

**IMPLIKASI SABAR PADA KESEHATAN MENTAL
PERSPEKTIF ZAKIAH DARAJAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S, Ag)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Oleh:

SILVY DIAN PERMATAHATI

NIM.E97217075

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui, bahwa:

Nama : SILVY DIAN PERMATAHATI

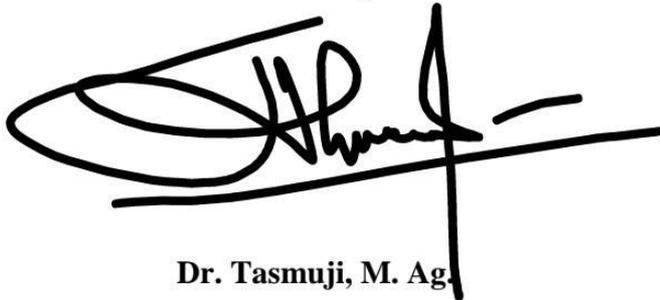
NIM : E97217075

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat

Disetujui pada 25-Oktober-2021

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tasmuji', is written over a horizontal line. A vertical line extends downwards from the end of the signature.

Dr. Tasmuji, M. Ag.

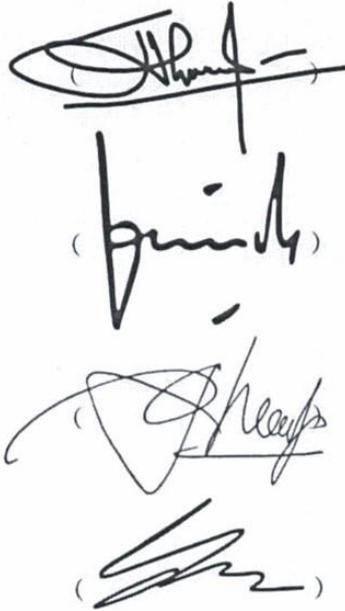
NIP. 196209271992031005

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat” yang ditulis oleh Silvy Dian Permatahati telah diuji di depan tim penguji pada 5 Januari 2022

Tim Penguji :

1. Dr. Tasmuji, M. Ag
2. Dr. H. Muktafi, M. Ag
3. Dr. Ghazi, Lc, M. Fil.i
4. Dr. Haqqul Yaqin, M. Ag



Surabaya, 5 Januari 2022

Dekan,



Prof. Dr. Kunawi, M.Ag

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SILVY DIAN PERMATAHATI
Nim : E97217075
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul “Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat” adalah karya saya sendiri, kecuali bagian yang disebutkan oleh sumbernya.

Sidoarjo, 19 Oktober 2021

Saya yang menyatakan,



Silvy Dian Permatahati



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama SILVY DIAN PERMATAHATI
NIM E97217075
Fakultas/Jurusan USHULUDDIN DAN FILSAFAT / TASAWUF & PSIKOTERAPI
E-mail address : Silydian888@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

IMPLIKASI SABAR PADA KESEHATAN MENTAL
PERSPEKTIF ZAKIAH DARAJAT

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis

(SILVY DIAN PERMATAHATI)

asma terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Silvy Dian Permatahati (E97217075), Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Manusia membutuhkan mental yang sehat dalam melangsungkan hidupnya. Sementara tidak semua keinginannya dapat terpenuhi dengan mudah, sehingga membuat kehidupan manusia tidak bahagia. Tidak memiliki kemampuan untuk mendapatkan kepuasan akan berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, banyak manusia yang mengalami ketegangan, kecemasan, kegelisahan. Sementara itu, agama Islam memberikan tuntunan untuk menghadapi segala macam cobaan, salah satunya yaitu dengan sabar. Skripsi ini mengkaji tentang sabar sebagai cara untuk mencegah terjadinya mental yang tidak sehat. Selama ini banyak manusia yang menganggap remeh kesehatan mental, terutama pada konsep sabar yang sebenarnya dapat digunakan untuk mencegah terjadinya mental yang tidak sehat. Rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini 1) Bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiah Darajat? 2) Bagaimana konsep sabar menurut Zakiah Darajat? 3) Bagaimana relevansi konsep sabar terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Darajat? Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana konsep sabar dapat digunakan sebagai terapi kesehatan mental. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian pustaka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental Zakiah Darajat dapat disembuhkan melalui terapi rohani yaitu sabar. Seseorang akan merasa lebih tenang apabila melakukan segala sesuatu dengan melibatkan kesabaran. Selain itu, juga dapat melawan berbagai ancaman nafsu dan dapat dengan mudah menghadapi berbagai musibah. Jadi, untuk memperoleh mental yang sehat, maka seseorang dianjurkan berusaha menciptakan pembauran diri dengan cara bersabar.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Sabar, Zakiah Darajat

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat, hidayah serta kesehatan dan kemampuan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat*” dengan baik. Shalawat dan salam tidak lupa kita haturkan ke pangkuan baginda Nabi Besar Muhammad Saw, yang telah membawa kita dari jaman jahiliyah menuju ke jalan yang terang yaitu agama Islam.

Alhamdulillah dengan petunjuk dan karunia-Nya serta semangat yang tinggi, penulis telah selesai merangkai skripsi sangat sederhana ini yang nantinya akan dipergunakan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya.

Penyusunan skripsi ini tidak akan selesai apabila tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang iku serta meluangkan waktunya dalam membimbing, mendukung, mendoakan, memberi semangat, serta memberikan kritik dan saran dalam proses pembuatan skripsi dari awal hingga akhir. Dengan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Masdar Hilmy, S.Ag., M.A., Ph.D, selaku rektor UINSunan Ampel Surabaya.
2. Bapak Prof. Dr. Kunawi, M. Ag, selaku dekan fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.

3. Bapak Dr. H. Ghazi, Lc, M.fil.I selaku ketua prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Bapak Syaifullah Yazid, M.A selaku sekretaris prodi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak Dr. Tasmuji, M. Ag selaku pembimbing, penulis mengucapkan terima kasih telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, ide, kritik dan arahan serta semangat, dukungan dan kemudahan selama proses bimbingan.
5. Keluarga yang sangat saya cintai, terutama Ayahanda Edy Suherman dan Ibunda Mardiyah yang selalu mencurahkan cinta dan kasih sayangnya serta tak pernah terputus meluangkan waktu untuk mendoakan, memberikan semangat dan dukungan yang sangat besar, sehingga skripsi ini dapat selesai. Tak lupa pula kepada mas dan mbak tersayang Dicky Arista Dian Perdana dan Lutfiyah serta keponakan tercinta Viona Dian Ramadhani yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
6. Sahabat-Sahabat saya Anila Janis Maryudiana (Ikan), Nurul Agustin (Iin), Siti Rodhiyah, Nuril Hidayahatul Islamiyah yang senantiasa meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan kontribusi, inspirasi dan ide-ide terutama nasihat-nasihat untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terimakasih juga sudah mau menjadikan Silvy sebagai sahabat yang selalu merepotkan hingga pada titik ini.

7. Kepada teman-teman prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang tidak dapat disebutkan satu-satu, terimakasih telah banyak memberikan kontribusi pada masa perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

Akhir kata penulis mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah penulis lakukan, penulis menyadari akan kekurangan dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis serta para pembaca. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan dan kesehatan kepada kita semua, Amiin.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Metode Penelitian	9
G. Kajian Terdahulu	11
H. Sitematika Pembahasan	17
BAB II	
KAJIAN TEORI	19
A. Terminologi Sabar	19
1. Pengertian Sabar	19
2. Macam-macam Sabar	25
B. Terminologi Kesehatan Mental	31
1. Pengertian Kesehatan Mental	31
2. Karakteristik Mental Sehat	34
3. Faktor Pengaruh Kesehatan Mental	35
C. Sabar dan Kesehatan Mental	38
BAB III	
RIWAYAT HIDUP ZAKIAH DARAJAT	43
A. Biografi Zakiah Darajat	43
B. Karya-Karya	48
C. Pemikiran Zakiah Darajat Tentang Kesehatan Mental	55

D. Peran Agama dalam Mewujudkan Kesehatan Mental	60
BAB IV	
ANALISIS HASIL PENELITIAN.....	64
A. Konsep Kesehatan Mental dalam Pemikiran Zakiah Darajat.....	64
B. Implikasi Pemikiran Zakiah Darajat	68
BAB V	
PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era ke dua puluh merupakan zaman kehidupan semakin kompleks yang berkaitan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan cepat itu dapat menyebabkan perubahan besar dalam menuntut kehidupan. Selain itu, juga dapat mengubah pandangan orang terhadap hidup itu sendiri, bahkan telah merubah sikap orang terhadap hidupnya.¹

Label makhluk yang paling sempurna diduduki oleh manusia. Hal tersebut dibedakan dengan adanya akal dan fikiran yang ada pada diri manusia. Memiliki akal dan fikiran sangat berguna dalam menentukan perbedaan antara kebaikan dan keburukan, antara haram dan halal, antara perintah dan larangan. Apabila manusia tidak dapat membedakan hal tersebut, maka manusia tidak memiliki keistimewaan seperti halnya makhluk lainnya. Adanya hal tersebut, manusia memiliki tingkatan tertinggi di antara makhluk lainnya karena disediakan ilmu baginya. Dengan begitu Allah meninggikan kedudukan manusia lebih tinggi dari pada makhluk lainnya. Manusia adalah tubuh dan jiwa dengan pikiran. Orang selalu menggunakan pikirannya untuk mempelajari hal-hal yang tidak mereka ketahui. Rasa yang sama memikirkan dirinya sendiri dalam bentuk kebenaran, kebaikan dan keindahan yang dapat bersatu pada saat yang sama tanpa konflik apapun. Pernyataan tersebut dikatakan seorang filsuf Islam.²

¹ Zakiah Darajat, *Perawatan Jiwa untuk Anak-Anak*, (Jakarta: Bulan-Bintang, 1982), 18.

² Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Yogyakarta: Bulan Bintang, 1990), 163.

Semua orang akan berusaha untuk aman dan bahagia dalam hidup ini dan juga kehidupan kelak di akhirat. Untuk mencapai ini, orang secara alami membutuhkan kekuatan fisik dan mental yang berbeda. Banyak yang mengatakan bahwa sangat sulit untuk mencapai tujuan hidup, karena yang paling berharga adalah kesuksesan, sedangkan tidak mudah untuk mencapai sesuatu yang berharga tersebut. Dalam semua upaya, Orang perlu bersabar dan menganggap bahwa kegagalan dapat dijadikan pelajaran berharga dalam menemukan strategi baru yang dapat memperbaiki kesalahan dengan lebih cerdas.³ Hati dan pikiran adalah kunci untuk menghadapi semua masalah mental. Penyesuaian pikiran dan hati adalah sumber kesejahteraan mental yang murni dan akan membawa orang ke tahap yang lebih tinggi (mulia). Pikiran dengan optimisme positif adalah sifat yang dapat menghasilkan pemikiran yang harmonis, dan istilah ini dalam Islam disebut potensi spiritual.⁴

Di zaman modern saat ini, banyak orang yang mengabaikan tingkat kesabaran. Terlebih ketika manusia sedang memburu kehidupan dengan penuh persaingan. Apabila keinginannya tidak sesuai dengan apa yang didupatkannya, secara tidak langsung rasa cemas itu muncul. Kehidupan modern seperti ini dapat mempengaruhi tekanan psikologis dan emosional sebagian orang. Hal inilah yang menjadi bukti dampak nyata kesabaran orang terhadap keadaan cemas. Maka dari kecemasan inilah yang menjadi mental yang tidak sehat.

³ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 91.

⁴ Zakiah Darajat, *kesehatan Jiwa dalam Islam*, (Jakarta: PT. Pertja, 1998), 13.

