dan peningkatan perhatian orang tua terhadap pendidikan agama yang berpedoman pada petunjuk – petunjuk yang diajarkan oleh agama, serta diolah dan dikembangkan secara meluas dalam masyarakat sehingga betul-betul dapat tercipta remaja yang mental dan jiwanya, dalam arti sesungguhnya sesuai dengan ajaran Islam.

Kemudian salah satu upaya juga untuk menyelamatkan dan menghindarkan remaja dari kenakalan yaitu pengenalan dan pendekatan terhadap remaja dengan cara memberikan bimbingan-bimbingan, nasehat-nasehat yang dapat berkenan dihati remaja. Sering memberi motivasi dan pengarahan dalam membentuk mental remaja.

Adapun bentuk dari pendekatan terhadap remaja dalam menanggulangi kenakalan yaitu perlunya kasih sayang dan perhatian dari orang tua menjadi langkah awal untuk mengubah remaja yang moralnya mengalami kemerosotan akan menjadi baik. Pengenalan dan pendekatan terhadap remaja dengan jalan memahami serta memberikan perhatian para orang tua kepada anak itu perlu sekali. Orang tua harus paham segala sesuatu keperluan anak baik itu kasih sayang ataupun perhatian. Apabila anak melakukan kesalahan berikan nasehat – nasehat yang baik dan diarahkan agar jadi benar, jangan langsung memberikan tindakan kekerasan. Karena kadang kala perbuatan kriminal yang dilakukan hanyalah salah satu cara untuk menarik perhatian atau yang sering juga terjadi karena kebutuhan akan mengeluarkan protes dan ketidak setujuan terhadap tingkah laku orang-orang

dewasa yang tidak adil dimata mereka.menyebabkan seorang anak menjadi brutal dan egosi dalam berperan di lingkunganya sendiri.⁴⁷

Sehingga dalam penanggulangan kenakalan remaja maka orang tualah yang paling tinggi perannya, pengaruh orang tua dalam pembentukan mental remaja lebih baik dibandingkan lingkungan sosialnya. akan tetapi bukan berarti orang tua itu bertindak semaunya saja, tugas orang tua tidaklah untuk memaksa anak menjadi orang dewasa dengan model tertentu dengan alasan apapun, orang tua tidak lah berhak memaksakan kehedak kepada anaknya. Orang tua hanya berhak memberi saran dan alternative sebijak mungkin, seluruhnya anaklah yang memutuskan pilihannya secara sadar dan bertanggung jawab.

Disamping itu juga bahwa orang tua haruslah pandai-pandai melihat situasi si anak sehingga dalam pemberian nasehat serta arahan tersebut tidak merugikan bagi anak itu sendiri yang nantinya kalau seperti itu akan mempersulit situasi. Orang tua yang mampu berdialog dengan remaja dan memperhatikan idealisme serta impian mereka adalah orang tua yang paling mungkin menetralsisir, pengaruh jahat kebebasan remaja, karena banyak fakta menunjukkan bahwa remaja yang merasakan dirinya kurang beruntung akhirnya menjadi anak-anak nakal, karena itu orang tua hendaknya tidak menghancurkan impian mereka.

Adapun upaya penanggulangan terhadap kenakalan remaja untuk sementara hanya berupa solusi yang difokuskan kepada pembinaan moral ataupun akhlak kepada remaja yang dilakukan oleh orang tua dan upaya lainnya Sebenarnya upaya untuk menanggulangi kenakalan remaja dapat berupa melalui rumah tangga dan dilakukan sejak kecil sesuai dengan umurnya karena setiap anak yang dilahirkan belum mengerti mana yang benar dan mana yang salah, juga belum mengerti mana batas-batas ketentuan moral dalam lingkungannya.

Karena itu pembinaan moral pada permulaannya dilakukan dirumah tangga dengan bimbingan-bimbingan, latihan-latihan, serta nasehat-nasehat yang dipandang baik. Dan dalam menjalankan pembinaan moral harus dimulai dari orang tua baik perlakuan, perbuatan serta pelayanannya kepada remaja, orang tua harus memperlihatkan contoh teladan yang baik yaitu dengan cara melaksanakan

⁴⁷Zakiah Darajat,*Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1970, h.80

ajaran agama dan sebagai mana pendidikan agama merupakan hal-hal yang mengarah kepada perbuatan positif karena apa yang diperoleh dalam lingkungan keluarga akan dibawa ke lingkungan masyarakat. Oleh karena itu pembinaan moral dalam keluarga penting sekali bagi remaja untuk menyelamatkan mereka dari kenakalan dan merupakan cara untuk mempersiapkan hari depan generasi yang akan datang, sebab kesalahan dalam pembinaan moral akan berakibat negatif terhadap remaja itu sendiri.

B. Biografi Zakiah Daradjat dan Pemikirannya

a. Daftar Riwayat Hidupnya

Zakiah Daradjat dilahirkan di ranah Minang, tepatnya di Kampung Kotamerapak, Kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi, Sumatera Barat, 6 November 1929 beliau anak sulung dari sebelas bersaudara. Ayahnya bernama Daradjat Husein, bergelar Rajo Ameh dan ibunya bernama Rapiah binti Abdul Karim.

Zakiah Daradjat lahir pada 6 November 1929 di Jorong Koto Marapak, [Nagari Lambah, Ampek Angkek, Agam](#). Alamat beliau di jalan Rumah sakit Fatmawati No.6 Jakarta selatan, Ayahnya bernama Haji Daradjat Husain aktif dalam pergerakan [Muhammadiyah](#) sementara ibunya bernama Rafiah adalah anggota [Sarekat Islam](#). Ia adalah anak tertua dari 11 bersaudara, termasuk lima adik lain ibu. Meskipun tidak berasal dari figur orang tua ulama, sejak kecil Zakiah Daradjat telah ditempa pendidikan agama dan dasar keimanan yang kuat. Kiah, panggilan masa kecilnya, sudah dibiasakan oleh ibunya untuk menghadiri pengajian-pengajian agama dan dilatih berpidato oleh ayahnya.

Pada usia tujuh tahun, Zakiah sudah mulai memasuki sekolah. Pagi ia belajar di Standard School Muhammadiyah dan sorenya belajar lagi di [Diniyah School](#). Semasa sekolah ia memperlihatkan minat cukup besar dalam bidang ilmu pengetahuan dan agama. Saat masih duduk di bangku kelas empat SD, ia berpidato pertama kali di hadapan guru dan kakak kelasnya.

Ia mendapat tugas dari gurunya waktu itu untuk berpidato pada acara perpisahan sekolah. Setelah tamat pada 1941, Zakiah masuk ke salah satu

SMP di [Padang Panjang](#) sambil mengikuti sekolah agama di [Kulliyatul Mubalighat](#), kursus calon mubaligh. Ilmu-ilmu yang diperolehnya dari Kulliyatul Mubalighat kelak ikut mendorongnya untuk menjadi mubaligh.

b. Latar Belakang Pendidikan

Pada usia 7 tahun, Zakiah Daradjat mulai memasuki sekolah. Pagi belajar disekolah Standard School (Sekolah Dasar) Muhammadiyah, sementara sore harinya mengikuti sekolah Diniyah (Sekolah Dasar Khusus Agama) di Bukit Tinggi dan ia menyelesaikan sekolah dasar pada tahun 1944, setelah ia menamatkan sekolah dasarnya ia kemudian melanjutkan ke SMP dan ia melanjutkan kejenjang SMP di Kulliyatul Mubaligh Padang Panjang, dan ia menyelesaikan studinya pada tahun 1947. seperti halnya sekolah dasar, ia juga mengikuti pendidikan agama.⁴⁸

Kemudian ia melanjutkan SMA dan tamat pada tahun 1950 di Bukit Tinggi.⁴⁹ Setelah menamatkan SMA nya ia melanjutkan keperguruan tinggi, dengan melakukan tes di dua Universitas secara bersamaan, dan ia lulus tes pada dua Universitas yang ia coba yakni di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) Yogyakarta dengan mengambil Fakultas Tarbiyah dan ia juga kuliah di Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia (UII). Pertimbangannya karena keinginannya untuk menguasai ilmu-ilmu agama dan umum. Akan tetapi, kuliahnya di UII harus berhenti ditengah jalan karena saran dari dosennya, ia harus berkonsentrasi di PTAIN.⁵⁰

Di tingkat IV Fakultas Tarbiyah, Kiah — demikian panggilan akrabnya — ditawarkan meneruskan ke Universitas Ein Shams, Kairo, Mesir. Merasa bingung, ia menyurati orangtuanya. Jawaban Haji Daradjat dan Hajjah Rafiah singkat saja, ”Pergilah. Kami tahu kau bisa menjaga diri.”

⁴⁸ Jurnal Penelitian IAIN antasari 0 Vol.XI.1 Januari – Juni 2006

⁴⁹Diambil Dari Internet, yang bersumber dari, <http://rorum.deticom/showthead.php?t=37865>

⁵⁰ Imam Ma'ruf, Zakiah Daradjat, *Mengembalikan Ketenangan Orang yang susah Batiniyah*, Hidayah II, Nopember 2002, h. 42.

Pada Tahun 1956, Zakiah bertolak ke Mesir dan langsung diterima (tanpa test) di Fakultas Pendidikan Universitas Ein Shams, Kairo, untuk program S.2. Zakiah berhasil meraih gelar M.A dengan tesis tentang Problematika Remaja di Indonesia

Untuk menuntaskan studi tingkat tingginya Zakiah Daradjat mengikuti program studi doktor (Ph.D) pada universitas yang sama dengan mendalami lagi bidang psikologi, khususnya psikoterapi. Disertasi yang berhasil disusun dan dipertahankannya pada Program Dokturnya ini adalah ” Perawatan Jiwa Untuk Anak – Anak ” (Dirasah Tajribiyah li Taghayyur al-lati Tathrau ala Syakhshiyat al-Athfal al-Musykil Infi’al fi Khilal Fithrah al-Ilaj al-Nafs Ghair al-Muwajjah an Thariq al-la’b) bimbingan Musthafa Fahmi dan Attia Mahmoud Hanna. Dengan demikian Zakiah telah menjadi seorang Doktor Muslimah Pertama dalam bidang psikologi dengan spesialis psikoterapi.⁵¹

Delapan setengah tahun (1956-1964) di Mesir, Zakiah belajar ilmu pendidikan dengan spesialisasi psikoterapi, sampai meraih gelar doktor. Pulang kampung, ia langsung bekerja pada Departemen Agama. Sampai Maret 1984, Zakiah Daradjat menjabat Direktur Pembinaan Agama Islam. Dan ia juga ditetapkan sebagai Direktur Pascasarjana di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Zakiah dikukuhkan sebagai Guru Besar (Profesor) dalam bidang Ilmu Jiwa Agama di IAIN.

Melihat kemampuan yang dimiliki Zakiah yang demikian itu, maka pada tahun 1967, Zakiah dipercaya oleh Saifuddin Zuhri selaku Menteri Agama Republik Indonesia untuk menduduki jabatan sebagai Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum Perguruan Tinggi di Biro Perguruan Tinggi dan Pesantren Luhur Departemen Agama. Tugas ini berlangsung hingga jabatan Menteri Agama dipegang oleh A.Mukti Ali. Pada masa kepemimpinan Mukti Ali inilah Zakiah Daradjat dipromosikan untuk menduduki jabatan sebagai Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam (Dinpertaiss) Departemen Agama. Dengan demikian, ia telah menjadi seorang ilmuwan dan sekaligus sebagai birokrat Pendidikan.⁵²

⁵¹Azyumardi Azra, *Tokoh-tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2005, h.235

⁵²*Ibid*, h. 236

Salah satu gagasan pembaharuan yang monumental dan hingga kini masih terasa pengaruhnya adalah keluarnya Surat Keputusan Bersama Tiga Menteri, yaitu Menteri Agama Republik Indonesia, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (pada waktu itu), serta Menteri Dalam Negeri. Lahirnya SKB Tiga Menteri ini tidak dilepaskan dari peran yang dilakukan oleh Zakiah Daradjat. Dengan SKB Tiga Menteri ini terjadilah perubahan dalam bidang pendidikan madrasah. Diantara perubahan tersebut adalah bahwa ke dalam madrasah diberikan pengetahuan umum sebanyak 70% dan pengetahuan agama sebanyak 30%.⁵³

Seiring dengan perjalanan riwayat hidup dan kariernya, Zakiah Daradjat juga membuka praktek konsultasi kesehatan jiwa yang bertujuan untuk membantu masyarakat dalam memecahkan masalah-masalah kejiwaan. praktek konsultasi ini dilaksanakan kediamannya di Cipete, Jakarta Selatan. Upaya ini dilakukan seiring dengan pertambahan usianya yang sudah lanjut, sehingga mengharuskan ia banyak istirahat dirumahnya. Dan sudah 20 tahun lebih Zakiah Daradjat membuka praktek konsultasi psikologi di rumah kediamannya. Rata-rata ia menerima lima pasien setiap petang, terdiri dari kaum ibu, bapak, dan remaja.⁵⁴

C. Karya-Karyanya

Zakiah Daradjat juga termasuk sebagai ilmuwan yang produktif, hal ini dipertunjukkannya dengan adanya sejumlah karya ilmiah yang disusunnya. Pada dasarnya karya-karya Prof Dr Zakiah Daradjat banyak tetapi karena keterbatasan penulis maka penulis hanya menyebutkan yang penulis ketahui. dan adapun karya-karya nyata yang beliau buat adalah berupa buku-buku karangannya dan buku-buku yang diterjemahkannya ke dalam bahasa indonesia. Adapun berikut akan penulis paparkan beberapa karyanya yang diterbitkan oleh penerbit "bulan bintang" :

1. Ilmu Jiwa Agama

⁵³Ibid, h. 237

⁵⁴ Imam Ma'ruf, Daradjat Zakiah, *Mengembalikan Ketenangan Orang yang susah Batiniyah*, h.2.

2. Ilmu Jiwa, Prinsi-prinsip dari implementasinya dalam pendidikan I,II,dan III, (terjemahan dari kitab Ilmu Nafsi Usulsuhu Wa Tatbiqatuhu At Tarbiyyah, Oleh Prof.Dr.Abdul Aziz El-Qussy)
3. Kesehatan Jiwa, dalam keluarga, sekolah dan Masyarakat, (Terjemahan dari kitab As-Shihha An-Nafsiyyah Fil Usradi Wal Madrasati Wal Mujtama'i, Oleh Prof.Dr. Abdul Aziz El-Quussy) Jilid, I,II,dan III.
4. Ketenangan dan kebahagiaan dalam keluarga
5. Kunci Kebahagiaan
6. Membina nilai-nilai moral di Indonesia, Bulan Bintang, Jakarta,1971.
7. Kesehatan, jilid : I, II, III, Pustaka Antara, Jakarta1971.
8. Perawatan Jiwa untuk anak-anak (terjemahan Disetasi Doktor degan sedikit tambahan), Bulan Bintang, Jakarta1973
9. “Musykilaatul Murahaqah Fi Indonesia” – thesis untuk mencapai gelar Magister (MA), pada Fakultas Pendidikan, Unversitas Ein Shams, Cairo 1959
10. “ Dirasah Tajribiyah Littagayyuraati Allati Tatrau Ala Syakhshi Yatil Atfaal Al Musykilin Infialian Fi Khilaili Fatratil „ilaj An-nafsi Gairil Muwajjah „An Thariqil La“bi” Disertasi untuk mencapai gelarDoktor (PH.D.) dalam Psiko-terapi, pada Fakultas Pendidikan, Universitas Ein Shams, Cairo,1964
11. Kesehatan Mental, Gunung Agung, Jakarta19693
12. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, Gunung Agung, Jakarta 1970
13. Ilmu Jiwa Agama, Bulan Bintang, Jakarta1970
14. Membangun Manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan yang maha Esa.
15. Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia (Cet I: 1971, Cet II : 1973, Cet III : 1976, Cet V : 1977)
16. Menghadapi Masa Manapouse (Mendekati Usia Tua)
17. Pelajaran Tafsir Al-Qur'an untuk MIN I,II,III (bersama –sama dengan H.M. Nur Asyik M.A)
18. Pembinaan Jiwa / Mental

19. Pembinaan Remaja
20. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental
21. Pendidikan Orang Dewasa
22. Perawatan Jiwa untuk Anak-anak
23. Perkawinan yang bertanggung jawab
24. Pokok-pokok kesehatan Jiwa, I dan II (Terjemahan dari kitab Ususus Shihha An-Nafsiyyah ; Oleh Frof. Dr. Abdul Aziz El-Quussy).
25. Pendidikan orang dewasa, Bulan Bintang, Jakarta1975.
26. Perkawinan yang bertanggung jawab, Bulan Bintang, Jakarta1974.
27. Pembinaan Remaja, Bulan Bintang, Jakarta1975.
28. Menghadapi masa menaupouse, Bulan Bintang, Jakarta1975.
29. Kunci Kebahagiaan, Bulan Bintang, Jakarta1977.
30. Membangun manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Bulan Bintang, Jakarta 1977.
31. Islam dan Peranan Wanita, Bulan Bintang, Jakarta1978
32. Islam dan Peranan Wanita, Bulan Bintang, Jakarta1978.
33. Kepribadian Guru, Bulan Bintang, Jakarta1978.
34. Peranan IAIN dalam pelaksanaan P4, Bulan Bintang, Jakarta1979
35. Problem Remaja di Indonesia ⁵⁵

D. Adapun Buku yang di Terjemahkan Sendiri

1. Pokok-pokok Kesehatan Mental Jiwa atau Mental, (karangan Prof.Dr.Abdul Aziz Al Quusy, Cairo), Bulan Bintang, Jakarta 1974
2. Ilmu Jiwa, Prinsip-Prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan, (karangan Prof. Dr. Abdul Aziz Al Quusy, Cairo), Bulan Bintang, Jakarta 1976
3. Kesehatan Jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat, (

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.

karangan Prof. Dr. Mustafa Fahmi, Cairo), Bulan Bintang, Jakarta 1977

4. Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan, (Karangan Dr. Attia Mahmud Hana, Cairo), Bulan Bintang, Jakarta 1978
5. Anda dan kemampuan Anda, (karangan Virginia Bailard), Bulan Bintang, Jakarta 1979
6. Pengembangan kemampuan belajar pada anak-anak, (karangan Harry N. Rivlin), Bulan Bintang, Jakarta 1980
7. Marilah kita fahami persoalan Remaja, (Terjemahan buku H.H Rammers dan C.G. Hackett), Bulan Bintang, Jakarta 1984
8. Penyesuaian diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental, (Karangan Prof. Dr. Mustafa Fahmi, Cairo), Bulan Bintang, Jakarta 1982.⁵⁶

Pada saat Zakiah belajar, bidang psikologi tidak banyak ditekuni oleh pelajar Islam. Perkembangan ilmu psikologi di dominasi oleh psikoanalisis [Sigmund Freud](#), yang mendudukan alam tak sadar sebagai faktor penting dalam kepribadian manusia. Zakiah mengenalkan metode *non-directive* dari [Carl Rogers](#) yang baru mulai dirintis dan diperkenalkan oleh universitas. Ia mengajukan disertasi mengenai psikoterapi model *non-directive* dengan fokus psikoterapi bagi anak-anak bermasalah, hingga usulannya ini mendapat persetujuan pihak universitas. Sambil membagi waktu menyelesaikan kuliah S-3 di universitas yang sama, ia mulai membuka praktik konsultasi kejiwaan di almaternya.