Dalam hidup, manusia tidak selalu dalam keadaan bahagia dan sukses. Roda kehidupan tidak pernah berhenti berputar, sehingga ada kalanya orang merasa gagap dalam menerima sebuah masalah. Allah merupakan sang pemberi keteladanan dalam bersikap sabar, dengan meneladani kesabaran para utusan Allah atas ketabahan dan kesabaran yang besar serta segala musibah yang menghadang kehidupan dirinya. Al-Qur'an surat al- ahqaf ayat 35 Allah menyebutkan “*maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rasul-rasul yang telah bersabar*”. Dengan kesabaran, kita sebagai manusia memiliki kuncinya untuk mengatasi berbagai masalah dalam hidup yang datang dan pergi.⁵

Sabar adalah sifat terpuji yang memiliki manfaat diantara sifat terpuji lainnya. Oleh karena itu, manusia akan memperoleh berbagai keistimewaan dengan memiliki sifat sabar. Ketabahan sangat dibutuhkan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat dan pahit sehingga terciptanya sifat sabar. Hal ini seharusnya memungkinkan kita untuk menerimanya dengan penuh tanggung jawab. Menurut M Quraish Shihab, kesabaran adalah jenis sifat yang menahan jiwa atau membatasi diri dari berjuang menuju yang terbaik (luhur).⁶ Sabar pada dasarnya berarti menahan, mengumpulkan, merangkul atau menerima.⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengatakan bahwa kesabaran adalah akhir dari kegelisahan, kecemasan dan kemarahan dan dapat membuat lidah tertahan dari

⁵ Zulhammi. *Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, JURNAL, Darul Ilmi, Vol. 04, No. 01, Januari, 2016, 41.

⁶ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: Mizan, 2007), 165-166.

⁷ Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 342.

berbagai penyakit dan kekacauan.⁸ Dalam pandangan spiritual beliau mengartikan bahwa sabar tidak hilang harapan, tidak panik, dapat menahan lidah dari keluhan.⁹ Pendapat lain juga dikatakan oleh Zakiah Darajat, menurutnya kesabaran dapat menghilangkan perasaan cemas, khawatir dan frustrasi. Sebaliknya, itu akan membawa dalam kedamaian batin. Ia menambahkan bahwa kesabaran adalah pelita hati.¹⁰

Imam al-Ghazali memiliki pendapat mengenai pengertian sabar, menurutnya kesabaran adalah sebuah proses menjauhkan diri dari perbuatan yang berkaitan dengan nafsu.¹¹ Perlu diketahui bahwa sabar juga merupakan salah satu maqom penting bagi keberagamaan seseorang. Dari beberapa pendapat al-Ghazali tentang sabar dapat ditarik benang merah bahwa kesabaran membutuhkan ketekunan dalam menghadapi kesulitan yang harus dibangun dengan dada terbuka. Sabar juga dirumuskan sebagai menahan diri dari semua keinginan mendapatkan yang terbaik darinya.¹²

Kesabaran dan pikiran yang cerdas membuat setiap orang memiliki tujuan yang lebih realistis. Namun, tidak ada kecerdasan yang menguntungkan bagi seseorang jika tidak pandai mengembangkan kemampuan ini dengan baik. Tidak sedikit orang yang memiliki kecerdasan, tetapi tidak semua dari mereka merasa berhasil untuk mewujudkan impiannya. Dari sudut pandang konsep

⁸ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003), 206.

⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Membeli Surga dengan Sabar dan Syukur*, (Yogyakarta: Golden Books, 2010), 12.

¹⁰ Zakiah Darajat, *Psikologi Islami*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 136.

¹¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta: Cv. Faizan, 1982), 275.

¹² M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: Mizan, 2007), 165.

sabar, kesabaran dapat menjadi faktor penentu dalam mencapai semua tujuan hidup manusia. Perasaan gelisah, cemas dan frustrasi dapat dihilangkan dengan menggunakan konsep sabar. Bahkan kesabaran juga dapat membawa kelegaan dan ketenangan pikiran.¹³ Islam mengembangkan fitrah manusia melalui pikiran, fisik, keinginan dan penyebab, sehingga dapat mengembangkan pribadi yang sempurna dan mendukung pekerjaannya sebagai penerus (khalifah). Dalam Islam, pendekatan ini merupakan pengembangan pribadi umat Islam yang mengabdikan, memahami kehendak Tuhan menurut hukum Islam, serta pemenuhan misi kehidupan secara umum di muka bumi ini serta kehidupan akhirat menjadi tujuan akhir.¹⁴

Sebagai makhluk hidup manusia sadar akan masalah yang menimpa jiwanya, dengan begitu sejarah mencatat bahwa manusia memiliki upaya untuk memecahkan persoalan tersebut. Islam memiliki tujuan mendasar untuk melindungi dharma, jiwa, pikiran, tubuh, harta benda dan keturunan. Ini juga ada hubungannya dengan kesehatan mental (*mental health*). Kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah jalan keseluruhan yang dinamis dan sempurna, dan tidak memiliki batas yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan.

Menurut kamus leksikologi, kesehatan mental terdiri dari dua kata, yaitu sehat dan mental. Sehat memiliki arti keadaan fisik yang bugar, tidak merasakan adanya sakit pada tubuhnya.¹⁵ Sehat adalah berfungsinya semua

¹³ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islami*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 136.

¹⁴ Abdurrahman An-Nahlawy, *Pendidikan Islam di Rumah dan Masyarakat*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1995), 47.

¹⁵ Daryanto, *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*, (Surabaya: Apollo, 1997). 542.

bagian tubuh dengan baik. Sederhananya, sehat itu bebas dari penyakit. Sedangkan makna mental memiliki arti sesuatu yang berhubungan dengan batin atau perasaan.¹⁶ Apabila digabungkan kesehatan mental memiliki arti suatu keadaan pikiran yang selalu dalam keadaan tenang, damai, aman dan tenteram,¹⁷ serta memiliki upaya untuk mencari dan menemukan keadaan batin yang tenang dengan beradaptasi dalam penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.

Menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, masyarakat dan lingkungan. Kemampuan ini diharuskan mengarah pada kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup. Lebih lanjut Zakiah Darajat mengatakan bahwa kesehatan mental adalah tentang menciptakan keselarasan sejati antara tindakan spiritual dan adaptasi terhadap diri sendiri atau lingkungannya berdasarkan iman dan agama. Hal ini bertujuan untuk menjalani kehidupan dan kenikmatan dalam mencapai kebahagiaan hidup. Baik itu kehidupan dunia ataupun kebahagiaan akhirat.¹⁸ Dalam bukunya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental*, Zakiah Darajat menyatakan bahwa pola pikir yang sehat akan bertahan dari gangguan dan penyakit mental, dapat beradaptasi, dan akan mampu menghadapi berbagai masalah dan kemunduran. Kedamaian tindakan jiwa dan perasaan bahwa jiwa itu berharga, berguna, dan bahagia, serta dapat memanfaatkan potensinya dengan lebih baik.¹⁹

Zakiah Darajat merupakan tokoh yang terkenal di bidang psikologi. Beliau dilahirkan di Tanah minang, yaitu di kecamatan Ampek Angkek, Bukit

¹⁶ Ibid., 435.

¹⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Graindo Persada, 1997), 138.

¹⁸ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 13.

¹⁹ Zakiah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1987), 9.

Tinggi.²⁰ Beliau merupakan salah satu generasi pertama dari kalangan santri yang berhasil meraih pendidikan di luar negeri dengan gelar sarjana bidang psikologi. Dari berbagai karya ilmiahnya beliau tidak luput dari psikologi agama terutama kesehatan mental. Kedua ilmu tersebut merupakan bidang studi yang beliau tekuni, serta dapat secara konsisten dalam mesosialisasinya.

Dari beberapa banyak konsep sabar, maka konsep sabar dari Zakiah Darajat yang menarik perhatian peneliti. Alasannya karena Zakiah Darajat merupakan sosok perempuan yang pertama kali memperkenalkan psikologi agama kepada perguruan tinggi Islam di Indonesia. Selain itu, beliau juga melakukan pembauran pendekatan agama dengan pengetahuan modern. Sehingga menemukan peran agama dalam memahami esensi kejiwaan manusia. Zakiah meneliti dampak agama terhadap moral dan perilaku. Begitu juga dalam konsep sabar yang peneliti rasa memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental sehingga tokoh ini memiliki ketertarikan lebih dibandingkan dengan konsep dari tokoh lain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan pada poin-poin sebelumnya, maka analisis yang akan peneliti rancang dapat diidentifikasi dari poin-poin berikut:

1. Kurangnya kesadaran akan pentingnya kesabaran dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

²⁰Arif Subhan, *Prof. Dr. Zakiah Darajat Membangun Lembaga Pendidikan Islam Berkualitas dalam "Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia: 70 Tahun Prof. Zakiah Darajat"*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), 4.

2. Kecemasan memang wajar, namun jika berlebihan akan mengganggu kesehatan mental seseorang.
3. Kesabaran bisa dijadikan psikoterapi yang dipercaya mampu menenangkan hati dan jiwa seseorang.
4. Penelitian Zakiah Darajat yang tertuang dalam bukunya menunjukkan pentingnya kesabaran dalam pengelolaan kesehatan mental.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiah Darajat?
2. Bagaimana konsep sabar menurut Zakiah Darajat?
3. Bagaimana relevansi konsep sabar terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Darajat?

D. Tujuan

Di antara masalah yang dipelajari pada poin sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dan memahami pemikiran Zakiah Darajat tentang kesehatan mental.
2. Menjawab dan memahami pemikiran Zakiah Darajat tentang konsep sabar.
3. Menjawab tentang relevansi konsep sabar terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Darajat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memperluas pengetahuan secara teoritis dan memberikan kontribusi pengetahuan tentang konsep kesabaran dan kesehatan mental yang dapat digunakan sebagai referensi terapeutik di program studi tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat Empiri

Peneliti dapat memberikan hasil yang kemudian dapat dijadikan sebagai *literature review* tentang konsep kesabaran untuk meningkatkan kesehatan jiwa dari sudut pandang Zakiah Darajat, selain itu juga sebagai bahan referensi bagi pembaca.

F. Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Dalam melakukan penelitian, hal yang sangat penting dan dibutuhkan adalah metode. Hal yang sama berlaku pada penelitian berjudul “*Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perpektif Zakiah Darajat*”. Secara umum, judul yang akan kita kaji memiliki pendekatan deskriptif kualitatif, karena pendekatan ini banyak digunakan dalam penelitian pustaka. Informasi dalam penelitian ini sesuai dengan analisis sumber literasi yang memiliki jenis dukungan yang berbeda, seperti yang ditulis dalam jurnal, artikel, untuk beberapa media yang memiliki kesamaan dengan yang diprediksi oleh peneliti.

Jenis penelitian yang digunakan untuk menjelaskan atau menganalisis fenomena ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, hal ini juga berlaku

untuk teori-teori berpikir individu atau kelompok.²¹ Dalam istilah Bogdan dan Taylor, jenis survei ini digunakan sebagai pedoman untuk memperoleh analisis data menggunakan pernyataan tertulis atau lisan oleh subjek yang disurvei.²²

b. Sumber Data

Penelitian yang berjudul “Implikasi Sabar Pada Kesehatan Mental Perpektif Zakiah Darajat” mengumpulkan informasi dari berbagai sumber melalui sistem konseptual dan mengacu pada esensi menggabungkan berbagai sumber informasi yang tersedia sebagai suplemen utama. Sumber data yang berkaitan dengan penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu primer dan sekunder sebagai berikut:

1. Data Primer

Informasi ini berasal dari data yang sudah teruji keasliannya karena dimuat langsung dalam sumber secara langsung berupa karya tulisnya.²³ Analisis ini juga memuat pembahasan mengenai imbas dari kesabaran yang berkaitan dengan kesehatan mental menurut sudut pandang Zakiah Darajat. Dalam karyanya seperti buku kesehatan mental, psikoterapi Islami, Islam dan kesehatan mental, kesehatan Jiwa dalam Islam, dan berbagai buku lain yang memiliki kesesuaian dengan konsep yang

²¹ Nana Syaodih Sukmadinata, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Bandung: T Remaja Rosda Karya, 2010), 60.

²² Lexy J.M, Metodologi Penelitian Kuantitatif (Bandung; Rosdakarya, 2005), 3.

²³ Dikutip dari, SKRIPSI Zalika Kurniati, Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Gangguan Jiwa Dalam Prespektif Imam Al-Ghazali, (UIN Raden Intan Lampung), 12.

dimaksud oleh penulis, memiliki keterkaitan erat antara sabar dan kesehatan mental.

2. Data Sekunder

Berbeda dengan data primer, informasi sekunder adalah informasi yang tidak berhubungan langsung dengan sumber asli. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan data pendukung dari berbagai sumber yang tersedia, antara lain artikel, jurnal, tesis, buku online, dan berbagai media lainnya yang kaitannya dengan pengaruh kesabaran terhadap kesehatan mental dari perspektif Zakiah Darajat.

c. Metode Analisis

Dalam metode analisis ini, peneliti menggunakan istilah-istilah yang tepat, dan digunakan dalam menggambarkan pemikiran Zakiah Darajat yang dijelaskan pada poin sebelumnya. Hal inilah yang digunakan dalam penelitian sebagai analisis, yang kemudian akan dideskripsikan kedua variabel tersebut untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan kesehatan jiwa menurut Zakiyah Darajat

G. Kajian Terdahulu

1. SKRIPSI NUR HENI (2017)

Skripsi dengan judul “Kesehatan Mental Prespektif Zakiah Darajat”.²⁴ ditulis oleh Nur Heni sebagai mahasiswa jurusan pendidikan agama islam (PAI), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga. Isi dari skripsi ini membahas tentang pemenuhan fungsi

²⁴ Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat*, SKRIPSI IAIN Salatiga, 2017, 1-82.

spiritual, kualitas dan penerapan kesehatan jiwa, serta berbagai aktivitas sosial dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosial melalui peran agama. Selain itu juga, membahas tentang teori kesehatan mental menurut pendapat Zakiah Darajat melalui penelitian bibliografi yang dilakukan dengan penelitian kepustakaan (*library research*).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian lainnya mengenai pokok bahasan yang diteliti. Peneliti ini mengambil topik kesehatan mental dalam pelatihan sosial, yang dapat berupa kecemasan, kesedihan, kehilangan kepercayaan diri. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan karakter Zakiah Darajat.

2. SKRIPSI YATIM PUJIATI (2018)

Skripsi dengan judul “Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah” ditulis oleh Yatim Pujiati yang merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Isi dari tulisan ini membahas agama-agama yang memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup serta pengobatan penyakit jiwa. Hal ini dilakukan dengan mengkaji ide-ide Zakiah Darajat melalui studi karakter yang melibatkan penelitian kepustakaan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian lain karena didasarkan pada konsep yang dipelajari. Penelitian ini membandingkan pandangan Zakiah Darajat tentang agama dengan kesehatan mental dan

membandingkannya dengan pandangan agama tentang kesehatan mental menurut Jalaluddin yang berdampak pada agama dan kehidupan masyarakat. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan karakter Zakiah Darajat.

3. ARTIKEL MUH. MUWANGIR

Artikel dengan judul “Zakiah Darajat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental” ditulis oleh Muh. Muwangir yang merupakan dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Artikel ini memuat konten yang menjelaskan tentang konsep pendidikan dan kesehatan mental berbasis pendidikan Islam, serta gambaran umum pertanyaan tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. Dibahas pula perubahan sikap dan perilaku yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan mencapai kepribadian yang islami. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian bibliografi yang dilihat dari metode kepustakaan pada biografi Zakiah Darajat.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah pada konsep yang dipelajari. Dalam penelitian ini, pendidikan Islam digunakan sebagai media untuk mengubah sikap menjadi manusia yang berakal sehat sesuai ajaran Islam. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan karakter Zakiah Darajat.

4. JURNAL ABDUL HAMID (2017)

Jurnal dengan judul “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”²⁵ ditulis oleh Abdul Hamid yang merupakan dosen Agama Islam FKIP Universitas Tadulako. Karya ini terdapat pada jurnal kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1. Isi dari jurnal ini membahas pengaruh agama terhadap kesehatan mental, hubungan dan agama, yang dapat digunakan sebagai konsep kesehatan jangka panjang. Konsep ini dapat memecahkan masalah kesehatan pada kehidupan manusia. Juga kemampuan beradaptasi dengan lingkungan melalui ketaatan terhadap nilai-nilai agama.

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada topik, yaitu agama sebagai cara untuk memecahkan masalah kesehatan mental. Sehingga keberadaan agama dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan mental orang yang mengamalkannya. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan konsep Zakiah Darajat.

5. SKRIPSI SUSILAWATI (2017)

Skripsi dengan judul “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat”²⁶ yang ditulis oleh Susilawati sebagai mahasiswa jurusan bimbingan konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Isi skripsi ini membahas tentang konsep kesehatan jiwa menurut Zakiah Darajat. Inilah prinsip faktor kesehatan jiwa

²⁵ Abdul Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, JURNAL kesehatan Tadulako. Vol. 3, No. 1, Januari 2017, 1-84.

²⁶ Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat*, SKRIPSI UIN Raden Intan Lampung, 2017, 1-99.

yang ada hubungannya dengan agama dan ketenangan hidup. Selain itu juga membahas bagaimana cara beradaptasi agar tercipta pola pikir yang sehat. Dalam penulisan skripsi ini menggunakan studi karakter, yaitu melalui kajian sistematis terhadap gagasan-gagasan seorang pemikir atau tokoh yang diteliti. Cara pengumpulan data menggunakan metode kepustakaan (*library research*).

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada konsep yang dipelajari. Penelitian ini lebih fokus pada faktor korektif untuk menciptakan kesehatan mental yang berlandaskan keintiman dengan Allah SWT. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan konsep Zakiah Darajat.

6. SKRIPSI SITI ERNAWATI (2009)

Skripsi dengan judul “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”²⁷ yang ditulis oleh Siti Ernawati sebagai mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang. Isi dari skripsi ini tentang ketekunan terkait dengan kesehatan mental yang membantu orang mengembangkan pola pikir yang sehat.

Perbedaan antara penelitian ini terletak pada teori orang yang diteliti. Penelitian ini menggunakan konsep kontinuitas dalam kaitannya dengan

²⁷ Siti Ernawati, *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*, SKRIPSI IAIN Walisongo Semarang, 2008, 1-65

kesehatan mental menurut M. Quraish Shihab. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan konsep Zakiah Darajat.

7. JURNAL SYOFRIANISDA (2017)

Jurnal dengan judul “Konsep Sabar Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental”²⁸ yang ditulis oleh Syofrianisda dalam Jurnal Pendidikan Islam HIKMAH Vol. 6, No. 1. Isi dari jurnal ini membahas kesabaran termasuk berbagai jenis kesabaran, fungsi kesabaran, pernyataan atau ayat di mana kesabaran dipahami, serta hubungan antara kesabaran dan kesehatan mental. Dalam penulisannya, jurnal ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*).

Perbedaan antara penelitian-penelitian tersebut terletak pada pembahasan yang sedang kita bahas. Kajian ini lebih menitikberatkan pada pembelajaran tentang kesabaran melalui argumentasi atau ayat-ayat dari Al-Qur'an. Selain itu, melibatkan media untuk membentuk moral. Sedangkan, pada penelitian saya menggunakan konsep kesabaran untuk mendorong kesabaran dan mengontrol kesehatan mental sesuai dengan konsep Zakiah Darajat.

²⁸ Syofrianida, *Konsep Sabar Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*, JURNAL, Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni, 2017, 137-154.

H. Sitematika Pembahasan

Bab I PENDAHULUAN : Bab ini mencakup beberapa topik yaitu latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, metode penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika pembahasan

Bab II KAJIAN TEORI, membahas mengenai kajian teori yang terdapat pada penelitian ini. Pada bab ini mencakup terminologi sabar, terminologi kesehatan serta sabar dan kesehatan mental

Bab III RIWAYAT HIDUP ZAKIAH DARAJAT, membahas mengenai biografi Zakiah Darajat, karya-karya, deskripsi pemikiran Zakiah Darajat tentang konsep-konsep kesehatan mental, peran agama dalam mewujudkan mental yang sehat.

Bab IV ANALISIS HASIL PENELITIAN, mendeskripsikan analisis terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Darajat dan juga relevansinya dengan konsep sabar. Selain itu juga berisi tentang berbagai pendapat yang membahas teori yang sama.

Bab V PENUTUP, berisikan kesimpulan yang meliputi intisari analisis pada bab sebelumnya, kritik dan saran-saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Terminologi Sabar

1. Pengertian Sabar

Sabar adalah sebuah perkataan yang sangat berat untuk dijalankan namun sangat mudah untuk diucapkan. Akan tetapi, sabar termasuk yang penting untuk kehidupan saat ini, karena merupakan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Sabar merupakan sikap atau akhlak utama yang ditekankan oleh al-Qur'an. Hal itu yang menjadikan pentingnya hidup sehari-hari dengan sabar. Sikap ini membutuhkan mental dan proses tertentu yang efektif apabila diajarkan dalam lingkungannya. Secara umum sabar ditujukan kepada manusia yang beriman. Manusia yang memiliki iman akan senantiasa menghadapi berbagai macam *problem* seperti tantangan, gangguan, ujian, pengorbanan dengan hati riang. Tidak sedikit manusia yang kehilangan arti hidup sehingga dia menemukan jalan keluar dari rasa takut dan frustrasinya. Sebenarnya Allah telah memberikan seruan untuk sholat dan bersabar sebagai penolong, apabila manusia mau mendengarkan seruan tersebut maka mereka akan menemukan petunjuk yang dicarinya dengan mudah.¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar artinya mengatasi segala macam cobaan, antara lain: Sulit marah, sulit putus asa, sulit patah

¹Syofrianisda, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*, JURNAL Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni, 2017.

hati, tidak terburu-buru, memiliki hati yang tenang dan tentram.² Menurut etimologi, sabar bermula dari bahasa arab artinya sabar, dia tidak terburu-buru, dia tidak menjawab, dan menunggu dalam diam.³ Sedangkan secara terminologi kesabaran berarti mengingat segala sesuatu yang menanti ridho Allah SWT, adapun contohnya seperti menahan kelaparan, menahan rasa sakit, musibah kematian, musibah bencana dan lain sebagainya. Selain pada perasaan sedih sabar juga diterapkan pada hal disenangi seperti menahan nafsu, menahan keinginan yang berlebihan, mengekang diri, dan lain sebagainya. Jadi, sabar merupakan suatu kondisi mental yang digunakan untuk mengendalikan diri dari hawa nafsu yang keluar dari dalam diri.

Agama Islam mendorong manusia agar memiliki sikap sabar yang tertuang dalam firman Allah, surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat untuk penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”.⁴

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy, konsep kesabaran berarti tidak khawatir, menahan kata-kata dari keluhan dan mencegah pihak-pihak melakukan sesuatu yang merugikan diri sendiri.⁵ Selain itu Ibnu Qayyim juga mengutip pendapat Abu Abbas bahwa kesabaran termasuk dari pada

² Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), 763

³ Hasan Ali Utbah dan M. Suqi Amin, *Al-Mu'jam Al Wasit, Jus 1*, (Kairo: Darul Kutub, 1982), 505

⁴ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islami*, (Jakart: Bulan Bintang, 2002), 136.

⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 200), 11.

maqom orang biasa, karena kesabaran adalah tentang menghentikan keluhan, menghindari kesedihan saat terjadi bencana, dan menunggu jalan keluar dari bencana.⁶ Sedangkan pandangan Achmad Mubarak, konsep sabar adalah kesabaran tanpa menggerutu di depan cobaan dan hambatan selama jangka waktu tertentu untuk mencapai puncak suatu tujuan.⁷ Berdasarkan pendapat M. Quraish Shihab, konsep sabar adalah penahanan jiwa dari keinginan atau pembatasannya untuk mencapai suatu hal yang baik atau lebih baik (ditinggikan).⁸ Pendapat tentang ciri-ciri sabar dituangkan oleh M. Quraish Shihab yaitu:

1. Dapat menerima dengan senang hati adanya keputusan Tuhan yang tak terelakkan.
2. Kesabaran dari belitan keinginan.
3. Bersabar dengan ketaatan.
4. Bersabar untuk menahan diri dari perbuatan asusila.
5. Menghadapi cobaan dengan sabar.

Al-Ghazali memberikan tanggapan mengenai sabar, yaitu suatu proses untuk menjauhkan diri dari perbuatan yang dan dihasilkan dari suatu keadaan tertentu.⁹ Menurutnya sabar merupakan suatu tingkatan agama dan merupakan salah satu tingkatan (maqom) untuk manusia yang sedang menjalankan suluk (mencapai jalan Allah). Berdasarkan hal tersebut, maka

⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Cerdas Ala Rasulullah Saw*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), 401.

⁷ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 73.

⁸ M. Quraish Shihab, *Secerca Cahaya Ilahi...*, 16-166.