Ia mengambil kesempatan mengajar bahasa Indonesia di Kairo, menjabat sebagai kepala Jurusan Bahasa Indonesia di Higher School for Language. Dari penghasilan yang diterimanya mengajar bahasa selama tiga tahun, ia dapat membawa kedua orangtuanya ke Mesir selama tujuh bulan dan menunaikan haji di [Mekkah](#). Pada tahun 1964, dengan disertasi tentang perawatan jiwa anak, ia berhasil meraih gelar doktor dalam bidang psikologi dengan spesialisasi

⁵⁶ Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajara*, (Jakarta : Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), h. 17

psikoterapi dari Universitas Ain Shams. Penelitian disertasinya mendapatkan penghargaan dari [Presiden Gamal Abdul Nasir](#), berupa "Medali Ilmu Pengetahuan" yang diberikan pada upacara Hari Ilmu Pengetahuan Mesir 1965.⁵⁷

Di luar aktivitasnya sebagai pegawai kementerian, Zakiah mengabdikan ilmunya dengan mengajar sebagai dosen keliling pada [IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta](#) (kini UIN) dan beberapa IAIN lainnya. Mata kuliah yang diasuhnya adalah ilmu jiwa agama. Setelah meninggalkan jabatan sebagai direktur, ia menduduki jabatan Dekan Fakultas Pasca-sarjana dan Pendidikan Doktor IAIN Yogyakarta. Pada 1 Oktober 1982, Zakiah dikukuhkan oleh IAIN Jakarta sebagai guru besar di bidang ilmu jiwa agama. Sebagai pendidik dan guru besar, ia setia di jalur profesinya hingga akhir hayatnya. Hingga usia senja, meski telah pensiun dari tugas kedinasan, Zakiah masih aktif mengajar di UIN Syarif Hidayatullah dan perguruan tinggi lain yang membutuhkan ilmunya. Selain itu, ia sering mengisi ceramah agama untuk stasiun pusat [RRI](#) sejak tahun 1965 sampai dekade 2000-an. Ia kerap pula diminta mengisi siaran *Mimbar Agama Islam* di stasiun pusat [TVRI](#).

Pada 19 Agustus 1999, Zakiah Daradjat memperoleh [Bintang Jasa Mahaputra Utama](#) dari Pemerintah Republik Indonesia, setelah sebelumnya mendapat [Bintang Jasa Utama](#) pada 1995. Sebagai realisasi ide-idenya dalam bidang pendidikan dan yang berkaitan dengan kesehatan mental, Zakiah mendirikan, sekaligus bertindak sebagai pimpinan, Yayasan Pendidikan Islam Ruhama di Jakarta. Meninggalnya Zakiah Daradjat di [Jakarta](#) usia 83 tahun pada 15 Januari 2013 sekitar pukul 09.00 WIB. Setelah disalatkan, jenazahnya dimakamkan di Kompleks UIN Ciputat pada hari yang sama. Menjelang akhir hayatnya, ia masih aktif mengajar, memberikan ceramah, dan membuka konsultasi psikologi. Sebelum meninggal, ia sempat menjalani perawatan di Rumah Sakit Hermina, [Jakarta Selatan](#) pada pertengahan Desember 2012. Semasa hidup, Zakiah Daradjat dikenal sebagai psikolog dan dosen, muballig dan tokoh masyarakat. [Rektor UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Komaruddin Hidayat](#) menyebut Zakiah sebagai pelopor psikologi Islam di Indonesia. Sementara itu, Wakil Menteri Agama Nasaruddin Umar mencatat, Zakiah Daradjat adalah sosok

⁵⁷*Ibid.* h. 29

yang bisa diterima dengan baik oleh semua kalangan. Umar menambahkan, sosok Zakiah Daradjat seperti sosok [Hamka](#) dalam versi Muslimah.⁵⁸

E. Latar Belakang Pemikiran

Menurut Zakiah Darajat Masa Remaja adalah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dimana anak-anak mengalami pertumbuhan cepat disegala bidang. Mereka bukan anak-anak , baik bentuk badan, sikap, cara berpikir dan bertindak, tetapi bukan orang dewasa yang telah matang.⁵⁹

Menurut H.H.Remmers, dan G.G.Hackett, dalam bukunya yang berjudul *Let's Listen to Youth*, (Memahami persoalan Remaja), diterjemahkan oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat memberikan defenisi remaja adalah masa yang berada diantara kanak –kanak dan dewasa yang matang. Ia adalah masa dimana individu tampak bukan anak-anak lagi, tapi ia juga tidak tampak sebagai orang dewasa yang matang, baik pria maupun wanita.⁶⁰ Dari defenisi yang disebutkan diatas penulis melihat bahwa defenisi yang diberikan oleh Prof Dr Zakiah Daradjat lebih terperinci jika dibanding dengan pendapat H.H.Remmers, dan G.G.Hackett, karena penulis melihat pendapat ini masih kurang terperinci, pendapat ini kurang mendetail.

Masa remaja adalah periode rentang kehidupan individu , yang mana masa itu merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Dalam melalui masa ini tidak sedikit anak-anak yang mengalami kesukaran-kesukaran atau problem-problem yang kadang menyebabkan banyaknya gangguan, seperti jiwanya gelisah, cemas, pikirannya kurang berfungsi, dan bahkan kelakuannya bermacam-macam. Secara singkat masalah-masalah yang sering dialami oleh seorang Adolesensi adalah :

1. Pertumbuhan Jasmani cepat.

⁵⁸https://id.wikipedia.org/wiki/Zakiah_Daradjat, tanggal 30 November, waktu, 09.15 Wib

⁵⁹ Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental*, Gulang Agung, Jakarta, 1983, h. 101.

⁶⁰ Prof H.H. Rammers, dan G.G Hackett, *Let's Listen to Youth*, (Memahami persoalan Remaja), diterjemahkan oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1984. h. 4.

Pertumbuhan remaja pada umumnya dimulai umur 13 – 16 tahun yang dikenal dengan masa remaja pertama (early adolescence). Dalam usia ini remaja banyak mengalami kesukaran karena perubahan jasmani yang sangat menyolok dan tidak berjalan secara seimbang.⁶¹

2. Pertumbuhan Emosi

Masa ini remaja sering mengalami kegoncangan Emosi, yang disebabkan tidak mempunya dan tidak mengertinya akan perubahan cepat yang sedang dilaluinya, ditambah dengan kurang mengertinya orang tua dan masyarakat akan kesukaran yang dialami remaja. Dan bahkan perlakuan yang mereka terima dari orang tua atau masyarakat menambah goncangan emosi yang sedang tidak stabil.⁶²

3. Pertumbuhan Pikiran dan Mental

Menurut Alfred Binet seorang ahli Pscycholoog Perancis yang terkenal dengan mental-testnya, bahwa kemampuan untuk mengerti hal-hal yang abstrak baru sempurna umur \pm 12 tahun. Pada usia ini remaja seringkali menolak hal yang kurang masuk akal nya, dan kadang menyebabkan mereka menolak apa yang dulu diterimanya.⁶³

Sipat kritis terhadap ajaran agama mulai timbul. Selain masalah agama merekapun sudah tertrik pada masalah kebudayaan, sosial, ekonomi dan norma-norma kehidupan lainnya.⁶⁴

4. Pertumbuhan Pribadi dan Sosial.

Dari segi sosial dan penghargaan masyarakat serta kepercayaan yang diberikan kepadanya oleh masyarakat biasanya belum sempurna, dalam banyak bidang mereka belum di ajak, sehingga mereka masih memerlukan perjuangan untuk itu. Dalam perjuangan itu kadang-kadang remaja tidak sabar, sehingga bertindak keras atau kasar dan kadang-kadang melanggar nilai-nilai yang dianut

⁶¹ Daradjat Zakiah, *Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1977, h. 110.

⁶² *Ibid.* h.111

⁶³ *Ibid.* h 114.

⁶⁴ Jamaluddin, dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Kalam Mulia, Jakarta, 1985, h.39

oleh masyarakatnya, disinilah timbul kalainan-kelainan kalakuan yang biasa disebut nakal.⁶⁵

Remaja adalah generasi harapan bangsa yang memiliki potensi dan vitalitas serta semangat patriotis. Dengan adanya potensi yang sangat besar itu, diharapkan dapat dilakukan berupa bimbingan, didikan, serta binaan kearah yang positif bisa berupa pengembangan bakat maupun pembinaan berupa keagamaan. Apabila anak remaja dibina dengan baik maka akan jadi anak yang memiliki akhlak yang baik dan apabila kurang mendapat perhatian serta binaan dari orang sekitarnya maka timbullah prilaku ataupun sikap yang menyimpang dari norma-norma agama atau biasa disebut dengan kenakalan.berbicara tentang remaja tak terlepas dari permasalahan kenakalan-kenakalannya.

Kenakalan Remaja ialah Perbuatan / Kejahatan, pelanggaran yang dilakukan oleh anak Remaja bersifat melawan hukum, anti sosial, anti susila dan menyalahi norma-norma agama.⁶⁶

Kenakalan-kenakalan remaja tersebut meliputi perbuatan-perbuatan yang sering menimbulkan keresahan dilingkungan masyarakat, sekolah, maupun keluarga : contoh yang simpel dalam hal ini : pencurian oleh remaja, perkelahian dikalangan peserta didik yang kerap kali berkembang menjadi perkelahian antara sekolah, dan lain-lainnya yang merupakan tindakan yang menyimpang dari norma-norma agama, sosial, moral dan susila. Remaja juga sering kali memusuhi orang tua dan sanak saudara atau perbuatan-perbuatan tercela, seperti mengisap ganja. Banyaknya kenakalan-kenakalan remaja saat ini menurut Zakiah Daradjat dilatar belakanginya oleh faktor-faktor pendidikan, lingkungan keluarga, ekonomi, masyarakat, sosial politik dan sebagainya. Tapi faktor yang paling menonjol penyebab terjadinya kenakalan remaja yang disebabkan oleh :

- a. Kurangnya didikan agama
- b. Kurangnya pengertian orang tua tentang pendidikan.
- c. Kurang teraturnya pengisian waktu
- d. Tidak stabilnya keadaan sosial, politik dan ekonomi

⁶⁵*Ibid.* 41

⁶⁶Sudarsono, *Kenakalan Remaja* , Rineka Cipta, hlm 11.

- e. Kemerossotan moral dan mental orang dewasa
- f. Banyaknya film dan buku-buku bacaan yang tidak baik.
- g. Pendidikan dalam sekolah yang kurang baik

Dari beberapa penyebab kenakalan remaja tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hal paling penting adalah pembinaan mental dan jiwa agama yang baik bagi seorang anak yang sedang mengalami pertumbuhan usia remaja. yang merupakan salah satu yang bisa mencegah kenakalan remaja. maka pendidikan agama remaja dalam keluarga , sekolah dan masyarakat adalah modal penting bagi seorang remaja dalam membentuk kerakturnya hingga ia dewasa.

a. Pendidikan Agama dalam Keluarga

Agama Islam memberikan petunjuk dan pedoman yang harus diikuti dalam pembinaan keluarga. Harus ada persyaratan dan ketentuan yang perlu dipenuhi oleh setiap calon isteri dan suami. ⁶⁷ yang merupakan cara untuk memberikan serta menjamin kebahagiaan dan ketenangan dalam keluarga, agar pembinaan mental anak yang akan lahir dapat berjalan dengan lancar dan sehat. Adanya ketentuan – ketentuan yang harus dipatuhi dan ketentuan yang tidak boleh dilanggar oleh suami dan Isteri adalah untuk ketenangan dan ketenteraman dalam keluarga juga.

Semua ketentuan dan persyaratan agama dalam keluarga itu adalah merupakan persiapan suasana pembinaan mental bagi anak-anak yang akan lahir dan dibesarkan dalam keluarga itu nanti. ⁶⁸

b. Pendidikan Agama di Sekolah

Banyaknya keanekaragaman pribadi anak didik terhadap agama, ada yang sudah terbina jiwa agamanya dalam keluarga, dan adapula yang sebaliknya, maka ini akan memberikan dampak bagi seorang guru agama. dimana seorang guru akan mengalami kesulitan dalam mendidik anak-anak didiknya. Dia harus menjaga agar anak didiknya yang beranekaragam tersebut tetap suka dengan pendidikan agama yang disampaikan.

⁶⁷ Daradjat Zakiah, *Pembinaan Jiwa / Mental*, Bulan Bintang, 1978, h 18.

⁶⁸ *Ibid* 25.

Seorang guru Agama itu mestinya mampu memberikan contoh tauladan yang baik yang memiliki pribadi yang baik dan kuat sehingga anak didiknya akan tertarik dan simpatik padanya. Selain itu guru agama juga harus pintar dalam memilih teknis untuk menyampaikan pendidikan agama tersebut sehingga betul – betul menarik dan serasi, sehingga kepribadian yang beranekaragam tersebut berangsur-angsur dapat dibentuk dan dibina kearah sikap yang sama terhadap agama, yaitu sikap positif terhadap agama.

c. Pendidikan Agama dalam Masyarakat.

Apabila anak dan remaja telah mendapat pembinaan mental yang baik dan sehat di rumah dan sekolah, maka pengaruh masyarakat tidak akan banyak kepada mereka. yang mudah terpengaruh adalah anak-anak dan remaja yang gelisah, kurang tenang dan kurang mendapat pembinaan mental dirumah dan sekolah.⁶⁹ Semua yang terdapat dalam masyarakat, mulai dari model kelakuan, permainan, hiburan, dan cara berpakaian, cara belajar, sikap terhadap agama dan lain sebagainya, akan mempengaruhi dalam pembinaan mental anak, remaja dan orang dewasa. jadi semua yang terdapat dimasyarakat harus disesuaikan dengan agama, atau tidak bertentangan dengan ajaran agama.

Maka untuk melakukan pendidikan agama dan pembinaan mental secara baik dalam masyarakat hendaknya segala pengaruh yang bertentangan dengan ajaran agama disingkirkan.⁷⁰

Dengan pembinaan agama yang baik akan membantu remaja untuk mengurangi beban perasaannya, pikiran dan beban hidupnya, dan merupakan jalan yang mampu menuntunnya pada jalan yang benar yang sesuai dengan nilai agama, sosial, moral serta etika, yang tidak bertentangan dengan kehidupan masyarakat tempatnya hidup. Selain itu agama juga merupakan penenteram jiwa bagi seorang remaja, bila memang ia memperoleh pendidikan agama yang benar. Dan bila penanaman agama sudah melekat dalam dirinya ini akan membantu dalam pengontrolan diri dari perilaku yang menyimpang.

Dengan pendidikan agama yang baik pula akan mampu melahirkan remaja-remaja yang sehat mental, karena dengan mental yang sehat akan melahirkan

⁶⁹*Ibid*, h 27.