⁹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Jakarta: C. Aizan, 1982), 275.

sabar akan sempurna apabila berdasarkan kebijaksanaan dan menggunakan sesuatu yang kuat.¹⁰ Dari beberapa pemaparan dari al-Ghazali tentang sabar dapat ditarik benang merahnya bahwa sabar yaitu menahan diri dari sikap yang tidak baik dan tidak benar. Kesabaran adalah sikap baik yang sangat penting bagi semua orang, karena kesabaran membawa banyak manfaat untuk menyempurnakan jiwa, memperkuat diri dari berbagai cobaan serta dapat menjadikan seseorang lebih tegar sehingga dapat dengan mudah menambah keimanan kepada Allah SWT. Selain menanggapi perihal pengertian sabar, al-Ghazali juga membagi sabar dalam berbagai tingkatan sebagai berikut:¹¹

- a. Seseorang yang mampu menekan nafsu keinginan dengan cara yang tidak melawan perlawanan dan yang sabar secara permanen telah mencapai derajat Siddiq.
- b. Mereka yang didominasi secara nafsu dan tidak memiliki motivasi keagamaan, maka tergolong orang yang lalai (*al-ghailun*).
- c. Manusia yang memiliki perselisihan antara hawa nafsu dan juga keagamaan. Maka seseorang ini dikategorikan sebagai manusia yang mencampurkan antara kebenaran dengan kesalahan.

Berdasarkan kacamata psikologis, tiga tingkatan yang terdapat pada kesabaran, yaitu: (1) Mereka yang bisa melepaskan segala keinginannya, maka termasuk dalam kategori orang yang ingin bertaubat. (*at-tabi'in*), (2)

¹⁰ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulum-Al-Din*, (Jakarta: Faizan, 1985).

¹¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Semarang: Cv. Asy-Syia, 1994), 456.

manusia dalam berbahagia (*ridho*), terima apa yang telah diberikan Tuhan, meninggalkan urusan duniawi juga termasuk dari golongan orang yang ridho, (3) Orang yang mencintai segala pemberian Tuhan termasuk dalam kategori saleh (*shiddiqin*).¹²

Dalam karya Kahar Masyur yang tertuang dalam bukunya membagi sabar dalam beberapa tingkatan, yaitu:¹³

- a. *Shiddiqun* adalah orang yang luar biasa baik secara fisik, batin maupun mental. Mengikuti sikap maupun perilaku nabi dan rasul serta para sahabat juga dikategorikan sebagai sabar. Orang-orang takwa yang akan bertindak atas perintah Allah.
- b. *Muqarrabun*, yaitu orang yang selalu dekat dengan Tuhan dan melakukan apapun yang Tuhan perintahkan.
- c. *Mujahiddun*, adalah Orang yang bekerja keras menahan gejolak nafsu, sehingga seperti orang yang perang menang dan kalah silih berganti, sabar seperti ini ada banyak tersebar dalam masyarakat.
- d. *Ghailuun*, orang yang mudah dikuasai hawa nafsu, orang seperti itu yang enggan mengenal Tuhan.

Memiliki sikap sabar tidak akan luput dari hawa nafsu, sebab seseorang dengan bersabar dapat menahan diri dari hawa nafsu yang menghampirinya. Para ulama membagi nafsu menjadi delapan tingkatan; (1) nafsu yang selalu membawa pada keburukan (*Nafsu Amarah*), (2) Nafsu

¹² Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'an*, (Jakarta: Pustaka irdaus, 2001), 74.

¹³ Kahar Mansyur, *Membina Moral dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 387.

yang memiliki rasa penyesalan (*Nafsu Lawwamah*), (3) Nafsu yang membaurkan kebaikan dan keburukan (*Nafsu Musawwalah*), (4) Nafsu yang memperoleh pedoman yang baik sehingga dapat memiliki perilaku yang sesuai syariat (*Nafsu Muthmainnah*), (5) Nafsu yang sudah mendapatkan petunjuk dan pengetahuan dari Allah SWT yaitu dengan mengiasi dengan akhlak mulia (*Nafsu Mulhamah*), (6) Nafsu yang memiliki peran penting dalam menciptakan kesejahteraan dan juga keridhoan kepada Allah SWT (*Nafsu Radiyah*), (7) nafsu yang memiliki kemudahan untuk melakukan dzikir serta selalu memperoleh ridho Allah (*Nafsu Mardiyah*), (8) nafsu yang sempurna dan mampu memberikan petunjuk terbaik terhadap orang lain (*Nafsu al-Kamilah*).¹⁴

Meraih kesabaran membutuhkan latihan dan pembiasaan serta doa kepada Allah, sebab sabar sangat berat untuk dilakukan. Kesabaran manusia kan lemah ketika ia diganggu, disinggung, ditakuti ataupun haknya diambil oleh orang lain. dalam hal ini Allah memerintahkan manusia agar memanfaatkan sabar dan sholat sebagai penolong, namun Allah juga mengingatkan bahwa memiliki sikap sabar sangat berat dan tidak semua manusia mampu untuk bersabar. Seperti yang tertulis pada al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

¹⁴ Mustafa Sahuri, *Manajemen Nafsu Menurut al-Ghazali*, SKRIPSI Uin ar-Raniry, Banda Aceh, 2017, 16.

Artinya: “Dan jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu amat berat, kecuali bagi orang yang khusyuk”.¹⁵

2. Macam-macam Sabar

Musthafa Syaikh Ibrahim mengutip pendapat Ibnul Qayyim yaitu berdasarkan hubungan ada tiga jenis kesabaran, antara lain: 1) Sabar dalam menjalankan segala kewajiban dan ketaatan kepada Tuhan, 2) Sabar berjalan menjauh dari sebab tidak terjerumusnya manusia dalam melakukan pelanggaran dan larangan, 3) Menerima takdir dengan sabar agar tidak marah pada disposisi takdir.¹⁶ Berdasarkan hukumnya, sabar dibagi menjadi lima bagian, yaitu wajib, sunnah, haram, makruh, dan mubah.¹⁷

1. Wajib, yaitu sabar dengan larangan, sabar dalam menunaikan kewajiban dan sabar menghadapi kesulitan..
2. Sunnah, yaitu: bersabar menghadapi makruh, bersabar dalam cahaya sunnah, dan bersabar untuk menghilangkan keburukan dengan amalan yang sama.
3. Haram, yaitu sabar dalam makan dan minum sampai mati. Sabar makan umpan, darah dan babi dalam keadaan darurat, yang bisa mengakibatkan kematian jika tidak dimakan. Termasuk kesabaran yang terlarang adalah kesabaran seseorang terhadap sesuatu yang

¹⁵ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2002), 137.

¹⁶ Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, (Solo: Perpustakaan Nasional RI, 2013), 44.

¹⁷ Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs, Penyucian Jiwa dalam Islam*, (Jakarta: Ummul Qura, 2017), 316.

merugikannya, seperti binatang buas (ular, buaya, dan lain-lain), api atau kafir yang ingin membunuhnya. Berbeda dengan penyerahan diri dan kesabaran untuk menerima cobaan dan kematian umat Islam, kesabaran dalam keadaan seperti ini tersebar luas seperti yang ditunjukkan oleh beberapa nash.

4. Makruh, kesabaran terhadap hal-hal yang dibenci, kesabaran dalam sunnah, makan, minum, pakaian, dan kesabaran untuk berhubungan seks dengan pasangan, yang dapat membahayakan tubuh..
5. Mubah, kesabaran melalui tindakan. Ada dua pilihan yang sama baiknya untuk ini: yaitu lakukan atau tidak, dan sabar dengan itu..

Berdasarkan tempat dan situasinya sabar dapat dibagi menjadi beberapa macam sebagai berikut:

- a. Melatih ketaatan dan bersabarlah untuk menjauhi kemaksiatan¹⁸

Pada dasarnya melakukan semua kewajiban untuk menghindari larangannya, diperintahkan oleh Allah. Oleh karenanya, tidak heran bila seseorang merasa cukup berat untuk membutuhkan usaha yang terus menerus untuk dapat mengalahkan musuh yang sebenarnya, baik berupa keinginan maupun hasutan setan. Jadi, dibutuhkan ketulusan yang luar biasa dari orang-orang untuk menghadapinya, agar dia teguh pendirian dan diikuti hawa nafsunya sesuai syariah

¹⁸ Musthafa al-Buqha, *Pokok-pokok Ajaran Islam*, (Jakarta: Rabbani Press, 2002), 197.

Allah, keikhlasan ini meliputi kesabaran, pengorbanan dan usaha gigih.

b. Sabar terhadap musibah¹⁹

Jika sesuatu yang buruk terjadi, jangan mengeluh dan tetap menahan diri. Ini adalah bentuk kesabaran yang paling sederhana, karena sesuatu terjadi di depannya dan tidak bisa dihindari, itu berarti dia sabar atau tidak sabar dengan apa yang telah terjadi. Tapi, meski begitu masih tidak sedikit umat Islam yang memiliki kesabaran rendah saat terdapat bencana datang.

c. Sabar terhadap perlakuan yang tidak baik dari orang lain²⁰

Dalam hidupnya, orang bergaul dengan berbagai tipe orang yang memiliki kepribadian yang berbeda. Oleh karena itu, sangat mungkin bahwa seseorang akan mengambil pekerjaan ofensif dari orang lain. Jika ada yang khawatir tentang situasi ini, mereka akan selalu kecewa dan terluka. Tapi, jika dia bisa bertahan, bersabar, memaafkan, dan membuka hatinya, dia akan beruntung dan akan hidup bahagia dalam nuansa cinta dan kasih sayang.

3. Keutamaan Sabar

Dalam menjalani hidup, tidak ada seorang pun di dunia ini yang pernah terpisah dari dua hal. Pertama, mendapatkan apa yang kamu inginkan. Kedua, dapatkan sesuatu yang tidak diinginkan atau tidak

¹⁹ Ibid., 199.

²⁰ Ibid., 201.

sukai. Kedua hal ini membutuhkan kesabaran. Sebagai contoh, (1) memiliki sesuatu yang diinginkan, misalnya memiliki kesehatan fisik, keselamatan, kekayaan, status, banyak saudara, banyak harta, banyak pengikut dan murid, dan segala kesenangan duniawi lainnya. Itu semua membutuhkan kesabaran agar tidak tenggelam dalam kehidupan. Kenikmatan duniawi bisa membuat seseorang terjerumus ke dalam jebakan kesombongan dan keangkuhan. Sehingga bisa membuat seseorang melewati batas karena hidupnya terasa cukup.²¹ (2) Sesuatu yang tidak diinginkan. Ini mengacu pada apa yang didapatkan berdasarkan keinginan kita sendiri, seperti kepatuhan atau kemaksiatan. Sesuatu yang diperolehnya tidak berdasarkan keinginannya, tapi ia memiliki kekuatan untuk membalas dendam, yang tidak diperolehnya dengan keinginannya sendiri, seperti musibah dan bencana.²²

Sa'id Hawa membagi keistimewaan atau manfaat sabar menjadi beberapa bagian:²³

- a. Sesuatu yang diperoleh dari keinginannya, yaitu segala ketaatan dan kemaksiatannya karena setiap orang harus taat dalam menjalankan perintah Allah dan sabar atas segala sesuatu adalah kewajiban seorang hamba. Tampaknya memberatkan karena sifat manusia tidak puas dengan perbudakan (*ubudiyyah*) tetapi, lebih memilih

²¹ Sa'id Hawa, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta: Darus Salam, 200), 391.

²² Ibid., 393.

²³ Ibid., 397-398.

keilahian (*rububiyyah*). Orang lebih suka mendominasi dari pada dikendalikan.

- b. Sesuatu yang tidak tercapai sesuai keinginannya, dan sesuatu yang tidak tercapai mampu membalasnya, seperti menyakiti orang lain, baik dengan kata-kata, perbuatan atau uang, sehingga dalam hal ini kesabaran tidak dirugikan sesuai keinginannya. Terkadang sikap ini wajib sekaligus sebagai kebajikan (prioritas). Beberapa sahabat *radhiyallahu 'anhu* berkata: "Kami tidak menganggap seseorang beriman dengan benar, selama dia tidak bisa bersabar ketika terkena bahaya."
- c. Hal-hal yang tidak bisa kamu dapatkan sesuai dengan kehendaknya, seperti kematian orang yang dicintai, kehilangan harta benda, sakit, buta mata, cacat salah satu anggota badan, segala jenis kemalangan. Kesabaran dalam hal ini adalah kesabaran tingkat tinggi. Ibnu Abbas r.a dia berkata: Al-Qur'an memiliki tiga jenis kesabaran. Pertama: Sabar menunaikan kewajibannya sebagai hamba, lalu 300 derajat baginya. Kedua: Bersabarlah dengan apa yang dilarang Allah, karena itu memiliki 600 derajat. Ketiga: Bersabarlah terhadap musibah, yaitu pada pukulan pertama, kemudian 900 derajat ke arahnya.

Al-Qur'an mengatakan bahwa seseorang suka melampaui batas karena dia selalu melihat bahwa dia rendah diri. Sebagian orang bijak berkata: "Orang mukmin memiliki kebiasaan bersabar dengan musibah

yang menyimpannya. Adapun untuk keselamatan atau kebahagiaan, hanya manusia yang benar-benar bersabar yang dapat melampauinya."²⁴

Kesabaran menempati tempat istimewa dalam Islam. Al-Qur'an mengaitkan kesabaran dengan berbagai kualitas mulia lainnya, seperti melibatkan iman, rasa syukur, kepercayaan, keyakinan dan tawakal. Mengkombinasi satu sifat dengan beberapa sifat mulia lainnya menunjukkan betapa uniknya mereka. Sabar tentunya menjadi tempat yang istimewa karena merupakan sifat yang sangat mulia. Misalnya, ketika mengacu pada seorang mukmin yang akan mencapai surga dan ridho Allah SWT, maka kesabaran lebih diutamakan daripada orang lain.

Orang mukmin yang sabar tidak mengeluhkan semua kesulitan datang padanya, sangat bertenaga, dan tidak terjatuh karena musibah yang menyimpannya. Tuhan yang maha kuasa menilainya dengan kesabaran dan mengajarnya bahwa semua yang terjadi padanya dalam kehidupan dunia ini hanyalah cobaan dari-Nya agar makhluknya bersabar. Kesabaran mengajarkan seseorang kegigihan dalam bekerja, dan menggabungkan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan amaliah dan ilmiah. Padahal, sebagian besar tujuan dalam kehidupan manusia membutuhkan banyak waktu dan banyak kepentingan dalam kehidupan nyata, seperti penelitian sosial, ekonomi dan politik serta

²⁴ Imam Ghazali, *Taubat Sabar dan Syukur*, (Jakarta Tintamas Indonesia, 1982), 163

ilmiah. Jadi, kesabaran integritas merupakan kesabaran dalam menghadapi tantangan di tempat kerja dan kehidupan adalah atribut penting untuk sukses demi mencapai tujuan yang tinggi.²⁵

Manusia membutuhkan kesabaran untuk sukses di dunia dan akhirat. Sebagai contoh, seorang mahasiswa tidak bisa mendapatkan gelar sarjana tanpa kesabaran dalam proses belajar. Peneliti tidak dapat menemukan hasil ilmiah tanpa kesabaran dalam penelitiannya. Selain itu, untuk mendapatkan cinta Tuhan membutuhkan kesabaran, dan Tuhan telah menjanjikan surga bagi makhluknya yang sabar, begitu terus di semua lapisan masyarakat.

B. Terminologi Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan keadaan selalu dalam pikiran yang aman, nyaman, tentram dan damai serta dapat berdamai dengan Tuhan. Ketika berbicara tentang kesehatan mental, itu terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan memiliki awalan kata ke dan juga memiliki akhiran-an. Hal itu berarti menyatakan suatu keadaan. kata sehat memiliki arti tidak merasakan sakit.²⁶ Sedangkan kata mental berasal dari bahasa latin: *mentis*, *mens*, dalam bahasa indonesia diartikan sebagai jiwa, nyawa, ruh, sukma dan semangat.²⁷

²⁵ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 467-471.

²⁶ Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), 890.

²⁷ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 3.

Berdasarkan sudut pandang M. Buchori, kesehatan mental adalah ilmu yang mencakup sistem prinsip, aturan, dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan ruhani. Orang dengan jiwa yang sehat adalah mereka yang memiliki pikiran spiritual yang selalu merasa tenang, aman dan damai.²⁸ Sedangkan pandangan Kartini Kartono dan Jenny Andari menyatakan bahwa ilmu kesehatan jiwa atau *mental health* adalah ilmu yang mempelajari kesehatan jiwa atau masalah kesehatan jiwa. Hal tersebut memiliki tujuan untuk merintangi munculnya penyakit atau gangguan pada mental. Selain itu juga sebagai usaha mengurangi penyakit mental dan menjadikan masyarakat memiliki mental yang sehat.²⁹

WHO memberikan penjelasan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang sejahtera. Setiap orang dapat mengalami kemampuan untuk mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada pembentukan kehidupan di lingkungannya.³⁰ Sejahtera itu sendiri memiliki beberapa arti yaitu selamat, sejahtera, tentram dan aman dari berbagai macam gangguan dan kesulitan serta tanpa kekurangan apapun. Di sini yang di maksud sejahtera bukan hanya yang memiliki hubungan dengan keperluan fisik saja, melainkan juga yang memiliki hubungan dengan kebutuhan jiwa

²⁸ Adityawarman, *Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental*, JURNAL Dakwah dan Komunikasi Vol. 4, No. 1, 2010, 91-110.

²⁹ Muhajarah, *Krisis Manusia Modern dan Pendidikan Islam*, JURNAL al-Ta'dib Vol. 7, No. 2, 2018, 188.

³⁰ Dewi. K. S, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (LPPMP Universitas Diponegoro, 2012).

atau psikis. Keperluan fisik meliputi kebutuhan fisiologi, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Sedangkan untuk kebutuhan psikis meliputi kenyamanan dalam melaksanakan ibadah, ketenangan dan ketentraman hidup.³¹

Menurut pendapat Mulyadi, kesehatan mental merupakan Ilmu yang mencakup sistem prinsip dan aturan yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan spiritual. Orang yang mentalnya sehat yaitu orang yang memiliki ruhani atau hati yang selalu tenang, aman dan tentram.³² Kesehatan jiwa menurut al-Ghazali adalah kemampuan untuk merasa bahagia dan berguna, serta kemampuan menghadapi kesulitan dan hambatan dalam hidup. Menurutnya, peningkatan kesehatan mental dicapai melalui jihad, pemurnian diri dan riyadhoh. Konsep jihad al-Ghazali adalah tentang mensucikan jiwa dan riyadhoh tetap layak dipelajari dan diterapkan dalam dunia pendidikan modern. Penerapan pemikiran al-Ghazali dalam pendidikan memperkuat keyakinan akan pentingnya pengembangan moral dalam membentuk mentalitas manusia.³³

³¹ Ernadewita dan Rosdialena, *Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental*, JURNAL Kajian dan Pengembangan Umat, Vol. 3, No. 1, 2019, 48.

³² Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Kalam Mulia, 2017), 2.

³³ Apipuin, *Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)*, JURNAL Ilmiah Pendidikan Studia Didkatika, Vol. 10, No. 2, 2016, 1.

2. Karakteristik Mental Sehat

Memiliki pola pikir yang sehat akan sangat sulit terserang oleh gejala stres. Hal ini dikarenakan orang yang sehat mental mampu menguatkan diri dari berbagai tekanan dan masalah yang menghadang. Menurut Noto Soedirjo, orang yang sehat mental ditandai dengan mampu melindungi diri dari berbagai tekanan lingkungan. Pendapat lain datang dari Clausen Karentanan, ciri mental yang sehat yaitu perbedaan kehadiran seseorang dengan tingkat kecemasan yang tinggi dipengaruhi pada genetika, gaya belajar, dan budaya lingkungan.³⁴

Menurut pandangan Marie Jahoda dalam karya A.F. Jaelani, orang yang bermental sehat akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut³⁵:

1. Dapat mengenal sikap dan kepribadian diri sendiri dengan baik.
2. Dapat menumbuhkan, mengembangkan dan mewujudkan keinginan diri sendiri dengan baik.
3. Mampu mebaurkan diri yang meliputi keseimbangan mental, penyatuan pandangan dan mampu menahan tekanan yang terjadi.
4. Mampu mengatur diri sendiri, termasuk faktor-faktor yang mengatur perlakuan internal atau eksternal (independen).

³⁴ Abdul Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*, JURNAL Kesehatan Tadulako, Vol. 3, No. 1, Januari 2017, 3.

³⁵ A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nfs) & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), 76.

5. Pandangan tentang realitas, bebas dari kebutuhan yang menyimpang, dan memiliki perasaan dan kepekaan sosial.
6. Adanya kemampuan untuk mengendalikan lingkungan dan melakukan pembauran dengan cara yang baik.

Syamsu Yusuf memiliki anggapan mengenai ciri mental yang sehat meliputi: (1) terjauhkan dari segala gejala gangguan jiwa. (2) dapat menyelaraskan diri. (3) dapat menggunakan kemampuannya secara maksimal. (4) dapat mencapai kebahagiaan diri sendiri dan membahagiakan orang lain.³⁶ Pendapat lain tentang ciri mental yang sehat juga dikatakan oleh Hanna Djumhana Bastaman yang meliputi: (1) bebas dari gangguan jiwa dan penyakit, (2) dapat dengan mudah beradaptasi dan menciptakan kecocokan, manfaat, dan kebahagiaan antarpribadi, (3) dapat memperluas kemampuan pribadi yang meliputi sikap, bakat, sifat, dan lain sebagainya, (4) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta mampu mengamalkan perintah agama dalam kehidupan sehari-hari.³⁷

3. Faktor Pengaruh Kesehatan Mental

Alasan mengapa kesehatan mental seseorang dapat menyebabkan penyakit mental adalah karena hal itu dikendalikan oleh faktor internal

³⁶ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 20.

³⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 134.

dan faktor eksternal, dan mereka saling mempengaruhi yang dapat menyebabkan penyakit mental.³⁸

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari dalam diri seseorang berupa kualitas, kemampuan dan keturunan, ataupun lainnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor di luar diri manusia yang dapat mempengaruhi pola pikir (psikis). Lingkungan eksternal terdekat seseorang adalah keluarga, yaitu orang tua, anak, istri, saudara kandung, kakek-nenek, dan banyak lagi. Faktor eksternal lain yang mempengaruhi seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pemerintah, pendidikan, pekerjaan, masyarakat, dan lain-lain. Faktor eksternal yang baik dapat menopang pola pikir seseorang, tetapi faktor eksternal yang buruk/buruk dapat menyebabkan pola pikir yang tidak sehat.

Selain itu, yang bisa mempengaruhi kesehatan mental yaitu aspek psikologis. Aspek psikologis manusia pada hakekatnya merupakan bagian integral dari sistem biologis, sebagai subsistem dan eksistensi manusia, oleh karena itu, psikologi selalu berinteraksi dengan seluruh aspek kemanusiaan. Dengan demikian, tidak mungkin memisahkan

³⁸Yatim Pujiati, *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat*, SJRIPSI UIN Raden Intan, Lampung, 2018, 38.

aspek psikologis dari visi jiwa manusia. Ada banyak aspek psikologis yang juga mempengaruhi kesehatan mental antara lain:³⁹

- a. Pengalaman: Pengalaman adalah apa yang dirasakan atas apa yang terjadi, terutama apa yang terjadi di masa lalu. Pengalaman ini sangat penting dan bahkan menentukan keadaan mental individu di masa depan.
- b. Kebutuhan: kepuasan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Mereka yang memenuhi kebutuhan untuk mencapai level adalah mereka yang menggunakan semua keterampilan dan kemampuannya, tentu saja itu akan mencapai tingkat yang disebut pengalaman puncak. Dalam berbagai penelitian ditemukan bahwa penderita gangguan mental disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan yang di maksud di sini adalah kebutuhan dasar yang diklasifikasikan menurut hierarki, kebutuhan biologis dan kebutuhan keamanan meliputi: kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri, kebutuhan akan pengetahuan, kecantikan dan pertumbuhan pribadi. Beberapa penelitian menemukan bahwa orang dengan gangguan jiwa disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan yang di maksud di sini adalah kebutuhan dasar yang diidentifikasi sebagai pemimpin, kebutuhan hidup dan kebutuhan

³⁹Ibid., 42.

perlindungan meliputi: Kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan harga diri, kebutuhan akan pengetahuan, kecantikan dan pertumbuhan pribadi..