⁷⁰*Ibid*, h 28.

pemikiran yang cemerlang dan pemikiran yang cerdas, serta mendatangkan perasaan yang tenteram dan damai. Pembinaan mental ini akan penulis paparkan lebih rinci lagi pada bab berikutnya, sesuai dengan pemikiran Zakiah Darajat.

F. Kajian Terdahulu

Sepanjang research yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan kajian dan telaah keperustakaan, belum ada di temukan penelitian ilmiah yang khusus mengkaji masalah metode pendidikan agama islam dalam pembinaan mental remaja (pemikiran zakiah darajat). Tulisan-tulisan yang menyinggung dengan masalah ini ada beberapa bentuk diantaranya :

1. *Layanan Konseling Islami dalam kesehatan mental menurut zakiah derajat.* tesis Dede Irma, adapun hasil penelitannya secara umum adalah memabahas pelayanan dan kesehatan mental.⁷¹
2. *Pemikiran zakiah Darajat tentang Pendidikan Islam dalam Presfektif Psikologi Agama.* Tesis Iwan Kurniawan, adapun hasil penelitiannya secara umum, pendidikan islami tidak terlepas dari psikologi agama.⁷²
3. *Pendidikan karakter dan pendidikan mental menurut presfektif zakiah darajat.* Tesis Khairillah, adapun penelitiannya secara umum, Pemikiran dan fenomena-fenomena buruk yang terajadi di dunia pendidikan.⁷³
4. *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menuru Zakiah Darajat.* Atas Nama Yatim Pujiati. Penelitiannya Fungsi kesehatan terhadap kesehatan Ruhyah dan Rohani.⁷⁴

⁷¹Dede Irma “*Layanan Konseling Islami dalam kesehatan mental menurut zakiah derajat*” (Tesis Paca Sarjana Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019)

⁷²Iwan Kurniawan”*Pemikiran zakiah Darajat tentang Pendidikan Islam dalam Presfektif Psikologi Agama*” (Tesis, IAIN sumatera Utara 2009)

⁷³Khairillah “ *Pendidikan karakter dan pndidikan mental menurut pesfektif Zakiah Drajat*” (Tesis,uin-antasari.2014)

⁷⁴<http://repository.radenintan.ac.id/5647/1/Tesis%20YATIM%20PUJIATI>. Kamis 19/12/2019

5. *Pembinaan Mental dalam Pendidikan Islam.* Muchsalmina. Penelitiannya Penelitiannya Upaya harus dilakukan dalam pembinaan kesehatan mental menerapkan peran agama dan peran pendidik.⁷⁵

Lima tulisan di atas adalah menggambarkan bagaimana pendidikan Islam dan kesehatan mental saling berhubungan dengan demikian peneliti akan meneliti dengan secara cermat tentang Pendidikan Agama Islam dan kesehatan Mental Remaja. Pada umumnya remaja memiliki sifat yang masih labil maka dari itu pendidikan Islam sangat membantu dan menuntun remaja dalam membentuk kesehatan mental. Menurut peneliti bahwa penelitian ini masih relevan dan layak untuk dikaji lebih luas dan mendalam.

Mengingat bahwa kesehatan mental remaja ini memiliki daya tarik yang sangat baik untuk masyarakat yang belum mengetahui tentang kesehatan mental, kesehatan mental ini terkenal karena tokoh yang besar yang bernama Zakiah Daradjat dan tidak semua masyarakat memiliki dan mengetahui tentang karya-karya beliau dan mengerti apa yang di bahas dalam buku- bukunya tentang kesehatan mental bukan berarti kurang sehat dikatakan gila atau stres tetapi melainkan kurang sehat dalam segi hal lainnya adapun selain itu mempermudah penulis untuk mendapatkan refrensi- refrensi yang akan di gunakan dalampeneliti.

Rencana Peneltian Tahun 2019

No	Aktifitas	Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

⁷⁵<https://scholar.google./scholar/pembinaan+kesehatan+mental+dlam+pendidikan+islam>
Kamis 19/12/ 2019

1	Acc Judul	■																		
2	Penyusunan Proposal			■	■	■	■	■	■											
3	Perbaikan								■	■										
4	Seminar proposal									■										
5	Perbaikan										■	■								
6	Pengumpulan Data											■								
7	Analisis Data												■							
8	Penyusunan Laporan														■	■				
9	Seminar Hasil																	■		
10	Perbaikan																		■	
11	Sidang Tesis																			■

BAB III
METEDOLOGI PENELITIAN

Peneliti akan menitik beratkan pada pengolahan data secara kualitatif. Adapun penyimpulan data bertumpu pada kajian dan studi literatur. Secara metodologis, langkah-langkah yang akan peneliti tempuh adalah sebagai berikut :

A. Jenis Penelitian

Untuk memperoleh dan mengumpulkan data dalam menyelesaikan penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penelitian perpustakaan (*Library Research*). Satu bentuk metodologi pengumpulan data dan informasi dengan bantuan buku-buku yang ada di perpustakaan dan materi pustaka lainnya dengan asumsi yang diperlukan dalam bahasan ini terdapat didalamnya.⁷⁶ Untuk mendapatkan data Teoritis yang mendukung penelitian ini, Penulis memanfaatkan jasa perpustakaan, yaitu dengan membaca bahan – bahan yang dikumpulkan dari buku – buku yang berhubungan dengan penelitian. Tapi yang menjadi data primer penelitian ini adalah buku – buku karangan Zakiah Darajat yang berkaitan dengan tesis ini.

B. Konten Analisis

Objek analisis dalam penelitian ini adalah pendapat serta analisa Zakiah Darajat tentang Pendidikan Agama dalam Kesehatan Mental Remaja, akan dianalisa dengan metode sebagai berikut:

- a. Deduktif, yaitu penulis mengumpulkan data dan keterangan-keterangan serta pendapat yang bersifat umum kemudian ditarik kesimpulan yang bersifat khusus dari keterangan dan pendapat tersebut.
- b. Induktif, yaitu penulis mengumpulkan data dan keterangan-keterangan serta pendapat yang bersifat khusus kemudian ditarik kesimpulan yang bersifat umum dari keterangan dan pendapat tersebut.

⁷⁶Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah : Dasar-dasar, Metode , Teknik*(Bandung : Trsito, 2007) h.13

C. Sumber Data

Adapun Sumber data pada tesis ini adalah bersumber dari buku – buku karangan Zakiah Darajat, seperti Ilmu Jiwa Agama, Kesehatan Mental, Pembinaan Jiwa / Mental, dan lain sebagainya yang relevan dengan permasalahan tesis. Selain itu peneliti Juga banyak Mengambil Sumber data dari pengarang lain yang berkaitan dengan tesis. Dan adapun sumber data penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Sumber data primer, yaitu merujuk pada buku karangan Prof Dr Zakiah Daradajat yaitu *ilmu jiwa agama, peranan agama dalam kesehatan mental* dan buku-buku lain karangan Prof Dr Zakiah Daradajat.
- b. Sumber data sekunder, yaitu merujuk kepada buku-buku karangan para ilmuwan, yang dianggap dapat melengkapi kajian masalah ini.

Pengolahan data –data penelitian setelah dikumpulkan, di baca dan di klarifikasi kandungannya, lalu dilakukan interpretasi data melalui analisa konsep atau gagasan (conten analisis). Data-data tersebut kemudian di ungkap berupa hasil temuan secara deskristif dan objektif serta di uraikan melalui metode deduktif.

D. Daftar Buku zakiah Darajat yang di analisis

36. Ilmu Jiwa Agama
37. Ilmu Jiwa, Prinsi-prinsip dari implementasinya dalam pendidikan I,II,dan III, (terjemahan dari kitab Ilmu Nafsi Usulsuhu Wa Tatbiqatuahu At Tarbiyyah, Oleh Prof.Dr.Abdul Aziz El-Qussy)
38. Kesehatan Jiwa, dalam keluarga, sekolah dan Masyarakat, (Terjemahan dari kitab As-Shihha An-Nafsiyyah Fil Usradi Wal Madrasati Wal Mujtama'i, Oleh Prof.Dr. Abdul Aziz El-Quussy) Jilid, I,II,dan III.
39. Ketenangan dan kebahagiaan dalam keluarga
40. Kunci Kebahagiaan

41. Membina nilai-nilai moral di Indonesia, Bulan Bintang, Jakarta,1971.
42. Kesehatan, jilid : I, II, III, Pustaka Antara, Jakarta1971.
43. Perawatan Jiwa untuk anak-anak (terjemahan Disetasi Doktor degan sedikit tambahan), Bulan Bintang, Jakarta1973
44. Membangun Manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan yang maha Esa.
45. Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia (Cet I: 1971, Cet II : 1973, Cet III : 1976, Cet V : 1977)
46. Pembinaan Jiwa / Mental
47. Pembinaan Remaja
48. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental
49. Pokok-pokok kesehatan Jiwa, I dan II (Terjemahan dari kitab Ususus Shihha An-Nafsiyyah ; Oleh Frof. Dr. Abdul Aziz El-Quussy).
50. Pembinaan Remaja, Bulan Bintang, Jakarta1975.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Pemikiran Zakiah Daradjat

1. kesehatan mental Menurut ZakiahDaradjat

Menurut Zakiah Daradjat Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Adapun secara garis besar yang di bahas oleh Zakiah Daradjat yaitu pengertian kesehatan mental, prinsip kesehatan mental, kaitan agama dan kesehatan mental, kesehatan mental dan ketenangan hidup, peranan agama dalam kesehatanmental.⁷⁷

kesehatan mental menjadi dua segi yaitu: segi positif dan segi negatif. Yang pertama dari segi positif bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaiaan diri terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungannya sendiri.

2. Pertumbuhan pikiran, mental dan hubungannya dengan agama

Perkembangan jasmani dan rohani pada masa remaja ternyata mempengaruhi perasaan agama seorang remaja. Dasar keyakinan, pokok ajaran agama dan ide agama yang telah diterima oleh remaja sejak ia kecil akan bertumbuh dan berkembang subur apabila dalam menganut kepercayaan agamanya tidak mendapat kritikan dalam hal agama. Dan agar keyakinan yang telah tumbuh pada diri remaja sejak ia kecil akan menjadi pegangannya yang ia peroleh dari pengalaman-pengalaman yang ia rasakan.⁷⁸

Pertumbuhan pemahaman tentang hal-hal yang abstrak, yang tidak bisa dirasakan dan dilihat seperti masalah syurga dan neraka serta hal abstrak lainnya telah mampu dipahami dan dimengerti oleh remaja, serta telah mampu mengambil kesimpulan dari hal yang abstrak tersebut dengan fakta yang ada, selain itu remaja juga sudah mulai menolak saran-saran yang tidak ia mengerti dan mengkritik pendapat yang berlawanan dengan kesimpulan yang ia ambil. Oleh sebab itulah tak jarang ide, pokok ajaran agama ditolak dan dikritik oleh anak yang sedang menginjak usia remaja.

⁷⁷Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1995), h. 11.

⁷⁸Daradjat Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta. Pt, Bulan Bintang, 2005, h. 10

Peneliti berpendapat bahwa kemampuan untuk mengerti masalah-masalah yang abstrak tidak sempurna perkembangannya sebelum mencapai usia 12 tahun. Dan kemampuan untuk mengambil kesimpulan yang abstrak baru tampak pada umur 14 tahun.

Terkadang anak yang sedang menginjak usia remaja juga menjadi bimbang dan ragu untuk beragama, terutama anak yang terbiasa bebas untuk berpikir bebas dan kritis. Lain pula halnya dengan anak remaja yang tidak diberi kebebasan untuk berpikir bebas dan kritis tentang sesuatu yang tidak masuk akal, serta didukung dengan lingkungan keluarganya yang beragama sama, maka keraguan dan kebimbangan remaja terhadap agama berkurang, dan akan merasa resah apabila agamanya berlainan dengan agama atau keyakinan yang dianut oleh orang tuanya.⁷⁹

Keyakinan dan keteguhan orang tua dalam menjalankan ibadah dan memelihara nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, akan turut pula mempengaruhi keyakinan anak remaja terhadap agama yang ia anut. Pengamalan yang baik oleh orang tua akan turut pula berpengaruh terhadap jiwa agama anak remaja, ia tidak akan merasa bimbang dan ragu terhadap agama yang dianutnya, bila memang lingkungan keluarga dan orang tuanya teguh dalam menjalankan perintah dan ajaran agamanya.

Setelah remaja mengalami perkembangan mental kearah berpikir logis (filsafat), juga sangat berpengaruh terhadap pandangannya dan kepercayaannya kepada tuhan, jika mereka yakin bahwa Allah maha mengatur, mengendalikan alam semestaini, maka menyakini bahwa apapun yang terjadi di alam ini yang terkendali dilimpahkan tanggung jawabnya kepada Allah. Baik peristiwa alamiah, sosial dan hubungan manusia di masyarakat. Dan sebaliknya jika peristiwa yang tidak terkendali seperti pertikaian, kerusuhan, perkelahian dan lainnya yang terjadi di alam ini, maka mereka akan merasa kecewa pada Allah, bahkan tidak jarang mereka acuh tak acuh dan benci pada tuhan, oleh karena merasa benci remaja

⁷⁹Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental Peranan Dalam Pendidikan Dan Pengajaran*, (Jakarta :Institut Agama Islam Negri Syarif Hidayatullah, 1999), h. 17

seringkali mengingkari ujud tuhan, dan memiliki kesimpulan baru bahwa sesuatu yang terjadi di alam ini tidak terkendali dan terjadi dengan sendirinya. Hal ini akan mendangkalkan iman dan aqidah, yang pada akhirnya menjauhkan siremaja dari agama, dimana ia tidak lagi memegang teguh dasar, pokok-pokok ajaran dan syariat agamanya.⁸⁰

Keyakinan dan kepercayaan remaja pada hari akhir atau hari pembalasan, dimana manusia akan menerima ganjaran dari setiap perbuatannya di dunia, hal ini akan menyebabkan remaja ragu pula bagi remaja tentang kadilan tuhan, bila mana ia melihat adanya orang yang terpaksa dalam perbuatannya. Sebagai contoh seorang anak yang durhaka pada orang tuanya, karena mereka merasa orang tuanya kejam, kasar, dan sering merasa sakit hati. Remaja yang merasa sakit hati terhadap perlakuan orang tuanya yang tidak bijaksana, akan merasa bahwa keadilan tuhan itu idak ada, dan tuhan tidaklah adil, apabila kedurhakaannya menyebabkannya dihukum di akhirat.

Menurut anak remaja mati adalah sesuatu hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap diri, karena mati adalah fenomena alamiah yang harus terjadi yang akan menimapa setiap orang dan seluruh makhluk hidup dan bahkan dirinya sendiri, meskipun pikiran tentang mati itu telah meningkat namun mereka tidak dapat menghilangkan kegelisahan karena mereka takut akan beberapa hal berikut:

- a. Takut berpisah dengan keluarganya. Takut ditinggalkan oleh ibu dan bapaknya, bukan saja takut akan kehilangan sandaran emosi tapi yang lebih penting ialah takut menghadapi kesukaran-kesukaran yang akan datang.
- b. Takut dirinya akan mati karena:
 1. Berpisah dengan orang-orang yang disayanginya dan khawatir meninggalkan mereka.

⁸⁰Kartini kartono, Dan Jenny Andri, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam, Mandar Maju*, Bandung, 2000. h. 3

2. Rasa dosa, takut bertemu dengan Allah, seolah-olah takut mati itu sebenarnya adalah takut akan hukuman akhirat.
- c. Takut mati karena ambisinya. Memang pada masa remaja ambisi itu ialah suatu ciri khas yang dimiliki oleh remaja. Remaja lebih banyak khayalan dan cita-cita, karena itu ia takut tidak akan tercapai cita-citanya.⁸¹

Meskipun remaja yakin mati itu harus diterima sebagai akhir yang harus dialami oleh setiap manusia, dan mati merupakan bencana alamiah yang besar, karena remaja merasa takut, sebab mati merupakan salah satu unsur filsafat alam, maka remaja tidak ingin menghayalkannya bahwa ia akan terlepas dari bencana mati itu, akan tetapi ia mencari keyakinan (logis) yang lebih mendalam. Diantaranya ialah percaya akan adanya akhirat, keyakinan itu akan mengurangi kecemasannya terhadap mati, dengan mengalihkan kegelisahannya takut mati kepada sesuatu yang berhubungan dengan itu, yaitu neraka dan syurga, dimana syurga dengan segala nikmatnya dan neraka dengan apinya yang menyala-nyala.