C. Sabar dan Kesehatan Mental

Dari segi kesehatan mental, kesabaran memiliki banyak arti. Sabar atas kesulitan, sabar atas kesenangan, sabar dalam perang, sabar dalam marah, sabar dalam musibah, sabar dalam harta, sabar dalam keadilan, dan lain-lain.⁴⁰ Kesehatan mental seseorang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi dengan kondisi saat ini. Setiap orang memiliki keinginan-keinginan tertentu dan di antara mereka ada yang bisa mendapatkannya tanpa harus bekerja keras, ada pula di antara mereka mendapatkannya setelah mengalami penderitaan yang berat, ada pula yang tidak berhasil mencapainya meskipun kerja keras dan kesabaran untuk mencapainya. Jadi, kesabaran yang kuat dalam hal ini adalah solusi untuk semua masalah tersebut.⁴¹ Dalam hal kesehatan mental, kesabaran membantu setiap orang untuk memiliki sikap positif dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa aspek positif dari toleransi yang dapat memberikan efek positif pada kesehatan mental, yaitu:

a. Pengendalian Diri

⁴⁰Patahillah, *Konsep Sabar Menurut Imam al-Ghazali (Studi Literatur Pada Kitab Ihya' 'Ulumuddin)*, TESIS UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2014.

⁴¹ Gainau, *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspekti Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling*, JURNAL Ilmiah Widya Warta, Vol. 33, No. 1, 2009, 95-112.

Secara psikologis, pengendalian diri adalah salah satu konsep kesabaran yang paling penting dalam usaha dipertahankan untuk melindungi kebajikannya. Orang yang mengendalikan diri akan selalu memperbaiki kesalahannya atau memuhasabah dirinya dalam setiap perilaku atau tindakan yang dilakukannya.⁴²

b. Menerima Kenyataan

Orang yang sabar dengan dirinya sendiri lebih untuk menerima kenyataan hidup, bahkan jika kenyataan berbanding terbalik dengan harapan, orang tersebut mungkin akan mengalami reaksi sedih atau bahkan putus asa. Mungkin tidak mudah untuk menerima situasi dan situasi yang mungkin membuat kesal, tetapi kesabaran adalah solusi terbaik. Kesabaran menciptakan kekuatan dan semangat ketika kita menghadapi kesulitan, karena mereka yang sabar akan lebih mampu menerima kenyataan hidup dengan cinta dan kemauan.⁴³

c. Berfikir tenang dan hati-hati

Apapun situasinya, sesulit apapun situasinya, selalu menjadi solusi terbaik asalkan bisa berpikir matang dan hati-hati dalam mengambil keputusan. Dalam hal ini, sikap positif seseorang terhadap berbagai masalah adalah mudah, tetapi tidak mudah untuk menarik kesimpulan negatif. Kesabaran akan menghindarkan seseorang dari penilaian

⁴² Muthoharoh, *Hubungan Antara Muhasabah dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas sUshuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015*, TESIS UIN Walisongo, 2014.

⁴³ Ernadewita, *Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental*, JURNAL Kajian dan Pengembangan Umat Vol. 3, No. 1, 2019, 59.

subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata yang akan mengarah pada kesimpulan yang salah dan keputusan yang tidak bijaksana.⁴⁴

d. Teguh pendirian dan tidak mudah putus asa

Kesabaran juga akan memunculkan sikap yang tidak mudah putus asa. Ketekunan berarti perilaku pekerja yang serius dan ketekunan dalam berusaha untuk tidak mudah putus asa. Jika dia menemukan obsesi, dia akan pulih dengan cepat. Ini akan segera memperbaiki situasi sulit di mana ia menemukan dirinya pada cobaan dan kesengsaraan masa lalu menjadi motivasi untuk maju di masa depan.

e. Memupuk sikap pemaaf

Pengampunan adalah ungkapan yang mudah diucapkan tetapi sulit untuk dipraktikkan, hanya orang dengan kesabaran tinggi yang dapat dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain. Inilah sebabnya mengapa Islam selalu menganjurkan manusia untuk memaafkan, karena itu lebih sulit daripada meminta maaf.⁴⁵

f. Ikhlas

Kejujuran juga merupakan manifestasi dari tindakan yang secara efektif dapat mengambil posisi pasien. Karena keikhlasan diperoleh melalui kesediaan untuk bertahan meskipun ada cobaan dan godaan. Kejujuran dan keterbukaan berarti seseorang menyerah pada kenyataannya keikhlasan adalah sikap yang harus dibarengi dengan usaha atau usaha

⁴⁴ Pebriani, N, *Konsep Sabar dalam Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyah*, TESIS UIN Sunan Gunung Jati, Bandung, 2019.

⁴⁵ Meliana T, *Hubungan Kesabaran dengan Pemaafan dalam Pernikahan*, TESIS UIN Sultan Syari Kasim, Riau, 2018.

untuk mengatasi masalah.⁴⁶ Keikhlasan akan membuat seseorang menjadi lebih tenang, lebih tenang dan lebih mensyukuri hasil jerih payahnya, baik jalannya susah atau senang, mudah atau susah untuk dijalani. Keikhlasan akan membuat seseorang senang dengan hasil yang didapat, walaupun hasil yang didapat terkadang tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan.

g. Mengendalikan emosi

Selain itu, kesabaran membantu seseorang untuk mengendalikan emosinya secara efektif. Memiliki rasa aman akan membantunya merasa lebih nyaman dalam hidup. Produktivitas mereka juga akan terjaga karena emosi mereka cenderung stabil, sehingga akan lebih mudah bagi individu untuk menghasilkan tindakan yang berbeda dalam keadaan emosi yang stabil.⁴⁷

Kesabaran sangat penting dalam mendidik diri sendiri dan meneguhkan ketakwaan seorang muslim untuk menambah kekuatannya sehingga mampu menanggung beban hidup. Juga membawa jiwa baru untuk menghadapi semua masalah hidup. Dengan demikian, perilaku sabar dapat dijadikan sebagai terapi mental. Orang yang sabar dengan semangat akan menjadi tenang. Ketenangan pikiran akan berdampak baik pada pikiran dan kesehatan. Dengan jiwa yang tenang, hidup akan lebih nyaman karena dunia dan emosinya telah menyerbu dan kilau dunia tidak lagi mampu beranjak dari jalan Tuhan Yang Maha Esa yang telah

⁴⁶ Hadjam, *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori Terhadap Instrumen Skala Ikhlas*, JURNAL Psikologi, Vol.38. No. 2, 2011, 199-214.

⁴⁷ Ernadewita, *Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental...*, 61.

menjadi pilihan. Hidup dalam kedamaian dan kenyamanan serta mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat adalah kesuksesan manusia yang memiliki kesabaran.⁴⁸ Sikap sabar juga dapat menunjukkan kepribadian dapat menerima segala ketentuan dari Allah Swt. Jika kamu bersabar, kamu akan kuat meski tidak kuat secara fisik, namun kesabaran menguatkan dirimu dalam menghadapi segala penghakiman Tuhan Yang Maha Esa.⁴⁹ Selain itu, dalam wacana pengembangan diri, sabar dapat disamakan dengan kecerdasan emosional yaitu kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai stresor (stressor).⁵⁰

⁴⁸ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005, cet ke-1, 494.

⁴⁹ Ummu Asma, *Dahsyatnya Kekuatan Sabar*, (Jakarta: Belanoor, 2010), cet. Ke-1, 18.

⁵⁰ K.H. Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), cet. Ke-1, 31.

BAB III

RIWAYAT HIDUP ZAKIAH DARAJAT

A. Biografi Zakiah Darajat

Zakiah Darajat merupakan tokoh psikolog muslim yang dilahirkan oleh seorang wanita bernama Rafiah. Tepatnya di tanggal 6 November 1926 di tanah Minang yang berada di desa tanah Marpak, kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi, provinsi Sumatera Barat.¹ Dia sebagai anak tertua dalam keluarga dari 11 bersaudara termasuk 5 adik tiri. Ayahnya merupakan seorang tokoh penggerak Muhammadiyah yang bernama Haji Darajat Husain yang juga memiliki gelar Raja Ameh (Raja Emas), sedangkan ibunya merupakan anggota sarakat Islam. Sudah diketahui dan dipastikan bahwa beliau mendapat pendidikan yang sangat memuaskan dari kedua orang tuanya terutama dalam bidang keagamaan. Itulah yang mengantarkan beliau menuju kesuksesannya. Meski tidak berasal dari keluarga terpelajar, namun Zakiah Darajat ditempa sejak dini dengan didikan agama dan landasan keimanan yang kokoh. Kiah, panggilan akrabnya sejak kecil, mengembangkan kebiasaan mengikuti pengajian dan juga dilatih oleh orang tuanya untuk berpidato.²

Pada usia genap 7 tahun Kiah mulai menduduki sekolah tingkat dasar. Pada usia itulah ia mengemban dua pendidikan sekaligus, yaitu pagi belajar di Standart School Muhammadiyah sedangkan sore hari ia belajar di Diniyah

¹ H. Bainar, *Kiat Sukses Wanita Indonesia*, (Jakarta: Perkasa Press, 1997), 117.

² Susilawati, 34.

School. Tampak jelas bahwa ia memiliki minat cukup besar dalam bidang sains dan agama. Kepiawaian dalam berpidato ia tunjukkan mulai kelas empat SD, ketika mendapat tugas dari sang guru untuk mengisi acara perpisahan di sekolahnya, ia melantunkan pidatonya pertama kali didepan guru dan seniornya. Tahun 1941, ia telah berhasil menyelesaikan pendidikan tingkat dasar. Dilanjutkan untuk terus mengenyam pendidikan yang makin tinggi. seperti halnya saat menduduki bangku SD, di SMP ia juga mengemban dua pendidikan sekaligus. Yakni sekolah menengah pertama di Padang Panjang dan sekolah diniyah di Kulliyatul Mubalighat, yaitu pendidikan yang diperuntukkan bagi calon da'i. Ilmu yang didapat dari diniyah nantinya akan mendorongnya untuk menjadi seorang penyiar agama.

Tahun 1947 ia melanjutkan studinya di tingkat SMA pada bagian B TDR atau yang sekarang dikenal dengan ilmu-ilmu alam. Pada tahun 1951, Zakiah Darajat lulus dari SMA di Bukit Tinggi.³ Dia sebelumnya bersekolah di Sekolah Asisten Farmasi, namun ditutup karena agresi militer Belanda yang dikhawatirkan akan terjadi hangusnya lahan di kawasan Bukit Tinggi. Ia kemudian meninggalkan desanya untuk belajar di Yogyakarta. Ia lulus dari dua universitas dengan peminatan yang berbeda, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan, Sekolah Tinggi Islam Negeri Yogyakarta dan Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia (UII). Namun, setelah tahun ketiga ia meninggalkan universitas di UII, orang tuanya menyarankan agar ia fokus pada satu

³ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental, Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Disampaikan pada Upacaya Pengukuhan Guru Besar Tetap dalam Ilmu Jiwa pada IAIN Syarif Hidayatullah, (Jakarta, 27 Agustus 1984), 63.

peminatan. Pada tahun 1956 pendidikannya di fakultas Tarbiyah mampu diselesaikan yaitu selama lima tahun dengan gelar doktor (BA). Setelah lulus dengan gelar doktor, Kiah mendapat beasiswa dari Kementerian Agama untuk melanjutkan studinya di Universitas Ein Shame, Kairo, Mesir, dengan spesialisasi "Diploma Khusus Pendidikan". Dia tidak melewatkan kesempatan ini, dan dua tahun kemudian, pada tahun 1958, ia berhasil menyelesaikan gelar sarjana di Ein Shame dan memperoleh gelar master dengan tesis tentang masalah remaja dengan jurusan *mental hygiene* di Universitas Eins Shame. Tidak berhenti disitu, Kiah melanjutkan pendidikan Magister dengan peminatan tentang "Spesialisasi dalam *Mental Hygine*" yang berhasil dia capai pada tahun 1959. Kemudian Kiah melanjutkan pendidikannya hingga pada tingkat Doctor (Ph.D) dengan jurusan "*Spesialisasi Psycho-Terapy*" yang berhasil ia selesaikan pada tahun 1964.⁴ Saat mengambil S2, dia mulai mengenal klinik kejiwaan. Jadi, dia banyak berlatih dan sering praktik konseling psikologi di klinik universitas.⁵ Di kalangan pemikir Muslim Indonesia, ia merupakan bagian dari generasi pertama Indonesia "Kalangan Santri" yang menerima lisensi psikologi dari luar negeri.