3. Perkembangan Emosi dan hubungannya dengan agama

Masa remaja adalah masa bergejolaknya bermacam-macam perasaan yang kadang bertentangan satu sama lain, misalnya rasa ketergantungan kepada orang tua, belum lagi dapat dihindari, mereka tak ingin orang tua terlalu banyak campur tangan dalam urusan pribadinya. Dan terkadang emosi remaja tak terkontrol dan tak sanggup untuk menguasai dirinya menyebabkan dirinya terombang ambing yang membawa pengaruh terhadap kesehatan jasmaninya, seperti tangan menjadi dingin atau keringat, nafas sesak, kepala pusing dan sebagainya, dan menyebabkan dan kegoncangan emosi remaja adalah konflik atau pertentangan-pertentangan yang terjadi pada dirinya sendiri, dalam masyarakat umum, atau disekolah.⁸²

Konflik lain yang membingungkan serta menggelisahkan remaja adalah jika mereka merasa adanya pertentangan antara ajaran agama dengan ilmu

⁸¹ Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Darajat Dan Dadang Hawari*, (Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2013).h.34

⁸² Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2002), h.111-112

pengetahuan. Kegelisahan lain yang juga turut mempengaruhi jiwa agama remaja adalah adanya perbedaan antara nilai-nilai moral dan kelakuan orang dalam kenyataan hidup. Pertentangan antara nilai agama yang mereka pelajari dengan sikap dan tindakan orang tua, guru – guru, pemimpin – pemimpin, atau penganjur – penganjur agama sangat menggelisahkan remaja. Perilaku yang tidak sesuai dengan yang dikatakan oleh para orang tua, guru, pemuka agama dengan tindakan mereka menyebabkan remaja membenci mereka, sebab mereka menganggap bahwa para pemuka tersebut tidak bisa mempertanggung jawabkan apa yang diucapkan dan yang disampaikan. dan akibat yang lebih fatal lagi adalah mereka benci dengan agama. Diantara konflik atau pertentangan yang terjadi dalam diri remaja sendiri ialah dorongan-dorongan seks. Mereka ingin bergaul erat dengan jenis lain, atau ingin berbuat semau-maunya mengikuti dorongan – dorongan yang timbul dalam dirinya itu, akan tetapi itu bertentangan dengan larangan – larangan atau pantangan – pantangan agama dan nilai-nilai sosial.⁸³

Sehubungan dengan dorongan-dorongan seks tersebut, remaja yang terlibat dalam pelanggaran tersebut akan mengalami kegoncangan pula. Perasaan berdosa dan menyesal, sangat menggoncangkan keiman dan keyakinannya, maka dalam islam bertaubat adalah cara untuk mengembalikan keseimbangan jiwa. Akibat tidak stabilnya pertumbuhan emosi remaja, dimana sering merasa tidak tenang, maka keyakinannya pun akan terlihat mundur-mundur (*ambivalence*) dan pandangannya terhadap sifat tuhan akan berubah seiring kondisi emosinya pada waktu tertentu.

a. Sifat – sifat Tuhan

Jika remaja menyebut sifat tuhan maka itu tidak datang dari keyakinannya akan tetapi timbul dari kondisi emosinya, misalnya ia mengatakan Allah itu cantik apabila ia sedang terpesona dengan keindahan alam, dan ia menyakini Allah itu maha penyayang apabila ia kondisi yang menghendaki kasih sayang-Nya.

⁸³ Dradjat Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. h. 80

b. Perasaan agama yang kembar

Perasaan remaja terhadap tuhan bukanlah perasaan yang tetap, tidak berubah-ubah, akan tetapi adalah perasaan yang bergantung kepada perubahan emosi yang sangat cepat, terutama pada masa remaja pertama. Kebutuhan akan keberadaan Allah kadang-kadang tidak tersa bagi mereka, bila mereka dalam keadaan rasa aman, tentram, tapi justru sebaliknya bila mereka dalam kondisi bahaya yang mengancam, maka kegiatan sembahyang, membaca kitab suci merupakan hal yang dapat mengurangi rasa kesedihan, ketakutan dan rasa penyesalan.

4. Perkembangan Moral dan pengaruhnya dengan agama

Pembinaan moral, terjadi melalui pengalaman-pengalaman dan kebiasaan-kebiasaan, yang tertanam sejak kecil oleh orang tua. Yang mulai dengan pembiasaan diri hidup dengan nilai-nilai moral, yang ditirunya dari orang tuanya dan mendapat latihan-latihan untuk itu.⁸⁴

Dalam pembinaan moral, agama memiliki peran penting, karena nilai agama tidak berubah seiring waktu, keadaan dan tempat. Misal di suatu masyarakat pemuda yang berdua ditempat yang sepi (laki-laki dan perempuan) dianggap tidak sopan, sedang dimasyarakat lain hal seperti ini dianggap biasa saja, jadi nilai moral tersebut akan berubah seiring dengan tempat, waktu dan keadaan.

Akan tetapi, jika kita mengambil nilai-nilai moral yang ditentukan oleh agama, maka tidak akan ada perbedaan antara masyarakat satu dengan masyarakat lain, misal dalam agama islam, berzina dan mendekati zina itu tetap terlarang, apakah ia di Indonesia, di Arab, di Amerika, namun perbuatan tersebut tetap tercela dan dilarang keras melakukannya.⁸⁵

Maka sebab itu, agama mempunyai peranan penting dalam pengendalian moral seseorang. Tapi meskipun pengertian agama tidak otomatis sama dengan pengertian bermoral. Banyak orang yang mengerti agama, tetapi moralnya

⁸⁴*Ibid* h.83

⁸⁵*Ibid* h.84

merosot, dan tidak sedikit pula orang yang kurang mengerti agama tapi dapat mengendalikan moralnya.

Adanya rasa bersalah (dosa), menjadikan remaja semakin rajin beribadah, dan sebaliknya, semakin sedikit kesalahan akan semakin sedikit pula ibadahnya, maka ibadah bagi remaja adalah seolah-olah untuk menentramkan batin yang gelisah karena bersalah dan merasa kalah menghadapi dorongan-dorongan. Untuk lebih jelas sangkut paut keyakinan beragama dengan moral remaja terutama dalam masalah-masalah sebagai berikut :

1. Tuhan sebagai penolong moral

Timbulnya rasa tidak berdaya dalam menghadapi kekuatan atau dorongan seksuil yang belum diketahuinya dulu, karenan itu bertambah besarlah kebutuhan akan bantuan dari luar, guna mengatasi dorongan-dorongan naluri itu, disamping itu pada masa ini juga remaja telah mengurangi hubungannya dengan orang tuanya dan berusaha dapat berdiri sendiri dan dalam menghadapi kenyataan-kenyataan lain sendirian.

Tuhan bagi remaja adalah keharusan moral, tuhan lebih menonjol sebagai penolong moral, daripada sandaran emosi. Kepercayaan remaja kepada tuhan bukanlah keyakinan pikiran, akan tetapi adalah kebutuhan jiwa.

2. Pengertian Surga dan Neraka

Pemikiran tentang dosa dan pahala terlepas dari surga dan neraka. Dengan berangsur-angsur mulailah bercampur agama dengan nilai-nilai moral, puncaknya pada masa remaja, dimasa itu remaja dengan neraka, yang menyala dalam dadanya, tidak lagi neraka yang ditakuti sesudah mati itu, hal ini disebabkan oleh gelora jiwa yang menyala didalam dirinya, yang menarik perhatiannya untuk banyak memperhatikan dirinya.

3. Pengertian tentang Malaikat dan Syetan

Pada masa ini mulailah remaja menentukan adanya hubungan antara pikiran tentang syetan dan rasa dosa, atau antara pikiran tentang surga dengan kesucian moral.⁸⁶

Memuncaknya rasa dosa pada remaja dan bertambah meningkatnya kesadaran moral dan pertumbuhan kecerdasan, semuanya bekerja sama, sehingga hilanglah keyakinannya tentang malaikat dan syetan seperti dulu, namun mereka sadar betapa eratnya hubungan syetan dan malaikat itu dengan dirinya.⁸⁷ Hubungan yang erat antara syetan dengan dorongan perbuatan jahat, malaikat dengan moral serta keindahan yang ideal.

5. Kedudukan remaja dalam masyarakat dan pengaruhnya terhadap keyakinannya

Keinginan untuk diperhatikan dan mendapat tempat dalam kelompok teman-teman itulah, yang mendorong remaja meniru apa yang dibuat, dipakai atau dilakukan oleh teman-temannya, mode pakaian, cara bicara, cara bergaul dan sebagainya sering kali yang diambil ukuran.

Dalam menjalankan aktivitas-aktivitas agama, beribadah dan sebagainya biasanya remaja sangat dipengaruhi oleh teman-temannya. Misalnya remaja yang ikut dalam kelompok yang tidak sembahyang, atau tidak peduli akan ajaran agama, akan mau mengorbankan sebagian keyakinannya, demi untuk mengikuti kebiasaan teman-teman sebayanya.⁸⁸

Selain mengharapkan perhatian dari teman-teman sebayanya, remaja juga sangat memperhatikan statusnya dalam masyarakat. Pandangan orang tua terhadap remaja juga menentukan dalam perasaan, apakah ia merasa aman atau tidak dalam masyarakat. Semuanya itu akan ikut dalam membina pribadi dan penyesuaian diri remaja yang mempengaruhi aktivitasnya dalam agama. Seringkali remaja menarik diri dari masyarakat, tak peduli terhadap aktivitas agama, bahkan terkadang mereka menentang nilai-nilai yang dianut oleh orang dewasa, hal itu

⁸⁶DradjatZakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, h.87

⁸⁷Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1970. h. 71

⁸⁸*Ibid.* 88

desebabkan karena mereka tidak mendapatkan kedudukan dimasyarakat, mereka sering dipandang anak-anak, pendapat dan keinginan mereka kurang didengar, terutama dalam aktivitas agama, dan mereka dipandang masih kurang matang.

Kurangnya rasa perhatian masyarakat terhadap remaja, sering mempertajam konflik yang ada pada remaja, padahal mereka mengharapkan bimbingan dan kepercayaan orang dewasa, terutama keluarganya, tapi dilain pihak mereka ingin bebas, terlepas dari kekuasaan dan kritikan-kritikan orang dewasa, mereka berusaha mencari orang yang dapat mereka jadikan teladan atau pahlawan sebagai pengganti orang tua atau orang-orang yang bisa menasehatinya.

Adanya super hero atau pahlawan yang bisa dijadikan contoh dalam kalangan remaja, itu bisa membawa remaja kepada meniru dan mengagungkan heronya tersebut. Apapun yang dilakukan oleh heronya akan ditiru dan dipujinya, apakah itu cara berpakaian, lagak lagu, cara berbicara dan lain sebagainya. Biasanya yang dipandang hero oleh remaja laki-laki adalah olah ragawan, dan remaja perempuan heronya guru-guru sekolah yang ramah tamah, sopan dan lemah lembut dalam pergaulan.⁸⁹

Dalam pembinaan mental remaja ini bahwa kecenderungan remaja untuk ikut aktif dalam kegiatan-kegiatan agama sebenarnya ada dan dapat dipupuk, asal lembaga keagamaan itu dapat mengikut-sertakan remaja-remaja dan memberi kedudukan yang pasti kepada mereka. Kebijakan pemimpinan agama, seperti ini mestinya di sadarkannya, dan sadar bahwa remaja mempunyai dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan sosial yang perlu dipenuhi, akan dapat menggerakkan remaja-remaja itu ikut aktif dalam agama. Setelah kita mengetahui faktor-faktor dan unsur-unsur yang mengetahui sikap remaja terhadap agama, maka dapatlah kita bagi sikap tersebut sebagai berikut :

1. Percaya turut-turutan

Kebanyakan remaja percaya dan yakin kepada Tuhan, dan menjalankan ajaran agama, karena mereka terdidik dalam lingkungan yang beragama, bapak dan

⁸⁹*Ibid.*90

ibunya orang beragama, teman dan masyarakat tempat ia tinggal rajin beribadah, maka merekapun mengikuti dan melaksanakan ibadah dan ajaran-ajaran agama, sekedar mengikuti suasana lingkungan dimana ia hidup.⁹⁰

Kepercayaan yang seperti inilah yang disebut dengan percaya turut-turutan. Mereka serti apatis, tidak adanya perhatian untuk meningkatkan agama, dan tidak mau aktif dalam kegiatan-kegiatan agama. Karenanya sering kita lihat banyak sekali remaja yang beragama hanya karena orang tuanya beragama.

Kepercayaan turut-turutan ini biasanya terjadi, apabila orang taunya memberikan didikan agama dengan cara yang menyenangkan, jauh dari pengalaman –pengalaman pahit di waktu kecil, dan setelah menjadi remaja, tidak mengalami pula peristiwa-peristiwa atau hal yang menggoncangkan jiwa, sehingga cara kekanak-kanakan dalam beragama itu terus berjalan, tidak perlu ditinjau kembali.

Percaya turut-turutan ini biasanya tidak berlangsung lama, ini terjadi pada masa remaja pertama yaitu umur 13 – 16 Tahun, setelah itu biasanya berkembang kepada arah yang lebih kritis dan lebih sadar.

2. Percaya dengan kesadaran

Perubahan jasmani pada remaja yang cepat, jauh dari kesemimbangan dan keserasian, hal ini menyebabkan remaja tertarik memperhatikan dirinya. Perhatian yang disertai dengan kecemasan dan ketakutan, timbul perasaan ingin menentang orang tua, dan dorongan-dorongan seksualitas.

Kegelisahan, kecemasan, ketakutan yang bercampur aduk dengan rasa bangga dan kesenangan serta bermacam-macam pikiran dan khayalan, sehingga remaja-remaja betul-betul tertarik untuk memperhatikan dan memikirkan dirinya sendiri. Setelah remaja menemukan dirinya sendiri Setelah remaja menemukan dirinya, ia mungkin merasa asing dalam masyarakat, sehingga sikapnya berubah, ingin menjauh dari masyarakat dan tenggelam dalam aktivitasnya sendiri.

⁹⁰*Ibid* h. 91

Kesadaran agama atau semangat agama pada masa remaja itu, mulai dengan cenderungnya remaja kepada meninjau dan meneliti kembali caranya beragama dimasa kecil dulu. Kepercayaan tanpa pengertian yang diterimanya waktu kecil itu, tidak memuaskan lagi, patuh dan tunduk kepada ajaran tanpa komentar atau alasan tidak lagi menggembirakan.⁹¹

Biasanya semangat agama itu tidak terjadi sebelum umur 176 atau 18 tahun, semangat agama ini mempunyai dua bentuk yaitu :

1. Semangat positif
2. Semangat agama khurafi

1. Semangat positif

Semangat agama yang positif biasanya disertai dengan menjauhkan bid'ah dan khufarat-khufarat dari agama. Dan menghindari gambaran yang sensual terhadap objek agama, seperti gambaran tentang surga, neraka, malaikat, syetan tidak lagi di bayangkan secara nyata, yang dapat dilihat, dirasakan, tetapi sudah dapat dipikirkan secara abstrak. Semangat agama yang positif itu berusaha melihat agama dengan pandangan yang lebih kritis lagi, tidak mau menerima begitu saja, hal-hal yang menurutnya kurang masuk akal dan bercampur dengan khurafat-khurafat. Sikap seperti ini merupakan sikap yang berusaha untuk membersihkan agama dari hal yang mengurangi kemurnian agama, dan keinginan untuk membebaskan agama dari kekakuan dan kekolotan. Keinginan untuk mengembangkan agama adalah untuk menjaga keseimbangan jiwa dan dirinya sendiri.

Tindakan dan sikap agama orang-orang yang mempunyai semangat yang positif itu, akan terlihat perbedaan-perbedaannya sesuai dengan kecenderungan kepribadian, hal itu dapat di bagi kepada dua macam :

a. Semangat positif pada orang-orang yang extrovert

⁹¹Muzayin Arifin, *Pembinaan Generasi muda muslim di Indonesia*, Golden Terayon, Jakarta, 1995, h. 18

Orang yang memiliki kepribadian terbuka, akan menuju aktivitas agamanya keluar, biasanya aktivitas sosial, menginginkan perbaikan-perbaikan sosial dan pengabdian lainnya yang bersifat agama.

b. Semangat positif pada orang-orang yang introvert

Remaja yang lebih cenderung pada menyendiri dan menyimpan segala perasaan dalam dirinya sendiri, jika ia mempunyai semangat agama yang positif, tidak mampu aktif dalam masyarakat seperti orang-orang yang extrovert. Remaja akan mencari kepuasan dalam beribadah dengan mencari ketenangan secara menyendiri, yang jauh dari hiruk pikuk orang banyak, keadaan yang seperti itulah yang menimbulkan kecenderungan kepada tsauf, yaitu mencari kepuasan dalam mendekati Tuhan.

2. Semangat agama Khurafi

Remaja yang pemikirannya kekanak-kanakan, agama dan keyakinannya cenderung kepada unsur-unsur luar yang bercampur kedalam agama misalnya khurafat, bid'ah-bid'ah dan sebagainya seperti jin, syetan, makam wali-wali, ayat-ayat yang digunakan untuk jimat sebagai penangkal bahaya dan yang ingin dicapai.⁹²

Jika semangat agama khurafi seperti ini terjadi atas orang yang mempunyai sifat (extravert), maka praktek-praktek dan keyakinannya terhadap khurafat-khurafat itu tidak saja buat dirinya, akan tetapi, ia akan mengajak orang lain untuk menyakini apa yang diyakininya.

3. Percaya, tapi agak ragu-ragu (bimbang)

Kebimbangan terhadap agama yang pernah diterimanya tanpa kritik waktu kecilnya itu merupakan pertanda bahwa kesadaran beragama telah terasah oleh remaja. Ragu-ragu terhadap apa yang dulu diterimanya begitu saja, berhubungan dengan pertumbuhan kecerdasan yang dialaminya. Karena kebingungan tersebut mulai menyerang remaja, setelah pertumbuhan kecerdasan

⁹²Dwi Budiyo, *Prophetic Learning*, Pro-U Media, Yogyakarta, 2009, h. 42

mencapai kematangannya, sehingga ia dapat mengkritik, menerima atau menolak, apa saja yang diterangkan padanya. timbul pertanyaan-pertanyaan seputar agama yang tidak terjawab olehnya.

Untuk memperkuat dan menjaga keyakinannya dengan berbagai cara, ada yang dengan jalan tekun beribadah, berjuang karena agama, mempelajari buku-buku agama dan membahas bermacam-macam ilmu pengetahuan untuk memperkuat keyakinannya. Kebimbangan remaja terhadap agama bersangkut paut dengan semangat agama. Kebimbangan beragama itu, menimbulkan rasa berdosa pada remaja, dia ingin tetap dalam kepercayaannya, akan tetapi dilain pihak

Keseimbangan agama yang dialami oleh remaja tergantung pada dua hal yaitu keadaan jiwa orang yang bersangkutan dan keadaan sosial serta kebudayaan yang melingkungi remaja tersebut. Mungkin saja kebimbangan dan keenggaran kepada Tuhan itu, merupakan pantulan dari keadaan masyarakat, yang dipenuhi oleh penderitaan, kemerosotan moral, kekacauan dan kebingungan. Atau mungkin juga merupakan pantulan dari kebebasan berfikir yang menyebabkan agama menjadi sasaran dan arus sekularisme.⁹³

Walaupun banyak faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kebimbangan beragama pada remaja, namun remaja dapat dihindarkan dari kehilangan kepercayaan. Maka faktor penyelamat yang akan menghindarkan remaja dari kesesatan antara lain :

- a. Hubungan kasih sayang antara dia dan orang tua, atau orang yang dicintainya.
- b. Ketekunan menjalankan syari'at agama, terutama yang dilakukan dalam kelompok-kelompok (jamaah). Maka adanya dalam kelompok atau jamaah yang tekun dalam beragama, akan membuatnya terikat oleh.

tata-tertib dan sopan santun masyarakat itu, dan ia merasa aman ditengah-tengah

⁹³Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta: Pt Kalam mulia, 2017, h. 2

- c. Apabila remaja yang bimbang itu meragukan sifat-sifat Tuhan (misalnya keadilan dan kekuasaan Tuhan), maka ia akan berjuang mengatasi perasaan tersebut. Jika akhirnya ia berhasil mempertahankan keyakinan itu, maka keberhasilan ia menegembalikan kepercayaannya kepada hidup ini, dengan demikian akan terhindarlah di dari keengkarannya kepada Tuhan.

4 Tidak percaya samasekali.

Perlembangan ketidakpercayaan terhadap Tuhan ini terjadi pada akhir masa remaja yaitu mengingkari ujud Tuhan sama sekali dan menggantinya dengan keyakinan lain. Kepercayaan yang sungguh-sungguh itu tidak terjadi sebelum umur 20 tahun, kebanyakan remaja yang seperti ini mengaku atheis meskipun jika dianalisa bahwa dibalik keengkarannya kepada Tuhan nampak tersembunyi kepercayaan kepada Tuhan.

Padahal sebenarnya kenapa remaja sering mengaku tidak percaya dengan Tuhan hal itu dipicu dengan akibat ketidakpuasannya terhadap Tuhan. Akibat terlalu kecewa, menderita batin atau sakit hati yang telah bertumpuk-tumpuk, sehingga putus asalah ia terhadap keadilan dan kekuasaan Tuhan.

B. Pendidikan Agama dan urgensinya dalam pembinaan mental remaja

Pembinaan mental seseorang mulai sejak kecil, semua pengalaman yang dilalui, baik yang disadari atau tidak, ikut menjadi unsur-unsur yang menggabungkan dalam kepribadian seseorang. Di antara unsur-unsur terpenting yang akan menentukan corak kepribadian seseorang di kemudian hari adalah nilai-nilai yang diambil dari lingkungan, terutama keluarga sendiri. Yaitu nilai-nilai Agama, moral dan sosial.⁹⁴

⁹⁴ Daradjat Zakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, Cetakan ke delapan, 1985 h 90

Keluarga kita adalah suatu masyarakat yang paling dasar dari masyarakat bangsa yang harus kita pandang sebagai tempat/lingkungan yang paling berjasa untuk membesarkan, mendidik dan mengasuh serta membentuk pola hidup rohaniah dan jasmaniah bagi anak-anak.

Ketenangan dalam keluarga merupakan faktor positif bagi anak-anak yang sedang bertumbuh dan melalui pembinaan mental. Orang tua yang gembira dalam menyambut kehadiran calon anak yang diamanahkan oleh Tuhan, maka rasa gembira itu merupakan pengalaman positif pertama dalam pembinaan mental anak.

Dalam islam bagi orang tua, setelah anaknya lahir, dianjurkan mengazankan anaknya ditelinganya, kendati si bayi belum mengerti namun suara azan yang ia dengar merupakan unsur agama yang akan masuk menjadi bagian pribadinya. Demikianlah selanjutnya, si anak akan melihat, mendengar dan merasakan orang tua dan orang dewasa lainnya dalam keluarganya. Semuanya itu akan menjadi pengalaman-pengalaman yang akan merupakan unsur-unsur kepribadiannya kelak. Anak-anak yang mempunyai orang tua yang melaksanakan ajaran agama dalam kehidupan mereka akan mendapatkan unsur-unsur agama dalam pribadinya yang berarti pembinaan mental anak terjadi, melalui pendidikan non formil yang diberikan orang tua secara sengaja, melalui kebiasaan hidup mereka sendiri.⁹⁵

Lain halnya dengan anak yang dalam keluarganya kurang memperhatikan kepada agama dan kurang melaksanakan ajaran agama dalam kehidupan mereka, maka anak akan kehilangan kesempatan untuk pendidikan agama dirumahnya

⁹⁵Muzayin Arifin, *Pembinaan Generasi muda muslim di Indonesia*, Golden Terayon, Jakarta, 1995, h. 18

sendiri. Maka pembinaan mentalnya akan kurang dari unsur-unsur agama, dan yang lebih berbahaya lagi apabila orang tuanya sendiri negatif terhadap agama, maka sikap negatif pada agamalah yang terdapat pada anak.

Maka dari keluargalah awal pembinaan mental anak yaitu sejak sianak masih dalam kandungan. Agama sebenarnya mulai dikenal anak melalui orang tuanya. Sikap, cara dan ucapan orang tua beragama, menentukan pula sikap anak terhadap agama nantinya setelah ia beranjak remaja.

Apabila dalam pengalaman diwaktu kecil itu, banyak didapat nilai-nilai agama, maka kepribadiannya akan mempunyai unsur-unsur yang baik pula. Demikian sebaliknya, jika nilai-nilai yang diterimanya itu jauh dari agama, maka unsur-unsur kepribadiannya akan jauh pula dari agama dan akan menjadi goncang. Karena nilai-nilai positif yang tetap dan tidak berubah-ubah adalah nilai-nilai agama, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral yang didasarkan bukan pada agama, akan sering mengalami perubahan, sesuai dengan perkembangan masyarakat itu sendiri.⁹⁶

Pembinaan mental yang baik bagi anak, adalah apabila pendidikan non formil yang didapat anak melalui pengalamannya dirumah, sesuai dan sejalan dengan pendidikan formil yang didapatnya di sekolah. Baik yang diberikan dengan sengaja, melalui pelajaran maupun tidak sengaja, yaitu pengalaman anak dengan guru-gurunya, atau dengan kata lain, pengaruh kepribadian, sikap dan tindakan guru pada umumnya.⁹⁷

⁹⁶DaradjatZakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, h. 90

⁹⁷DaradjatZakiah, *Pembinaan Jiwa/Mental*, Jakarta, Bulan Bintang, 1990, h 22-23

Guru yang baik ialah guru yang mampu memperbaiki sekaligus meningkatkan pembinaan mental anak didiknya melalui keseluruhan, pribadi dan kemampuannya dan mengetahui segi mana saja yang perlu diperbaiki, di pupuk dan dilanjutkan pembinaannya di sekolah. Dan sebagai seorang guru mesti menyadari bahwa fungsinya tidak hanya memberikan dan mentransper ilmu pengetahuan dan keterampilan saja, tetapi lebih dari itu, guru juga harus aktif dalam melakukan pembinaan mental anak didiknya.

Pembinaan mental dalam keluarga tidak berbeda jauh dengan pembinaan mental disekolah, yang sama-sama melalui pengalaman dalam pendidikan yang tidak disengaja dan disengaja guru. Guru yang pribadi dan mental yang sehat akan menjadi contoh yang ideal yang akan ditiru oleh anak didiknya, sebab mereka tertarik kepada guru tersebut. Semua guru, baik guru olah raga, guru sejarah, guru berhitung, guru bahasa Indonesia, guru bahasa inggris, guru IPS, guru IPA, guru kesenian dan sebagainya merupakan contoh-contoh pribadi yang akan mempengaruhi pembinaan mental anak didiknya, jadi pembinaan mental anak didik itu tidak sepenuhnya ditanggung jawabi oleh guru agama saja. Tapi semua guru memiliki kewajiban terhadap pembinaan mental anak didiknya.

Kepribadian agama, kepercayaan, dan cara hidup guru yang selalu didasarkan pada ajaran agama akan lebih cenderung memantul dengan sendirinya kepada anak didiknya. Meskipun ia seorang guru agama secara tidak langsung akan memiliki pengaruh besar terhadap pembinaan mental anak didiknya. Selain

Sikap, keperibadian, tingkah laku, yang mempengaruhi mental anak didik adalah suasana dan peraturan yang berlaku disekolah, serta semua alat-alat pelajaran dan semua yang ada disekolah.

Pembinaan mental tersebut adalah yang akan menentukan hasil yang sesungguhnya dari pendidikan disekolah. Artinya, Pengetahuan yang didapat anak itu, akan dapat atau tidaknya dimanfaatkan untung kepentingan masyarakat dan bangsa, tergantung kepada mentalnya yang terbina selama dia mendapat pengetahuan. Itulah penyebabnya banyak ilmuan dan orang-orang pandai yang berilmu tinggi, tidak mempunyai rasa pengabdian kepada bangsanya, bahkan ilmunya digunakan untuk mencari keuntungan pribadi yang kadang-kadang merugikan masyarakat dan bangsanya sendiri. Disinilah bahaya orang-orang pandai yang tidak bermental baik.

Untuk itu mestinya kita berkaca pada para ulama kita terdahulu dalam mendidik dan membina generasi muda waktu itu, Para ulama kita terdahulu tidak banyak menguasai ilmu pengetahuan modern, tidak tahu apa yang dinamakan kurikulum, didaktik, metodik atau ilmu jiwa, akan tetapi mereka mampu membina mental anak didik mereka menjadi pejuang-pejuang bangsa yang militant, pecinta tanah air, agama, bangsa dan masyarakat.⁹⁸

Sekolah yang bersifat lebih menonjol kepada pengajaran ilmu agama seperti pondok pesantren dan madrasah-madrasah ternyata memiliki andil juga dalam proses pembinaan mental seseorang, karena biasanya sekolah keagamaan selalu bercita-cita dalam menumbuhkan dan mengembangkan pembinaan mental para anak didiknya, meskipun tampaknya madrasah-madrasah dan pondok pesantren jika dipandang sepintas lalu banyak kekurangan, dalam hal kemampuan mereka untuk melengkapi diri dengan alat-alat pelajaran, buku-buku dan alat-alat peraga, yang diperlukan, namun lembaga pendidikan ini bisa kita harapkan sebagai

⁹⁸*Ibid*, h. 24

lembaga yang nantinya akan melahirkan manusia-manusia yang tetap patuh pada Pancasila, dan menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari.

Apabila anak remaja telah mendapat pembinaan agama yang baik di rumah dan di sekolah maka pengaruh masyarakat tidak akan banyak padanya. Yang mudah terpengaruh adalah remaja yang gelisah, kurang tenang dan kurang mendapat pembinaan mental di rumah dan di sekolah. terutama remaja yang karena pertumbuhan jasmani, perkembangan jiwa dan sosialnya sedang terjadi dengan cepat pada umur antara 13 dan 21 tahun, maka suasana dalam masyarakat akan sangat mempengaruhinya, apabila dalam dirinya tidak ada pegangan yang dapat mengendalikan dan mengawasi dirinya.⁹⁹

Apabila dalam pribadi anak remaja telah terbina mentalnya, yang ia peroleh dari pengalaman – pengalaman hidupnya sejak kecil, bahkan sejak masih dalam kandungan maka ini merupakan pegangan kuat yang akan menjamin keselamatannya dari pengaruh masyarakat maju yang sudah semakin modern, yang meliputi model kelakuan, permainan, pakaian, cara belajar, sikap terhadap agama, hiburan, dan lain sebagainya, akan mempunyai pengaruh dalam pembinaan mental remaja.

Pendidikan agama dalam masyarakat itu, tidak lagi bersifat ilmiah dan mengajarkan ketentuan-ketentuan dan hukum-hukum agama, seperti yang diberikan oleh guru di sekolah, akan tetapi akan lebih baik dan apabila sifatnya

⁹⁹*Ibid* h. 27

memberikan jalan dan kesempatan kepada remaja untuk melaksanakan ajaran agama itu dalam kehidupan yang lebih luas dan menemukan contoh-contoh yang perlu mereka teladani dalam hidup, serta mendapat bimbingan praktis.¹⁰⁰

Pendidikan agama tersebut bisa dilakukan dengan ceramah, bimbingan dalam berbagai kegiatan, hiburan atau cara hidup pada umumnya, diskusi, olah raga, kesenian. Dengan model pendidikan agama seperti ini diharapkan membawa hasil yang diharapkan dan dicita-citakan yaitu pembinaan mental yang sempurna pada remaja khususnya dan masyarakat pada umumnya.

C. Pengaruh Mental Dalam Kehidupan

Pengaruh Mental dapat dilihat dari perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan jasmani.

a. Pengaruh Mental terhadap perasaan

Orang yang kurang sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan ini cenderung merasa cemas dan takut. Terkadang masalah remeh bisa membawanya pada masalah besar, padahal bagi orang lain itu hanya merupakan masalah yang tidak terlalu berat, beratnya perasaan seperti ini biasanya membawa seseorang menjadi gelisah, tidak bisa tidur, tidak nafsu makan, dan sebagainya.

Dalam istilah kesehatan Mental hal seperti ini disebut dengan anxiety atau Qolakun dan Phobia atau takut yang tidak pada tempatnya. Orang yang selalu ada rasa iri pada dirinya tidak akan pernah merasa bahagia, karena ia akan merasa bahagia apabila orang lain susah, menderita, atau kurang dari padanya. Orang yang telah dihinggap oleh penyakit ini biasanya tidak senang melihat orang lain bahagia bisa mencapai keinginannya, sementara ia sendiri tidak mampu

¹⁰⁰*Ibid* h. 29.

mencapainya.¹⁰¹ Terkadang orang seperti ini akan merasa senang dan puas bila melihat orang lain menderita atau sengsara.

Rasa sedih yang tidak beralasan, selalu diselubungi oleh rasa murung, mudah menangis, dan merasa ditumpuki oleh penderitaan. Apapun yang dihadapinya selalu dihubungkannya dengan penderitaan dan nasibnya yang malang. Rasa rendah diri, akan menyebabkan sulitnya seseorang untuk bergaul dengan orang lain, bahkan tak jarang seseorang yang rendah diri tidak mau bergaul dengan selainnya. Karena orang seperti ini cenderung mudah tersinggung, sebab ia menyangka semua perkataan dan tindakan disangkanya untuk menyinggung dirinya. Orang yang perasaannya terganggu akan mempengaruhi kesehatan mentalnya, maka ia tidak akan merasakan nikmatnya hidup dan tidak akan merasa bahagia dan tentram dalam hidupnya.

b. Pengaruh Mental terhadap Pikiran

Diantara masalah yang selalu timbul yang menggelisahkan orang tua adalah menurunnya kecerdasan dan kemampuan anak dalam pelajaran , semangat belajar menurun, jadi pelupa, tidak sanggup memusatkan perhatian. Terkadang Orang tua sering menyalahkan anaknya karena sebab beberapa hal tersebut, orang tua mengira bahwa merosotnya kemampuan belajar karena unsur kesengajaan anak, padahal hal itu karena pengaruh gejala kejiwaan yang dialami anak, sebab faktor yang dilalui dalam hidupnya sejak dulu.

¹⁰¹ Rahmad Ramadhan al-Banjari, *Mengarungi Samudera Ikhlas*, Diva Press, Yogyakarta, 2007, h.102.