Sebagai seorang pemikir agama, Kiah memiliki komitmen pada pengetahuan Islam yang cukup. Hal ini terlihat dari beberapa pendapatnya dalam berbagai kuliah, diskusi dan seminar juga ditulis di berbagai media, di

⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental...*, 63.

⁵ Nur Heni... 17

samping berbagai kegiatannya dan dalam berbagai posisi yang dijabatnya yang selalu mengeluarkan ide-ide keagamaan.

Zakiah menjadi dosen luar biasa yang mengkhususkan diri dalam peminatan bidang "Kesehatan Mental". Tahun 1965 hingga 1971, bekerja sebagai dosen di IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, IAIN ar-Raniry, Banda Aceh, IAIN Imam Bonjol, Padang, IAIN Raden Fatah Palembang, Universitas Islam Sumatera Utara, Medan dan Institut Teknologi Bandung (Studium General), Bandung.⁶ Selanjutnya, dari tahun 1966 hingga tahun 1972 Zakiah terus mengajar dan menjadi dosen berprestasi dalam bidang kajian “ilmu jiwa dan agama”, yaitu di IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, IAIN Sunan Gunung Jati, Bandung, Universitas Islam Sumatera Utara, Medan, Pusat Pembinaan Bidang Mental Angkatan Bersenjata Republik Indonesia.⁷

Pada tahun 1968 diadakan kursus sosiologi di Departemen Sosial. Tahun 1968-1969 beliau menjadi Tim Penguji Bahasa Arab dan Bahasa Inggris di Kementerian Agama, R.I. Dari tahun 1968 hingga 1972 beliau menjadi anggota Tim kerja sama Teknik Luar Negeri di bawah Departemen Agama Republik Indonesia. tahun 1968 Sebagai anggota Kelompok Pelaksana Survei Keagamaan dalam lingkup Departemen Agama Republik Indonesia.

Mulai tahun 1969, Zakiah menjadi anggota tim kajian pornografi di Kejaksaan Agung Jakarta. Pada 1970-1971, Kiah kembali menjadi Guru Besar Pendidikan Agama, Akademi Ilmu Pengetahuan Reformasi, di lingkungan

⁶ Zakiah Darajat, *Kesehatan Menntal...*, 64.

⁷ Ibid.

peradilan. Pada tahun 1971 menjadi Dosen Senior Ilmu Kerohanian di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dari tahun 1972 hingga 1976, ia menjadi guru filsafat agama di Fakultas Keperawatan atau Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan Jakarta.⁸Selanjutnya Kiah kembali bekerja pada tahun 1973-1976 sebagai dosen di IAIN Raden Fatah Palembang dan IAIN Sumatera Utara, Medan dengan mata kuliah inti dalam pembinaan kerohanian, TNI R.I. di Jakarta dalam bidang psikologi agama.⁹

Pada 1970-1984, Zakiah menjadi dosen ilmu mental agama, Institut Pendidikan Kesehatan Jiwa, Universitas Islam, Jakarta. Pada 1970-1984, Zakiyah menjadi guru agama dan mental di Institut Pendidikan Kesehatan Jiwa Universitas Islam Jakarta. Dari tahun 1972 hingga 1984, ia juga mengajar Psikologi dan Agama di *Youth Islamic Studies Club* Jakarta. Kemudian ia bekerja sebagai guru kesehatan jiwa dan guru pascasarjana IKIP Bandung pada tahun 1976-1984. Tahun 1978-1983 kembali menjadi dosen spiritual religi bidang psikologi agama pada: Studi Pascasarjana (SPS), dosen IAIN, Yogyakarta, Pascasarjana, Dosen IAIN Banda Aceh. Selain itu, tahun 1978-1984 Zakiah juga diangkat sebagai wakil presiden tim seleksi karya ilmiah dan dosen seluruh Indonesia, bahkan menjadi anggota dan sekretaris anggota Badan Evaluasi Karya Ilmiah dan gelar akademik di Kementerian Agama Republik Indonesia.¹⁰

⁸ Ibid.

⁹ Ibid., 65

¹⁰ Ibid.

Zakiah menerima Sertifikat Kehormatan (*Star of Science*) dari Presiden Mesir Gamal Abdul Nasir di Kairo pada tahun 1964, Piagam dan Bintang (*Fourth Class Of The Order of Merit*) dari Pemerintah Republik Arab Mesir pada tahun 1977 di Kairo, mendapat penghargaan, sertifikat dan bintang *Order of Kuwait Fourth Class* dari Presiden Suharto atas partisipasi dan dedikasinya dalam upaya mencapai dan mengembangkan kebahagiaan dan kehidupan anak Indonesia. Pada 23 Juli 1988, Zakiah dianugerahi Bintang Jasa Utama oleh Presiden Suharto. Pasalnya, pada tahun 1995 ia menjadi guru besar di Sekolah Pendidikan IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.¹¹

Zakiah Darajat meninggal di Jakarta pada usia 83 tahun sekitar pukul 09.00 pada tanggal 15 Januari 2013. Usai salat, jenazah dimakamkan di Kompleks UIN Ciputat pada hari yang sama. Menjelang akhir hayatnya ia masih aktif terlibat dalam pengajaran dan konseling psikologi. Sebelum meninggal, ia sempat dirawat di RS Hermina Jakarta Selatan pada pertengahan Desember 2012.¹²

B. Karya-Karya

Selama di Kementerian Agama, Zakiah Darajat mulai menulis buku selain buku pelajaran atau karyanya sendiri. Sebagian besar karyanya adalah kumpulan tulisan yang diambil dari hasil kuliah dan kuliahnya. Selain menulis buku, Zakiah mengkhususkan dirinya sebagai penerjemah masalah psikologis. Beberapa buku yang dihasilkan oleh Zakiah Darajat berdasarkan kumpulan

¹¹ H. Binar, *Kiat Sukses Wanita...*, 117

¹² Muwangir, *Zakiah Darajat dan Pemikirannya...*, 7.

hasil kuliahnya.¹³ *Pertama: “Pendidikan Islam di Keluarga dan Sekolah, isi buku ini membahas tentang konsep dasar pendidikan Islam”*. Buku tersebut mencerminkan prinsip-prinsip pendidikan Islam dan implementasinya dalam pendidikan anak di keluarga dan sekolah. *Kedua: “Ilmu Pendidikan Islam”*. Dalam buku ini, Zakiah membahas konsep pendidikan Islam berdasarkan pandangannya terhadap manusia dari sudut pandang psikologis. Menurutnya, kebodohan manusia meliputi materialisme, kebijaksanaan, moralitas, iman, takwa, estetika, sosialisme.

Ketiga: “Metodologi pengajaran agama Islam”, membahas tentang kualitas guru yang ideal, guru yang literat dengan karakter yang baik, selain itu buku-buku membahas berbagai metode penyampaian topik mata pelajaran. *Keempat, “metode khusus pengajaran agama Islam”*, buku ini ditulis oleh Zakiah bersama teman-temannya. Isi buku ini adalah untuk mengkaji metode pengajaran lain yang dikhususkan untuk pengajaran agama Islam. Buku Zakiah merinci metode dan prinsip pengajaran yang harus diperhatikan dalam menerapkan metode pengajaran: kepribadian, kemandirian, lingkungan dan globalisasi, pergaulan sebagai perhatian, aktivitas, motivasi dan pergaulan, serta konsentrasi.

Kelima: “Kesehatan mental: perannya dalam pendidikan dan pengajaran”, buku ini merupakan kompilasi dari pidato pengukuhan IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebagai guru di Fakultas Psikologi Agama pada 27 Agustus 1984. Buku ini berisi penjelasan tentang peran kesehatan jiwa, ilmu

¹³ Yatim Pujianti, *Fungsi Agama...*, 63.

pengetahuan dan lingkungan. Keenam: *“Interelisasi Pendidikan Islam dengan Disiplin Ilmu–ilmu lainnya”*, buku ini adalah kumpulan artikel yang disajikan dalam situasi yang berbeda, termasuk dalam Musyawarah Pendidikan Nasional Islam di Syiah, Bogor 1993. Seperti dalam buku pertamanya di atas, Dalam buku ini, Zakiah Darajat menjelaskan: kembali pada risalahnya tentang manusia sebagai makhluk dengan tujuh dimensi ruang: fisik, intelektual, agama, moral, kejiwaan, estetika, dan sosial.

Sebagai salah satu intelektual, ia mengadakan banyak penelitian pengembangan kesehatan jiwa dan pendidikan agama di Indonesia adapun tulisan dan terjemahannya yang sudah di terbitkan oleh penerbit “Bulan Bintang” adalah:

- a. *“Ilmu Jiwa Agama”*
- b. *“Ketenangan dan Kebahagiaan Dalam Keluarga”*
- c. *“Menghadapi Masa Menopause (Mendekati Usia Tua)”*
- d. *“Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia”*
- e. *“Pendidikan Agama Dalam Pembina Mental”*
- f. *“Pembinaan Jiwa/Mental”*
- g. *“Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak”*
- h. *“Problem Remaja di Indonesia”*
- i. *“Pembinaan Remaja”*
- j. *“Pendidikan Orang Dewasa”*
- k. *“Perkawinan Yang Bertanggung Jawab”*
- l. *“Membangun Manusia Indonesia Yang Bertakwa”*

- m. *'Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Menta' l* (judul asli: "*Ususus Shihah An-Nasiyyah*") oleh Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quussy.
- n. "*Ilmu Jiwa*" (judul asli: "*Ilmu Nafs, Ususuhu wa Tathbiqatuha At-Tarbawiyah*") oleh: Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quussy
- o. "*Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*" (judul asli: "*Ash-Shihah An-Nafsiyyah fil Usrati wal Madrasati wal Mujtama'i*") oleh Prof. Dr. Musthaa Fahmi
- p. "*Kunci Kebahagiaan*"
- q. "Pelajaran Tafsir al-Qur-an untuk MIN, Jilid I, II, dan III" (bersama-sama dengan H.M. Nur Asjik, M.A)(Musthafa Fahmi)

Adapun buku hasil karya yang dikarang sendiri oleh Zakiah Darajat, antara lain yaitu:¹⁴

- a. "*Musykilatuatul MurahqahFi Indonesia*", Thesis untuk mencapai gelar magister (MA), pada Fakultas Pendidikan, Universitas Ein Shams Cairo tahun 1959.
- b. *Dirasah tarbiyah littagayyuraati allati tatrau allatif tatrau ala syakhshi yatil atfa al muskilin infilian fi khilafinfi khilalili 'ilaj an-nafsi grairil muwajjah 'an thariqil la'abi*, disertasi untuk mencapai gelar doktor (Ph.D) dalam Psiko-terapi, pada fakultas pendidikan, Universitas ein Shams, Cairo tahun 1964.
- c. "*Peran agama dalam kesehatan mental*", Gunung Agung
- d. "*Ilmu jiwa agama*", Bulan Bintang

¹⁴ Yatim Pujiati, *Fungsi Agama...*,67.

- e. *“Pendidikan agama dalam pembinaan mental”*, Bulan Bintang
- f. *“Islam dan kesehatan mental”*, Gunung Agung
- g. *“Membina nilai-nilai moral di Indonesia”*, Bulan Bintang
- h. *“Kesehatan, jilid i, ii, iii”*, Pustaka Antara
- i. *“Perawatan jiwa untuk Anak-Anak terjemahan disertasi Doktor”*,
Bulan Bintang
- j. *“Kesehatan (pertolongan pertama pada kecelakaan) jilid iv”*, Pustaka
Antara
- k. *“Islam dan peranan wanita”*, Bulan Bintang
- l. *“Kepribadian guru”*, Bulan Bintang
- m. *“Penanan IAIN dalam pelaksanaan P4”*, Bulan Bintang

Selain membuat karyanya sendiri, Zakiah juga memiliki karya yang dikarangnya dengan orang lain:¹⁵

- 1. *“Pelajaran tafsir al-Qur’an jilid i, ii, iii untuk madrasah ibtida’iyah”*,
Bulan Bintang
- 2. *”Agama islam untuk SD (6 Jilid)”*, Mutiara
- 3. *“Kurikulum madrasah ibtidaiyah Negeri, Direktorat Pendidikan
Agama”*, Departemen Agama
- 4. *“Kurikulum madrasah tsanawiyah agama Islam Negeri”*, Direktorat
Pendidikan Agama, Departemen Agama
- 5. *“Kurikulum madrasah aliyah agama Islam Negeri”*, Direktorat
Pendidikan Agama, Departemen Agama

¹⁵ Yatim Pujiati, *Fungsi Agama...*, 68-71.