Terganggunya pikiran seperti ini tidak hanya terjadi pada anak-anak dan remaja saja, tapi bisa dialami oleh orang-orang dewasa. Gejalanya bisa dilihat dari kelambatan dalam bertindak, lesu, malas, tidak bersemangat, kurang inisiatif dan mudah terpengaruh dengan kritikan. Hal itu tidak datang secara tiba-tiba tapi sudah tertanam dalam jiwa, yang bertumbuh sejak kecil. Meskipun mental yang kurang sehat tersebut akhirnya mempengaruhi pikiran, yang pada akhirnya menghilangkan energi yang kuat, tapi hal tersebut bisa diperbaiki kembali, tentunya dengan menata pikiran.

Pikiran menentukan arah, sementara mental memberikan suntikan energi yang akan menghasilkan tindakan. Menata pikiran akan mempermudah untuk menata mental. Pikiran-pikiran yang positif akan cenderung membentuk mental yang positif, dan sebaiknya Pikiran-pikiran yang negatif akan dengan mudah mematikan kedahsyatan mental kita.¹⁰² Dalam hidup dibutuhkan penataan pikiran, pikiran-pikiran yang negatif akan membentuk Mental yang negatif pula. Oleh karena itu, penataan pikiran harus diarahkan juga untuk menata mental.

Untuk menggali Potensi – Potensi seseorang maka perlu adanya penataan mental, yang pada akhirnya akan melahirkan pemikiran yang tertata pula.

Ada beberapa langkah yang dapat ditempuh dalam menata mental, Yaitu :

1.1 Menumbuhkan Kemauan.

2.1 Melahirkan efikasi diri

3.1 Mendayakan Kesabaran

¹⁰² Dwi Budiyo, *Prophetic Learning*, Pro-U Media, Yogyakarta, 2009, hlm 61.

4.1 Menciptakan Zona Nyaman.¹⁰³

a. Menumbuhkan Kemauan

Kemauan merupakan dorongan dan energi yang menghasilkan gerak, dimana adanya gerakan seseorang untuk melakukan amal, salah satunya belajar. Dengan kemauan yang kuat akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang lebih prestatif, dan akan menggapai kesuksesan dengan baik dan selalu berbuat serta berkarya.

Al-iradah (Kemauan) dan tekad merupakan modal penting dalam melahirkan tindakan. Pikiran adalah merupakan akar yang membentuk karakter, sedangkan kemauan dan tekad merupakan jembatan yang menghubungkan pikiran dengan tindakan. Yang disayangkan adalah, banyak orang berkeinginan memperoleh prestasi dalam bidang ilmu dan akademik tapi tidak bersedia mengikuti proses belajar dengan baik. Permasalahannya kerana lebih cenderung mengedepankan kemalasan. Dan kemalasan tersebut itu muncul karena tidak adanya kemauan yang kuat. Sebab lebih mendominankan nafsu untuk berleha-leha dan menunda-nunda.

Cara menumbuhkan kemauan dengan memanfaatkan dimensi diri yang dimiliki, yaitu pikiran, emosional, spritual dan fisik. Dan yang harus dilakuakn adalah mencari pemicu-pemicu keempat dimensi tersebut , dengan munculnya pemicu tersebut ini akan melahirkan kemauan yang kuat. Dan Pemicu tersebut adalah sebagai berikut :

1. Obsesi dan Kurioritas

¹⁰³Ibid, h. 63.

Obsesi yang kuat akan mendorong seseorang untuk melakukan apa saja untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Obsesi akan membangun sistem pertahanan dalam diri yang menjadi benteng dari godaan-godaan yang mengiring untuk lalai.

2. Cinta

Perasaan cinta adalah komponen yang dihasilkan oleh dimensi emosi kita. Mencintai apa yang kita lakukan akan mendahsyatkan kemampuan kita.¹⁰⁴ Saat itulah kemauan terbangun dengan baik, yang selanjutnya kemauan itu akan membangkitkan energi gerak yang terdapat dalam diri.

3. Muraqabah

Perasaan selalu diawasi oleh Allah mendorong untuk selalu bekerja dan berkarya secara prestatif, sebab bekerja dan berkarya secara prestatif adalah perintah Allah swt.

4. Gerak

Fisik bertugas melakukan arahan akal dan dorongan jiwa. Akan tetapi, dalam kondisi tertentu fisik melalui aktivitas gerakanya dapat memaksa akal dan jiwa agar tidak terjerembab dalam godaan nafsu.¹⁰⁵

b. *Melahirkan Efikasi Diri*

Keinginan yang kuat untuk sukses, yang muncul dari keyakinan diri. Keyakinan tentang kesanggupan dalam melakukan sesuatu meraih kesuksesan dalam hidup yang diinginkan. Orang yang memiliki Efikasi diri baik tidak akan terjangkau ” sindrom serba tidak bisa”. Efikasi diri akan memberikan dorongan kepada seseorang untuk mendayakan potensi yang dimilikinya. Mereka yang memiliki efikasi diri yang baik akan menjelma menjadi pribadi yang gigih, ulet, dan penuh percaya diri. Dengan efikasi diri yang baik ternyata mampu memberikan penguatan diri seseorang. Penguatan diri bermamfaat dalam membentuk mental seseorang mental seseorang untuk bekerja dan belajar dengan motivasi, egigihan, pantang berputus asa. Alhasil semua dorongan mental tersebut akan menganarkan seseorang pada puncak prestasi (achievement) yaitu ketika

¹⁰⁴*Ibid*, h. 71.

¹⁰⁵*Ibid*, h. 77.

seseorang mampu mendapatkan nilai sesuai dengan kemampuannya mendayakan kesabaran.

D. Pemikiran Zakiah Darajat tentang Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental Remaja

Menurut Zakiah Daradjat Pendidikan Agama harus dimulai dari rumah tangga (lingkungan keluarganya), sejak si anak masih dalam kandungan. Sejak sianak dilahirkan ke dunia, mulailah ia menerima didikan-didikan dan perlakuan-perlakuan, mula-mula dari ibu-bapaknya kemudian dari anggota keluarganya yang lain, semua itu ikut memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadiannya.

Pendidikan Agama pada masa kanak-kanak, seharusnya dilakukan oleh orang tua, yaitu dengan jalan membiasakannya kepada tingkah laku akhlaq yang diajarkan oleh agama. Dalam menumbuhkan kebiasaan berakhlaq baik seperti kejujuran, adil dan sebagainya, orang tua harus memberikan contoh, karena sianak dalam umur ini belum dapat mengerti, mereka baru dapat meniru.¹⁰⁶

Anak yang telah terbiasa melakukan hal-hal yang sesuai dengan kaidah-kaidah agama dan telah tertanam dalam jiwa dan menjadi salah satu unsur kepribadiannya, maka sedikit demi sedikit masuk dalam pembinaan mental sianak. Pendidikan agama selanjutnya adalah disekolah, dalam hal ini guru membiasakan anak didiknya melakukan perintah Tuhan dan meninggalkan larangan-laranganNya. Guru juga melatih anak didik melakukan ibadah yang diajarkan dalam agama, yaitu praktek-praktek agama yang menghubungkan manusia dengan Tuhan yang dipercayainya. Sebab dengan terbiasanya anak didik dalam beribadah akan mendekatkan jiwa sianak kepada Tuhan. Selain membiasakan anak didik dalam beribadah guru juga mesti membiasakan anak didik dalam tingkah laku, agama sopan santun dalam pergaulan sesama yang sesuai dengan ajaran agama.

Zakiah Daradjat juga berpendapat bahwa cara memberikan pendidikan atau pengajaran haruslah sesuai dengan perkembangan psikologi anak didik. Seorang guru agama belum cukup kalau ia hanya tahu pengetahuan agama, akan tetapi ia harus menguasai masalah didaktik, metodik dan psikologi, supaya ia

¹⁰⁶Daradjat Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, h.128

dapat mengajar dengan baik. Dan mestinya jiwa seorang guru harusnya memiliki jiwa yang benar-benar, agar segala gerak-geriknya menjadi teladan dan cermin bagi murid-muridnya. Dan seorang guru harus memiliki dasar-dasar pengetahuan yang cukup untuk dapat mengetahui dan membedakan tingkat-tingkat perkembangan anak didik.

a. Taman kanak-kanak

Perkembangan pikiran anak-didik pada usia taman kanak-kanak masih sangat terbatas. Perbendaharaan kata-katanya sangat kurang, hubungan sosialnya tak lebih dari lingkungan keluarganya. Pada umur ini keperibadiannya mulai terbentuk dan ia sangat peka terhadap tindakan-tindakan orang disekelilingnya. Pendidikan agama disini dilakukan dengan menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan yang sederhana misalnya, membaca doa (bismillah) tiap kali memulai pekerjaan seperti makan dan minum dan lain yang biasa terdapat dalam hidupnya sehari-hari. Disamping memperkenalkan Tuhan secara sederhana, sesuai dengan kemampuannya.

b. Sekolah Dasar

Disini anak telah mulai berkhayal, senang mendengar cerita-cerita, perbendaharaan kata-katanya mulai banyak. Maka pendidikan agama, disamping menanamkan kebiasaan yang baik, diberikan cerita-cerita baik yang diambil dari sejarah, yang dapat membangkitkan kesenangan kepada sifat-sifat yang baik dan menjauhkan diri dari sifat-sifat tidak baik menurut ajaran agama. Disamping itu anak-anak mulai diajar dan didik melakukan ibadah yang ringan seperti sembahyang, berdoa, dan mendekatkan jiwanya kepada Tuhan. Pengetahuan agama yang sederhana mulai diberikan.

c. Sekolah Menengah

Disini pertumbuhan si anak dari segi fisik sedang berjalan dengan cepat, yang mempengaruhi jiwanya. Pertumbuhan pikiran dan perasaan sosialpun segera menyusul. Dalam masa puber, anak-anak mengalami perasaan-perasaan yang belum pernah dialaminya sebelumnya, seperti keinginan-keinginan yang timbul akibat pertumbuhan biologis yang hampir sempurna dengan fungsi-fungsinya. Maka pendidikan agama, harus pula menyinggung hal ini dan menerangkan

hukum-hukum dan batas-batas yang diberikan oleh agama, supaya anak didik dapat terhindar dari ketengangan-ketengan batin yang mungkin timbul akibat pertumbuhan jasmaninya itu. Disamping itu jangan lupa bahwa kecerdasannyapun telah hampir matang pula, kecenderungan ilmiahnya mulai berkembang. Maka pengajaran agama harus pula dapat membukakan pikirannya, untuk memikirkan dan mempelajari hukum-hukum agama yang ditujukan kepada pikiran.¹⁰⁷

d. Universitas

Pengajaran agama di sisni harus lebih bersifat ilmiah lagi. Pikiran mencari kebenaran akan adanya Tuhan, pembuktian-pembuktian atas adanya Tuhan dengan pendekatan ilmiah. Membahas hukum-hukum, peraturan-peraturan-paraturan dan masalah-masalah kehidupan yang dihubungkan dengan ajaran agama, yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah. Maka pengajaran agama pada universitas harus sesuai dengan Fakultas, jurusan dan bidang-bidang pengetahuan yang akan dialami oleh mahasiswa.¹⁰⁸

Maka pembinaan mental seseorang itu dilakukan dari masa kandungan dengan mendapat didikan agama dari lingkungan keluarganya. Pembinaan mental yang dimulai dari sejak kecil dengan pengalaman yang diperoleh akan menjadi unsur-unsur pembentukan kepribadian, dan kepribadian seseorang itu terletak pada unsur-unsur nilai, norma dan agama, moral dan nilai sosial yang diperolehnya. Apabila sejak kecil telah memperoleh pengalaman agama yang baik maka baik pulalah karakternya. Dan sebaliknya jika nilai-nilai yang diterimanya jauh dari nilai agama maka unsur-unsur kepribadiannya akan jauh dari agama.

Oleh karena itu, maka pendidikan agama itu akan lebih berkesan dan berhasil guna, serta berdaya guna apabila seluruh lingkungan hidup, yang ikut mempengaruhi pembinaan pribadi anak (Keluarga, sekolah, dan masyarakat) sama-sama mengarah kepada pembinaan jiwa agama pada anak. kesatuan arah

¹⁰⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h.133

¹⁰⁸ *Ibid.* h. 135

pendidikan yang dilalui anak dalam pertumbuhan, akan sangat membantu perkembangan mental dan pribadi anak.

Banyaknya goncangan jiwa pada masa remaja, seperti perasaan gelisah, takut gagal, merasa kurang serasi, ingin melawan orang tua, dorongan-dorongan seks, akan menyebabkan mereka menderita dan kebingungan. Dalam keadaan itu agama Tuhan dan kepercayaan kepada Tuhan merupakan penolong yang sangat ampuh untuk mengembalikan ketenangan dan keseimbangan jiwanya.

Dan faktor-faktor yang menambah besarnya kebutuhan remaja akan agama adalah adanya rasa dosa yang sering terjadi pada masa ini, yang disebabkan oleh dorongan-dorongan seks pada diri remaja. Selain itu kendornya hubungannya dengan orang tuanya, dan banyaknya kesukaran-kesukaran yang harus ia hadapi sendiri, dalam keadaan seperti ini, akan mendorongnya untuk mencari jalan keluar supaya perkembangan dirinya tetap berjalan lancar dan wajar. Untuk itu ia memerlukan kepercayaan yang sungguh-sungguh kepada Tuhan, sehinggalah bantuan luar yang yang diharapkannya itu tidak menyesatkan dan menggoncangkan pertumbuhan mentalnya. Dan anak remaja yang sedang dalam goncangan jiwa, yang tak pernah mendapat pendidikan agama maka ia akan mencari jalan keluarnya kemana-mana, mungkin ia akan menemukan jalan keluarnya dengan datang kedukun, atau membiarkan dorongan-dorongan yang menghancurkannya, bila demikian akan terjadi kenakalan – kenakalan dan tindakan-tindakan yang tidak mengindahkan moral.

Oleh karena itu, agama adalah obat penawar yang sejuk yang akan memadamkan nyala yang bergejolak didalam hati si remaja yang sedang tumbuh. Agama dan keyakinan yang sungguh-sungguh kepada Tuhan adalah kebutuhan

jiwa yang pokok, yang dapat memberikan bantuan bagi si remaja untuk melepaskannya dari gejolak jiwa yang sedang menghebat dan menolongnya dalam menghadapi dorongan-dorongan seksuil yang baru saja tumbuh.

Pembinaan mental remaja, harus dimulai dari pendidikan agama sejak ia masih kecil, dalam hal ini adalah pendidikan agama dalam keluarga, sebab dari keluargalah remaja pertamakalinya memperoleh ajaran agamanya, yang ia peroleh dari kebiasaan-kebiasaan dalam keluarganya. Bila orang tuanya membimbingnya sejak dari kecil untuk terbiasa dalam menjalankan ajaran agama, dan menjauhi larangan agama, maka ini akan menjadi dasar dari pembentukan karakter jiwa agama seorang remaja.

Setelah remaja memperoleh pendidikan agama dalam keluarganya sejak kecil, maka guru juga harus membina mental remaja dengan pembiasaan remaja dalam menjalankan agama dan menjauhi larangan agama. Pembinaan mental yang baik bagi anak dan remaja adalah apabila pendidikan non formil, yang diperolehnya dari pengalaman-pengalamannya dirumah, sesuai dan sejalan dengan pendidikan formil yang didapatnya disekolah. Dan pembinaan mental anak dan remaja yang dilakukan disekolah, harus dapat meningkatkan dan memperbaiki apa yang telah dimulai oleh orang tuanya dirumah. Maka hal pertama dalam pembinaan mental anak dan remaja adalah kepribadian guru yang mengajar disekolah itu. Kepribadian agama atau kepercayaan dan cara hidup guru itu, akan memantul dengan sendirinya kepada anak didiknya, walaupun guru tidak menyuruhnya. Selain kepribadian, agam dan sikap guru itu, juga akan ikut mempengaruhi mental anak didik adalah suasana dan peraturan yang berlaku disekolah, serta alat-alat pelajaran dan semua yang ada disekolah.

Apabila anak dan remaja telah mendapat pembinaan mental yang baik dan sehat dirumah dan sekolah, maka pengaruh masyarakat tidak akan banyak mempengaruhi mereka. Pegangan utama dan pertama, yang dapat menjamin keselamatannya anak melalui umur remaja yang panjang itu, dalam masyarakat maju dan berkembang adalah agama yang masuk terjalin dalam pribadinya. Artinya agama telah masuk dalam pembinaan mentalnya, melalui pengalaman-pengalaman hidup sejak ia kecil, bahkan sejak dalam kandungan, seperti telah kita bicarakan pada permulaan.¹⁰⁹

Untuk lingkungan pendidikan Islam di bagi menjadi tiga, yaitu: keluarga yang menjadi tanggung jawab orang tua, sekolah yang menjadi tanggung jawab para guru atau dosen, dan masyarakat yang menjadi tanggung jawab masyarakat dan pemerintah. Sedang kurikulum pendidikan Islam, menurut Zakiah tidak mengenal istilah dikotomi.¹⁵

Istilah tersebut muncul merupakan keberhasilan dan warisan penjajah Belanda yang berusaha untuk memisahkan secara tegas antara ilmu agama dan ilmu modern (umum). Agar dikotomi tersebut semakin berkurang, maka Zakiah telah memprakarsai disusunnya buku-buku dasar ilmu umum dengan pendekatan agama Islam. Dengan demikian dapat dikatakan kurikulum pendidikan Islam bagi Zakiah harus mencakup seluruh dimensi manusia.

Hal ini mencakup seluruh ilmu agama, ilmu pengetahuan modern, dan teknologi yang paling canggih. Sedangkan prinsipnya adalah seluruh kandungan tersebut diberikan secara seimbang, selaras, dan serasi. Pendidikan dalam pemahaman Zakiah Daradjat mencakup kehidupan manusia seutuhnya, tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak memperhatikan segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak sama. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam

¹⁰⁹ Daradjat Zakiah, *Pembinaan Jiwa/Mental*, h.28

daripada itu semua. Dengan kata lain, bahwa pendidikan Islam harus mempunyai perhatian yang luas dari ketiga segi di atas.

Hal ini menjadi titik tekan Zakiah Daradjat sebab proses pendidikan nasional pada umumnya dan pendidikan Islam khususnya memberi fokus yang lebih besar pada salah satu segi dari ketiga segi tersebut. Ungkapan di atas dapat dipahami bahwa konsep pendidikan Zakiah Daradjat berupaya mencakup seluruh dimensi, eksistensi, dan relasi manusia. Konsep pendidikan yang demikian ini hanya akan terwujud bila proses dan pelaksanaan pendidikan berjalan secara terus menerus dan pemahaman pendidikan bukan hanya proses belajar mengajar di sekolah belaka.

Pemahaman tentang pendidikan Islam yang demikian ini pada gilirannya akan menimbulkan kesadaran umat Islam bahwa pendidikan bukan hanya di sekolah atau madrasah belaka. Pendidikan Islam harus mencakup seluruh dimensi manusia. Artinya, pendidikan yang dilaksanakan harus mampu mengembangkan seluruh dimensi yang dalam diri manusia, yaitu fisik, akal, akhlak, iman, kejiwaan, estetik, dan sosial kemasyarakatan. Ketujuh dimensi manusia tersebut pada intinya oleh setiap orang. Pendidikan Islam, bagi Zakiah, pada intinya adalah sebagai wahana pembentukan manusia yang berakhlak mulia. Akhlak adalah pantulan iman yang berupa perilaku, ucapan, dan sikap atau dengan kata lain akhlak adalah amal saleh.

Iman adalah maknawi (abstrak) sedangkan akhlak adalah bukti keimanan dalam bentuk perbuatan yang dilakukan dengan kesadaran dan karena Allah semata. Selanjutnya, dari pengertian kesehatan mental yang disesuaikan dengan pendidikan Islam sebagai pendidik dan anak menurut Zakiah Daradjat yaitu: *Pertama*, pengertian kesehatan mental dilihat dari obyek anak. Pengertian kesehatan mental yang menyangkut kepada potensi anak yakni terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

Dari pengertian ini Zakiah Daradjat menjelaskan keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan

akan ajaran Islam, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya. *Kedua*, pengertian kesehatan mental dilihat dari subyek pendidik. Menurut Zakiah Daradjat tentang definisi ini, yaitu keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan yang berarti bahwa manusia tidak mengalami pertentangan apabila ia menghadapi berbagai dorongan yang berlainan atau berlawanan. Misalnya, dorongan untuk mencari kekayaan dan dorongan untuk mempertahankan harga diri, atau kebimbangan antara dorongan untuk mencapai kesenangan lahir dengan bermain-main mengitu teman-teman dan keinginan untuk mencapai cita-cita dan keridhaan Allah. Peranan pendidikan Islam dalam kesehatan mental, dalam pandangan Zakiah Daradjat, dapat diungkapkan sebagai berikut: *Pertama*, memberikan bimbingan dalam kehidupan. Zakiah Daradjat menegaskan bahwa sebagai pengendali utama dalam kehidupan manusia yaitu kepribadian yang meliputi seluruh unsur pengalaman, pendidikan dan keyakinan yang diperolehnya sejak kecil.

Kedua, penolong dalam kesukaran. Pendapat Zakiah Daradjat dalam hal ini sangat beralasan, sebab dengan ketenangan batin, seseorang akan mampu menganalisa faktor-faktor penyebab kekecewaannya.

Bahkan pada gilirannya dia mampu menghindarkan diri dari gangguan perasaan yang merupakan efek dari kekecewaan tersebut. Ia pun akan menjalani kehidupannya dengan penuh perasaan optimis. *Ketiga*, menentramkan batin. Zakiah Daradjat menegaskan bahwa terhadap batin yang dalam keadaan resah, agama akan memberikan jalan dan siraman penyejuk hati. Tidak sedikit kita mendengar orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ini belum beragama, akan tetapi setelah mulai mengenal dan melaksanakan ajaran agama, ketentraman batin akan datang. *Keempat*, pengendali moral. Zakiah Daradjat menyatakan nilai moral dalam agama Islam diatur dan dijelaskan dalam bentuk suruhan atau larangan Tuhan.

Segala yang disuruh Tuhan merupakan nilai yang baik dan dilarang-Nya merupakan nilai yang tidak baik. Ucapan, perbuatan, dan pola hidup setiap muslim harus sesuai dengan nilai ajaran Islam tersebut. *Kelima*, terapi terhadap gangguan mental. Zakiah menegaskan bahwa dalam rangka mencari alternatif

untuk menanggulangi kesusahan-kesusahan yang diderita orang dalam masyarakat modern, beraneka ragam ilmu pengetahuan kemanusiaan berkembang cepat, terutama dalam abad modern ini.

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah “psikosomatik” (kejiwabadanan). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita. Kenyataan serupa itu juga akan dijumpai dalam banyak buku yang mengungkapkan akan betapa eratnya hubungan antara agama dan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri dua buku yang diterbitkan dengan judul “Peranan Agama dan Kesehatan Mental” oleh Zakiah Daradjat dan “Agama dan Kesehatan Mental Jiwa” disusun oleh Aulia, telah membahas secara luas mengenai sejumlah kasus yang menunjukkan pada hubungan antara kesehatan jiwa dan agama.¹¹⁰

Dalam ilmu jiwa dan kedokteran jiwa muncullah ahli-ahli dengan teorinya masing-masing, keseluruhannya bertujuan untuk mengembalikan kebahagiaan kepada tiap orang yang menderita itu. Dengan pendidikan Islam, maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas-tugas yang diembannya dengan baik. Sebab, seseorang dapat melakukan suatu rencana sangat bergantung pada ketenangan jiwanya. Apabila jiwanya gelisah, maka ia tidak akan mampu mengatasi kesukaran yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana tersebut.

E. Tujuan Kesehatan Mental

Mempelajari kesehatan mental pada berbagai bidang ilmu itu pada prinsipnya bertujuan sebagai berikut :

- 1) Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya
- 2) Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
- 3) Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan

¹¹⁰ *Psikologi Agama*. Ramayulis. h. 143-144

kesehatan mental masyarakat

- 4) Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan sebagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat
- 5) Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.
- 6) Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat
- 7) Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental
- 8) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- 9) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.¹¹¹

Peneliti dapat mengambil kesimpulan dari tujuan di atas yaitu tujuannya mempelajari kesehatan mental ini agar lebih memahami pentingnya kesehatan mental dengan faktor yang mempengaruhi usaha yang dapat meningkatkan kesadaran dan kesediaan masyarakat pada umumnya.

a. Kebutuhan Pokok Kesehatan Mental

Zakiah darajat berpendapat bahwa pada diri manusia itu terdapat kebutuhan pokok. Beliau mengemukakan bahwa selain dari kebutuhan jasmani maupun rohani manusia pun mempunyai suatu kebutuhan akan adanya keseimbangan dalam kehidupan jiwanya agar tidak mengalami tekanan. Kebutuhan yang dikemukakan yaitu : Kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan yang menyebabkan manusia yang menambahkan rasa kasih. Sebagai pernyataan tersebut dalam bentuk negative dapat kita lihat misalnya perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengeluh, mengadu, menjilat

¹¹¹Siti Sundari. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2005. h. 2.

kepada atasan mengkhianatkan orang dan lain sebagainya. Kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan yang mendorong manusia mengharapkan perlindungan. Kehilangan rasa aman ini akan mengakibatkan manusia sering curiga, nakal, mengganggu, membela diri, dan menggunakan yanglainnya.¹¹²

Kebutuhan akan rasa harga diri, kebutuhan yang bersifat individual yang mendorong manusia agar dirinya di hormati dan diakui oleh orang lain. Kebutuhan akan rasa bebas, kebutuhan yang menyebabkan seseorang bertindak secara bebas, untuk mencapai kondisi dan situasi rasa lega tanpa ada yang menghalangi. Kebebasan dapat dalam bentuk tindakan atau ucapan. Kebutuhan akan rasa sukses, kebutuhan manusia yang menyebabkan manusia selalu meneliti dan menyelidiki sesuatu, oleh karena itu kebutuhan ini harus disalurkan untuk memenuhi pemuasan pembinaan pribadinya.

Adapun Kebutuhan dan Penyesuaian Diri Menurut Prof. Dr. Musthafa Fahmi yang menjelaskan bahwa dalam pasal 1 telah kita katakana bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi terus- menerus, dengan itu orang mengubah per lakunya untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik antara dirinya dan lingkungan. Dan telah kita sebutkan pula bahwa di antara syarat-syarat terpenting untuk mendapatkan penyesuaian diri itu adalah agar lingkungan di mana individu itu hidup dapat membantunya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya yang bermacam- macam.¹¹³

Menurut Peneliti dari keenam macam kebutuhan tersebut menyebabkan orang memerlukan agama. Karena melalui agama kebutuhan- kebutuhan tersebut dapat disalurkan. Dengan melaksanakan ajaran agama secara baik dan benar maka kebutuhan tersebut akan dapat terpenuhi dengan sebagaimana mestinya.

b. Faktor Yang mempengaruhi KesehatanMental

Berbagai perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental ialah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemaarah, ragu (bimbang),

¹¹²Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.2002. h. 49

¹¹³Musthafa Fahmi. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta :Bulan Bintang. 1977.cetakan pertama. h. 45.

dan sebagainya. Berikut ini akan diuraikan tiap-tiap persoalan dengan Contoh-contohnya : Rasa cemas adalah perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang. Misalnya, perasaan seorang ibu yang gelisah karena anaknya terlambat pulang, berbagai pikiran berkecamuk dalam dirinya, ia merasa khawatir bila anaknya mendapat kecelakaan, diculik orang, dan sebagainya, karena itu, sebaliknya berusaha mengatasi kegelisahan itu dengan mencari cara pemecahannya.¹¹⁴

Perasaan Iri hati sering terjadi dalam diri seseorang, namun sebenarnya perasaan ini bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya melainkan karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya. Sebagai contoh adalah seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya, merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya lebih dekat kepadanya.

Rasa sedih ini terkadang berpangkal dari hal-hal yang sepele yang terjadi karena kesehatan mental yang terganggu, bukan karena penyebab kesedihan secara langsung. Contoh yang menarik dalam hal ini adalah seperti yang dialami seorang laki-laki berusia 40 tahun, yang menderita karena tidak dapat menahan sedihnya bila melihat orang miskin yang bekerja keras untuk mencari sesuap nasi dan kemudian hatinya tergugah.¹¹⁵

Rasa rendah diri menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mau bergaul karena merasa dikucilkan. Lama kelamaan kepercayaan dirinya akan hilang bahkan ia mulai tidak percaya mempercayai orang lain. Ia menjadi mudah marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis. Sedangkan pemaarah adalah seseorang yang sering marah-marrah tanpa ada sebab biasanya mengalami gangguan kesehatan mental. pada dasarnya, marah merupakan ungkapan kekecewaan atau ketidakpuasan hati.¹¹⁶

Adapun faktor lain yang mempengaruhi terhadap Kesehatan Mental diantaranya faktor lingkungan dan lingkungan itu juga banyak diantaranya: Pertama dari faktor keluarga: Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian anak

¹¹⁴Yusak burhanuddin. *Kesehatan Mental*. Bandung: Cv Pustaka Setia.1999. h. 19

¹¹⁵.*Ibid*.h. 12

¹¹⁶*Ibid*.h. 15

yang pertama terjadi di dalam keluarga. Jika kita ingin menciptakan generasi yang akan datang mempunyai mental yang sehat, maka perlu persiapan calon ibu dan calon bapak yang mampu menciptakan kehidupan keluarga yang aman, tenang dan bahagia. Karena keluarga adalah wadah pertama tempat pembinaan mental anak.

Kedua dari Masyarakat atau Lingkungan : Masyarakat Lingkungan juga mempunyai pengaruh terhadap pembinaan kesehatan mental anak dan remaja. Mulai umur empat atau lima tahun, sudah terlihat adanya keperluan anak akan teman sebayanya, ia memerlukan teman untuk bermain dan bergaul serta mengungkapkan diri dan perasaannya. Anak yang tidak mendapatkan kesempatan bergaul dengan teman sebayanya dalam pertumbuhannya, tidak akan mendapat keterampilan bergaul, sehingga pada umur dewasa nanti ia menjadi kaku dan tidak mampu menyesuaikan diri, bahkan mungkin menjauh dari persyaratan kesehatan mental.¹¹⁷

Rasa rendah diri menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mau bergaul karena merasa dikucilkan. Lama kelamaan kepercayaan dirinya akan hilang bahkan ia mulai tidak percaya mempercayai orang lain. Ia menjadi mudah marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis. Sedangkan pemaarah adalah seseorang yang sering marah-marah tanpa ada sebab biasanya mengalami gangguan kesehatan mental. pada dasarnya, marah merupakan ungkapan kekecewaan atau ketidakpuasanhati.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi terhadap Kesehatan Mental diantaranya faktor lingkungan dan lingkungan itu juga banyak diantaranya : Pertama dari faktor keluarga: Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian anak yang pertama terjadi di dalam keluarga. Jika kita ingin menciptakan generasi yang akan datang mempunyai mental yang sehat, maka perlu persiapan calon ibu dan calon bapak yang mampu menciptakan kehidupan keluarga yang aman, tenang dan bahagia. Karena keluarga adalah wadah pertama tempat pembinaan

¹¹⁷Daradjat Zakiah. *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan Pengajara*. Jakarta : 1984 .h. 17

mental anak.¹¹⁸

Kedua dari Masyarakat atau Lingkungan : Masyarakat Lingkungan juga mempunyai pengaruh terhadap pembinaan kesehatan mental anak dan remaja. Mulai umur empat atau lima tahun, sudah terlihat adanya keperluan anak akan teman sebayanya, ia memerlukan teman untuk bermain dan bergaul serta mengungkapkan diri dan perasaannya. Anak yang tidak mendapatkan kesempatan bergaul dengan teman sebayanya dalam pertumbuhannya, tidak akan mendapat keterampilan bergaul, sehingga pada umur dewasa nanti ia menjadi kaku dan tidak mampu menyesuaikan diri, bahkan mungkin menjauh dari persyaratan kesehatan mental.¹¹⁹

Ketiga yaitu dari Lingkungan Sekolah : Di dalam masyarakat berkembang dan maju, hampir tidak ada anak yang langsung berpindah dari keluarga ke dalam masyarakat. Sekolah merupakan suatu lingkungan yang harus dilewati oleh setiap anak sebelum ia masuk menjadi anggota masyarakat yang diperhitungkan pendapatnya. Sekolah merupakan tempat mempersiapkan dan membekali si anak dengan berbagai pengetahuan keterampilan dan keyakinan untuk dapat hidup secara serasi, sesuai dan bertanggung jawab dalam masyarakat nantinya.

Peneliti dapat menjelaskan dan menyimpulkan dari faktor di atas bahwa ada faktor yang menyebabkan kesehatan mental, seperti seseorang yang setiap individu yang memiliki permasalahan dalam diri pribadinya nantinya Penulis dapat menjelaskan dan menyimpulkan dari faktor di atas bahwa ada faktor yang menyebabkan kesehatan mental, seperti seseorang yang setiap individu yang memiliki permasalahan dalam diri pribadinya.

c. Prinsip - prinsip Kesehatan Mental

Adapun yang dimaksud dengan prinsip-prinsip kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan

¹¹⁸ Daradjat Zakiah. *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*. Jakarta : Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984 .h. 17.

¹¹⁹ *Ibid.* 17-19

mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan. Prinsip-prinsip tersebut adalah : Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. Prinsip ini biasa diistilahkan dengan *self image*. Prinsip ini anatara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. *Self Image* yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsure penting dalam mengembangkan pribadi. Citra diri positif akan mewarnai pola hidup, sikap, cara berpikir dan corak penghayatan, serta ragam perbuatan yang positif pula.¹²⁰

Keterpaduan antara Integritas diri yang dimaksud keterpaduan di sini adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup dan kesanggupan mengatasi stres. Sedangkan orang yang mampu mengatasi stress berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, dan apabila menemui hambatan ia dapat mengadakan suatu inovasi dalam memenuhi kebutuhannya.

Perwujudan diri (aktualisasi diri) merupakan proses pematangan diri. Menurut Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.¹²¹

Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Untuk mendapat penyesuaian diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang harus memiliki pengetahuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan orang yang mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-

¹²⁰Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004), h. 145-146

¹²¹*Ibid.*h.150

teman.

Berminat dalam tugas dan pekerjaan orang yang menyukai terhadap pekerjaan walaupun berat maka akan cepat selesai daripada pekerjaan yang ringan tetapi tidak diminati. Sedangkan Agama, cita-cita, dan falsafah hidup. Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental orang membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten dan pandangan hidup yang kokoh.¹²²

Pengawasan diri mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya. Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi tingkah laku, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya. Rasa benar yang ada dalam diri selalu mengajak orang kepada kebaikan, tanggung jawab dan rasa sukses, serta membebaskannya dari rasa dosa, salah dan kecewa.

Dari prinsip-prinsip kesehatan mental diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa prinsip sangat di butuhkan pada setiap individu yang memiliki kesehatan mental karena prinsip sangat berpengaruh dalam membantu aktivitas kehidupan sehari-hari dan bisa membantu mengembangkan potensi yang dimiliki. Adapun prinsip-prinsip kesehatan mental menurut Abdul Aziz Akhyadi, dapat dibagi ke dalam tiga kelompok yaitu: Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada kodrat Manusia (*Nature of Man*), Prinsip-Prinsip Yang Didasarkan pada Hubungan Manusia dengan Manusia Lain dan Lingkungan, Prinsip-Prinsip Yang Didasarkan pada Hubungan Manusia dengan Tuhan. Dari ketiga kelompok tersebut akan disebutkan sebagai berikut :¹²³

1) Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada kodrat Manusia.

a. Kesehatan Mental dan *adjustment* menghendaki adanya kesehatan

¹²²*Ibid.* h.152

¹²³Samsul Munir Amin. *Bimbingan Konseling islam*. Jakarta: Amzah. 2013. h. 149

badan dan integritas (kesatuan)organisme.

- b. Untuk mempertahankan kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik, perilaku manusia harus sesuai atau konform dengan kodratnya sebagai makhluk biologis, sosial psikologis, dan ruhaniah (makhluk yang mempunyai dorongan, kebutuhan, nafsu, moral, intelektual, emosi, ruhani,agama).
- c. Kesehatan mental dan *adjustment* menghendaki integritas dan kontrol diri (*self-integriti and self-control*) yang meliputi pengendalian pikiran, khayalan (*imagination*), keinginan, kemauan, ambisi, dan tingkahlaku.
- d. Untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan mental dan *adjustment* diperlukan pengetahuan yang luas tentang diri sendiri (*self- insight*).
- e. Kesehatan mental dan *adjustment* menghendaki suatu pengertian yang sehat tentang diri sendiri yang mencakup penerimaan diri sendiri (*self- acceptance*) dan penilaian yang realistis terhadap status dan harga dirinya.
- f. Untuk mencapai kesehatan mental dan *adjustment* diperlukan suatu usaha terus-menerus untuk mengembangkan diri atau mengingatkan diri (*self-improvement*) dan merealisasikan diri(*self-realization*).
- g. Kemantapan mental dan penyesuaian diri yang baik memerlukan sesuatu perkembangan yang berkelanjutan dalam diri manusia mengenai sifat-sifat moral yangtinggi.
- h. Untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan mental dan *adjustment* perlu belajar dan mengembangkan kebiasaan yangbaik.
- i. Stabilitas mental dan *adjustment* menghendaki suatu kemampuan

untuk mengubah sesuatu sesuai dengan perubahan kepribadian.

j. Kesehatan mental dan *adjustment* menghendaki usaha yang berlanjut (*continue*) untuk menjadi dewasa atau matang dalam berfikir, memutuskan sesuatu, sikap, emosi, dan tingkah laku.

k. Kesehatan mental dan *adjustment* menghendaki manusia belajar cara- cara menyelesaikan konflik, frustrasi, dan ketegangan-ketegangan jiwa yang timbul secara efektif dan efisien.¹²⁴

2. Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan manusia lain dan lingkungannya.

a. Kesehatan mental dan *adjustment* bergantung pada hubungan manusiawi yang sehat, terutama hubungan dalam kehidupan keluarga.

b. Kebahagiaan dan *adjustment* bergantung pada pekerjaan yang sesuai dan memuaskan.

c. Kesehatan mental dan *adjustment* menghendaki sikap yang realitas dengan menerima realitas tanpa diputar balik serta menerima hal-hal yang objektif dan sehat.

3. Prinsip-Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dan tuhan

a. Kesehatan dan kemantapan mental menghendaki agar setiap orang memiliki kesadaran yang makin berkembang mengenai suatu realitas yang lebih besar dan luhur daripada dirinya sendiri, di mana ia sangat bergantung padanya dengan cara yang sangat funamental.

b. Kesehatan mental dan ketenangan batin menghendaki hubungan aktif dan konstan dengan Tuhan melalui penerimaan dan pelaksanaan perintah-Nya serta meninggalkan larangan-Nya.¹²⁵

d. Hubungan Agama dengan KesehatanMental

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah “psikosomatik”

¹²⁴*Ibid.h.* 156

¹²⁵*Ibid.h.* 159

(kejiwabadian). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita. Kenyataan serupa itu juga akan dijumpai dalam banyak buku yang mengungkapkan akan betapa eratny hubungan antara agama dan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri dua buku yang diterbitkan dengan judul “Peranan Agama dan Kesehatan Mental” oleh Zakiah Daradjat dan “Agama dan Kesehatan Mental Jiwa” disusun oleh Aulia, telah membahas secara luas mengenai sejumlah kasus yang menunjukkan pada hubungan antara kesehatan jiwa dan agama.¹²⁶

Di sinilah letak peranan Agama dan membina kesehatan Mental, berdasarkan pendekatan *logoterapi*, karena bagaimanapun, suatu ketika manusia berada dalam kondisi keadaan tanpa daya, manusia akan kehilangan pegangan, bersikap pasrah. Dalam kondisi yang serupa ini ajaran agama paling tidak akan membangkitkan makna dalam hidupnya. Makna hidup pribadi menurut *logoterapi* hanya dapat dan harus di temukan sendiri.

Menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya. Katiga kegiatan itu adalah:

1. Kegiatan berkarya, bekerja dan menciptakan, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing
2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan dan lainnya).
3. Dalam menghadapi sikap yang tak terhindarkan lagi pada kondisi yang ketiga menurut *logoterapi*, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya.¹²⁷

¹²⁶. *Psikologi Agama*, Ramayulis, h. 143-144

¹²⁷. *Ibid*, h. 148

4. Konflik (pertentangan batin) adalah terdapatnya macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama. Konflik itu dapat dibagi kepada beberapa macam yaitu, Pertama antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang
5. sama-sama diinginkan tapi tidak mungkin diambil keduanya. Kedua pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedangkan yang kedua tidak diinginkan. Ketiga pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan yaitu orang yang menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi
6. Kecemasan (*anxiety*) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (*konflik*). Kecemasan itu mempunyai segi yang didasari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Sedangkan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup
7. Sedangkan Menurut Pendapat Musthafa Fahmi tentang kesehatan mental dan penyesuaian diri beliau mengemukakan bahwa kesehatan mental dan penyesuaian diri banyak macam-macam penyesuaian diri berbeda-beda dalam sifat dan caranya , sementara orang yang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial di mana ia hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya.¹²⁸
8. Menganalisa dari penyesuaian diri dan kesehatan mental bahwa keduanya sangat berkaitan karena dari keduanya mempunyai hubungan antara penyesuaian diri dan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. orang yang bisa atau mampu menghadapi persoalan- persoalan yang ada di depan mata seperti terjadinya *frustasi*, *konflik*, *kecemasan* maupun hal

¹²⁸Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga sekolah dan masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, cetakan pertama 1977), h.42

lainnya. Dan kesehatan mental sangat berpengaruh untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada sekitarnya dengan cara yang baik.

Konflik (pertentangan batin) adalah terdapatnya macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama. Konflik itu dapat dibagi kepada beberapa macam yaitu, Pertama antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang sama-sama diinginkan tapi tidak mungkin diambil keduanya.

Kedua pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedangkan yang kedua tidak diinginkan. Ketiga pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan yaitu orang yang menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi. Kecemasan (*anxiety*) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang didasari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Sedangkan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup

Sedangkan Menurut Pendapat Musthafa Fahmi tentang kesehatan mental dan penyesuaian diri beliau mengemukakan bahwa kesehatan mental dan penyesuaian diri banyak macam-macam penyesuaian diri berbeda-beda dalam sifat dan caranya, sementara orang yang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial di mana ia hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya.¹²⁹

¹²⁹Fahmi Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga sekolah dan masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, cetakan pertama 1999), h.42

Menganalisa dari penyesuaian diri dan kesehatan mental bahwa keduanya sangat berkaitan karena dari keduanya mempunyai hubungan antara penyesuaian diri dan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bisa atau mampu menghadapi persoalan-persoalan yang ada di depan mata seperti terjadinya frustrasi, konflik, kecemasan maupun hal lainnya. Dan kesehatan mental sangat berpengaruh untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada sekitarnya dengan cara yang baik.

Karena nilai-nilai positif yang tetap dan tidak berubah-ubah adalah nilai-nilai agama, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral yang didasarkan bukan pada agama, akan sering mengalami perubahan, sesuai dengan perkembangan masyarakat itu sendiri. Karena itulah maka mental (kepribadian) yang hanya terbina dari nilai-nilai sosial dan moral yang mungkin berubah dan goncang itu akan membawa kepada kegoncangan jiwa, apabila perubahan terjadi.

Secara garis besar yang di bahas oleh Zakiah Daradjat tentang konsep kesehatan mental yaitu tentang kesehatan mental dan ketenangan hidup, penyesuaian diri dan kesehatan mental, peranan agama dalam pembinaan mental. Penulis akan menganalisa tentang konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat sebagai berikut. Kesehatan mental dan ketenangan hidup menurut Zakiah Daradjat 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.¹³⁰

¹³⁰ Abdul Aziz EL-Quusy, *pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*, Bulan Bintang. (Jakarta :1997) h.38

Ketenangan hidup adalah ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak banyak tergantung kepada faktor- faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor- faktor tersebut. Menganalisa dari kesehatan mental dan ketenangan hidup bahwa kesehatan mental adalah Suatu kondisi dimana kepribadian, emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan *stressor*, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus bertumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Konsep yang kedua yaitu membahas tentang penyesuaian diri dan kesehatan mental. penyesuaian diri adalah Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari tidak mampunya orang yang menghadapi kesukaran- kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Faktor yang mempengaruhi mempengaruhi penyesuaian diri itu antara lain. Frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), kecemasan (*anxiety*). Dapat di uraikan dari faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diatas sebagaiberikut:Frustrasi (tekanan perasaan) yaitu suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan- kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi suatu hal yang menghalangi keinginannya, dalam kehidupan

sehari-hari banyak sekali faktor- faktor yang menyebabkan terhalangnya orang dalam mencapai yang diinginkannya itu.

Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat menerima frustrasi itu buat sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkannya mencapai keinginan itu. Dengan demikian kepercayaan kepada diri sendiri itu sangat ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya kepada dirinya dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi frustrasi, bahkan mungkin frustrasi-frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Konflik (pertentangan batin) adalah terdapatnya macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

Konflik itu dapat dibagi kepada beberapa macam yaitu, Pertama antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang sama-sama diinginkan tapi tidak mungkin diambil keduanya. Kedua pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedangkan yang kedua tidak diinginkan. Ketiga pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan yaitu orang yang menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi.

Kecemasan (*anxiety*) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang didasari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Sedangkan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa dari peranan agama dan kesehatan mental sangat berkaitan seperti mental yang tumbuh tanpa agama belum tentu akan dapat mencapai integritas yang baik, karena kurangnya ketenangannya dan ketentraman jiwa, Setelah menganalisa kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat yang memiliki materi mengenai kesehatan mental dengan melihat dari beberapa yang sudah di uraikan telah penulis uraikan di atas. Maka peneliti telah membahas menganalisa dari kesehatan mental, Kebutuhan pokok kesehatan mental, Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, Prinsip – prinsip kesehatan mental dan hubungan agama dengan kesehatan mental. Kesehatan mental sangat memiliki pengaruh yang sangat baik dalam perkembangan seorang anak remaja.

Penyesuaian diri dan Kesehatan Mental penyesuaian diri adalah Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari tidak mampunya orang yang menghadapi kesukaran- kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang di hadapinya. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dalam pergaulan itu antara lain. Frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), kecemasan (*anxiety*).

Konsep ini memiliki adanya rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun pada masyarakat yang ada di sekitarnya. Ada pun yang sangat berkaitan antara Agama dan Kesehatan Mental bahwa Kesehatan Mental sangat erat kaitannya dengan Agama karena kuatnya iman seseorang bisa di lihat dari seberapa dekat manusia mendekatkan dirinya kepada Allah SWT dan tanpa Agama tidak akan berjalan degan baik dan lancar. Semakin tinggi rasa takut yang dimiliki terhadap ALLAH maka akan semakin takut dalam melakukan perbuatan yang tidak baik, perbuatan yang terlihat ataupun perbuatan yang tidak terlihat

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah di tulis oleh peneliti di atas, dapat di simpulkan bahwa Zakiah Daradjat adalah seorang pelopor pendidikan islam di Indonesia, terutama dalam hal ilmu psikologi agama, selain itu ia juga dikenal sebagai psikiater. Zakiah Daradjat termasuk juga seorang ilmuwan yang produktif, hal ini dapat di lihat dengan banyaknya karya-karyanya dalam bentuk karya ilmiah.

Selain itu ia juga pernah menduduki jabatan – jabatan penting, seperti pernah menjabat sebagai Direktur Pembinaan Agama Islam di Departemen Agama, Direktur Pascasarjana di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Pesanteren Luhur Departemen Agama.

Banyaknya kontribusi yang diberikan oleh Zakiah Daradjat dalam Dunia Pendidikan Agama Islam, maka ia menjadi salah satu dari Tokoh-tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia. Untuk itulah penulis memberikan kesimpulan tentang pemikirannya tentang Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental Remaja yaitu :

1. Zakiah Daradjat menyebutkan ada beberapa Problematika Remaja di Indonesia yaitu problematika yang berkaitan dengan pemilihan pekerjaan dan kesempatan belajar, masalah sekolah, problema kesehatan, problema keuangan, masalah keuangan, problema persiapan untuk berkeluarga, problema keluarga, problema emosi, problema pertumbuhan dan sosial, problema pengisian waktu terluang, problema agama dan akhlak, problema kehidupan sosial, problema sosial.
2. Perkembangan jasmani dan rohani pada masa remaja ternyata mempengaruhi perasaan agama seorang remaja. Dasar keyakinan, pokok ajaran agama dan ide agama yang telah diterima oleh remaja sejak ia kecil akan bertumbuh dan berkembang subur apabila dalam menganut

kepercayaan agamanya tidak mendapat kritikan dalam hal agama. Dan agar keyakinan yang telah tumbuh pada diri remaja sejak ia kecil akan menjadi pegangannya yang ia peroleh dari pengalaman-pengalaman yang ia rasakan.

3. Menurut Zakiah Daradjat Pendidikan Agama harus dimulai dari rumah tangga (lingkungan keluarganya), sejak si anak masih dalam kandungan. Sejak si anak dilahirkan ke dunia, mulailah ia menerima didikan-didikan dan perlakuan-perlakuan, mula-mula dari ibu-bapaknya kemudian dari anggota keluarganya yang lain, semua itu ikut memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadiannya. Pendidikan Agama pada masa kanak-kanak, seharusnya dilakukan oleh orang tua, yaitu dengan jalan membiasakannya kepada tingkah laku akhlaq yang diajarkan oleh agama. Dalam menumbuhkan kebiasaan berakhlaq baik seperti kejujuran, adil dan sebagainya, orang tua harus memberikan contoh, karena si anak dalam umur ini belum dapat mengerti, mereka baru dapat meniru.

B. Saran

Setelah peneliti menguraikan pemikiran Zakiah Daradjat diatas, maka peneliti menyarankan beberapa hal berikut :

1. Diharapkan kepada para orang tua, para guru-guru, pemimpin agama, dapat menghargai, memahami, dan memberikan perhatian kepada anak remaja, karena mereka butuh bimbingan dan pembinaan.
2. Untuk memberikan ketenangan jiwa pada remaja yang banyak mengalami goncangan jiwa, dan kegelisahan, hendaknya dilakukan dengan

pendekatan pendidikan agama, karena agama merupakan penentram jiwa bagi yang sedang mencari penenang jiwa.

3. konsep kesehatan mental dan penyesuaian diri semoga bisa dijadikan motivasi untuk generasi muda kedepannya agar bisa mengembangkan dan memanfaatkan kondisi yang telah ada dalam keadaan kondisi yang sehat baik dari segi fisik maupunmentalnya
4. Bahwa peneliti sarankan kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian terhadap pemikiran Zakiah Daradjat, dapat menganalisa pemikiran beliau dan dapat menerapkannya dalam kehidupan. Khususnya calon-calon guru agama.