6. *“Kurikulum pendidikan guru agama Negeri”*, Direktorat Pendidikan Agama, Departemen Agama
7. *“Almanak”*, Direktorat Pendidikan Agama
8. *“Buku pelajaran agama Islam di sekolah dasar”*
9. *“Pendidikan agama Islam untuk SPG (3 jilid)”*, Proyek pengadaan buku SPG, Departemen P dan K
10. *“Pendidikan agama Islam untuk SD”*, buku i dan ii untuk guru, buku iii sampai vi untuk murid, proyek peningkatan mutu pendidikan agama di sekolah umum, Departemen Agama
11. *“Pedoman pelaksanaan pendidikan agama Islam (6 jilid) untuk guru agama SD”*, proyek peningkatan mutu pendidikan agama Islam di sekolah umum, Departemen Agama
12. *“Buku pedoman pelaksanaan pendidikan agama Islam untuk SMA”*, Bulan Bintang
13. *“Kurikulum Institut Agama Islam Negeri”*, Ditbinperta Islam
14. *“Kurikulum dan silabus pendidikan agama Islam pada perguruan tinggi umum”*, Ditbinperta Islam
15. *“Pola dasar pendidikan agama Islam pada perguruan tinggi umum”*, Ditrbinperta Islam
16. Pedoman pendidikan agama Islam pada perguruan tinggi umum, ditrbinperta
17. *“Metodik husus pengajaran agama Islam”*, proyek pembinaan Ppta/iain di Pusat

18. *“Naskah buku perbandingan Agama”*, proyek Ppta/Iain di pusat
19. *“Pedoman latihan kepemimpinan mahasiswa:”,* proyek pembinaan kemahasiswaan Departemen Agama
20. *“Naskah bimbingan praktis pendidikan agama Islam untuk Osis”*, proyek pembinaan pendidikan agama pada sekolah umum, Departemen Agama
21. *“Metodelogi pendidikan agama”*, Cv Forum
22. *“Buku informasi tentang Iain”*, proyek PPTA/IAIN di pusat
23. *“Pengantar ilmu fikih”*, proyek PPTA/IAIN di pusat
24. *“Perbandingan agama”*, proyek PTA/IAIN
25. *“Pedoman umum/dasar kerja MPKM dan BPKM”*, proyek pembinaan kemahasiswaan Departemen Agama
26. *“Buku statistik IAIN tahun 1981/1982”*, Ditbinperta Islam, Departemen Agama
27. *“Naskah buku pedoman pelaksanaan P4 bagi lembaga pendidikan agama Islam tingkat menengah dan tinggi”*, proyek bimbingan pelaksanaan P4 bagi umat beragama
28. *“Penyusunan ensiklopedia Islam”*
29. *“Pendidikan ilmu agama Islam”*, Ditbinperta Islam
30. *“Rencana induk pengembangan IAIN 25 tahun”*, Ditbinperta Islam
31. *“Pengantarilmu tasawuf”*, proyek pembinaan perguruan tinggi agama Islam Negeri Sumatera Utara

32. “*Ilmu fiqih jilid ii*”, proyek perguruan tinggi agama/IAIN di Jakarta,
Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam
Departemen Agama

C. Pemikiran Zakiah Darajat Tentang Kesehatan Mental

Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan tindakan dengan tujuan mengembangkan dan memanfaatkan semaksimal mungkin bakat dan kualitas untuk memuaskan diri sendiri dan orang lain, serta untuk mencegah gangguan mental dan gangguan penyakit.¹⁶ Definisi ini mendorong orang untuk mengembangkan dan menggunakan semua kemampuan yang ada. Jangan biarkan ada bakat yang terbelakang, tidak berkembang, membawa kesengsaraan, melanggar hak dan kepentingan orang lain.

Zakiah Darajat mengungkapkan kemajuan dan semakin Teknologi tinggi seharusnya membawa lebih banyak kebahagiaan untuk seseorang dalam hidupnya, tetapi kemajuan itu tidak bisa membawa kebahagiaan. Seperti halnya manusia, membawa beban yang lebih berat menimbulkan perasaan cemas, stres, khawatir, bahkan stres yang mengurangi kebahagiaan dalam hidup. Menurut Zakiyah, penyebab tragedi manusia modern karena pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan tapi tidak dibarengi dengan pengetahuan agama. Perkembangannya yang bertahap telah menghasilkan kemajuan teknologi dan industri, tetapi hal ini menyebabkan pengabaian dalam bidang keyakinan agama yang diyakini sebelumnya ini bertindak sebagai kontrol perilaku dan sikap dalam hidup. Zakiah melihat masalah yang dihadapi

¹⁶ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), 12.

manusia modern akan agama semakin meningkat kekeringan rohani akan membuat jiwa manusia resah, kemajuan teknologi harus diikuti dengan kedewasaan rohani atau kematangan spiritual. Menurut Zakiah, tanpa agama jiwa manusia tidak dapat mengalami kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup. Maka agama dan keimanan kepada Tuhan adalah hakikat seseorang yang membantu manusia untuk mengisi kekosongan jiwanya.¹⁷

Perkembangan mental seseorang dimulai dari masa kanak-kanak, semua pengalaman apa yang dilewati, baik secara sadar atau tidak, masuk ke dalam elemen integrasikan ke dalam kepribadian seseorang. Nilai-nilai agama, moral, dan sosial merupakan salah satu penentu terpenting dari perilaku seseorang di masa depan. Jika eksperimen-eksperimen pada waktu itu banyak menghasilkan nilai-nilai religi, maka karakternya memiliki unsur yang baik. Karena nilai-nilai positif yang selalu hadir dan konstan adalah nilai-nilai agama, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral yang bersifat non-religius akan sering berubah, tergantung pada perkembangan masyarakat itu sendiri. Itulah sebabnya jiwa (kepribadian) yang dibangun hanya di atas nilai-nilai sosial dan moral yang dapat diubah dan menggoyahkan semangat ketika terjadi perubahan lain.¹⁸

Di sinilah ide Zakiah tentang kesehatan mental muncul. Mau atau tidak mau di negara-negara berkembang orang harus mempersiapkan diri secara fisik, mental, sosial, emosional dan spiritual untuk tantangan globalisasi yang

¹⁷ Ibid., 77.

¹⁸ Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1994), 90.

sangat sulit ini. Oleh karena itu, kita membutuhkan manusia dengan sumber berkualitas unggul dalam hal kecerdasan dan sikap mental. Mereka juga memiliki motivasi yang kuat dan visi yang jelas untuk masa depan, karena masyarakat modern dihadapkan pada situasi yang kompleks, kacau, dan berbahaya, sehingga perlu dicarikan solusi yang tepat. Masyarakat modern juga harus mengembangkan tingkat spiritual dalam dirinya sendiri.¹⁹

Zakiah Darajat memiliki pendapat tentang kesehatan mental, yaitu terciptanya penyesuaian antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keselarasan fungsi jiwa dan iman serta taqwa untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna.²⁰ Apabila mental seseorang sehat, maka orang tersebut dapat memiliki koordinasi dan identifikasi yang positif dengan orang lain. Dengan mengingat hal ini seseorang dapat belajar untuk bertanggung jawab menjadi orang yang mandiri dan dapat mencapai perpaduan perilaku yang baik. Dari sini dapat dikatakan bahwa kesehatan jiwa dengan Zakiah Darajat adalah terhindar dari penyakit jiwa, adaptasi, kemampuan menghadapi berbagai trauma dan masalah, serta mencapai keselarasan dan perasaan berguna, berharga, bahagia secara optimal.²¹

Zakiah Darajat membagi konsep kesehatan mental menjadi beberapa batasan. *Batasan pertama*, kesehatan mental yaitu terhindarnya diri dari gangguan mental atau gejala gangguan jiwa (neurosis) dan gejala penyakit

¹⁹ Sholihin dan Rosyid Anwar, *Akhlak Tasawu Manusia, Etika, dan Makna Hidup*, (Bandung: Nuansa, 2005), 257-258.

²⁰ Yahya Jaya, *Peran Taubat dan Manfaat dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Yayasan Pendidikan Islam Ruhana, 1992), 15.

²¹ Zakiah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988), 9.

mental atau penyakit jiwa (psychose). Batasan pertama ini berarti bahwa seseorang dengan mental sehat adalah orang yang tidak menderita penyakit atau gangguan mental. Contohnya seperti terhindar dari perasaan cemas, tidak memiliki gairah, badan lesu dan sebagainya. *Batasan kedua*, yaitu kesehatan mental merupakan kemampuan untuk membuat perubahan bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Pada batasan kedua ini dinilai terlalu umum dan luas karena memiliki hubungan dengan kehidupan secara menyeluruh. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki kesediaan untuk beradaptasi mendekati kegembiraan hidup dan akan terlepas dari rasa cemas, gelisah, serta rasa tidak puas. Selain itu, seseorang tersebut akan merasa penuh semangat dalam menghadapi hidup untuk mencapai kebahagiaan.²²

Batasan ketiga, yaitu pola pengembangan kemampuan secara maksimal. Pada batasan ini Zakiah memberikan penjelasan bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan perilaku yang ditujukan untuk kesejahteraan diri sendiri dan orang lain, membebaskan mereka dari penyakit mental melalui pengembangan penuh semua keterampilan, bakat, dan kualitas lainnya. Batasan ketiga ini lebih menonjolkan pada pengembangan dan pemanfaatan kemampuan lahiriyah, sehingga itu menguntungkan bagi diri kita dan orang lain.²³

Batasan keempat, pada batasan ini Zakiah mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan yang sebenarnya

²² Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985), 10.

²³ Ibid.

sehingga dapat memanfaatkan fungsi jiwa untuk menghadapi berbagai *problem* yang terjadi secara bahagia sesuai kemampuan dirinya. Namun, batasan ini disempurnakan lagi oleh beliau pada pidatonya saat pengukuhan sebagai guru besar di IAIN Syarif Hidayatullah. Perbaikan-perbaikan tersebut menjadikan definisi kesehatan jiwa sebagai perwujudan keselarasan sejati berlandaskan keimanan dan ketakwaan, antara fungsi aktivitas spiritual dan terciptanya keselarasan diri antara manusia dengan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya dalam rangka mencari kebahagiaan di dunia dan di akhirat.²⁴

Kesehatan mental sangat penting dalam mengelola masalah kesehatan. Kesehatan mental memiliki dampak khusus pada pertumbuhan jiwa manusia, serta kesehatan fisik manusia. Keadaan mental yang buruk menyebabkan penyakit psikologis pada seseorang yang sering disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres yang ekstrem, ambisi, terlalu banyak memikirkan masalah lain. Secara teori dan praktik Zakiah, konsep kesehatan mental harus dikaitkan dengan agama, karena agama adalah alat yang sangat baik untuk penyembuhan. Itulah sebabnya setiap orang harus berkomitmen untuk menumbuhkan iman dan taqwa sebagai rasa tanggung jawab, baik di rumah maupun di sekolah dan di tempat umum.²⁵ Seperti halnya agama, memiliki sikap sabar juga dapat digunakan sebagai terapi yang baik. Sehingga manusia yang sabar, akan dengan mudah meminimalisir mental yang tidak sehat.

²⁴ Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat*, SKRIPSI IAIN Salatiga, 2017, 30-31

²⁵ Zakiah Darajat, *Kesehatan mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985), 135.

Dalam buku karya Zakiah Darajat, ciri seseorang yang memiliki mental sehat dibagi dalam beberapa kelompok²⁶, yaitu:

1. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.
2. Berusaha mencapai tujuan hidupnya (realisasi diri).
3. Mampu memadukan fungsi psikis yang dimiliki.
4. Kemampuan mengatur dan mengelola diri sendiri (mandiri).
5. Memiliki asumsi yang benar terhadap realitas (objektif) yang ada.
6. Mampu beradaptasi dengan lingkungan yang ada.

Kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan ditentukan oleh kesehatan mental. Kesehatan mental dapat menentukan kemampuan seseorang untuk merespon dan beradaptasi dengan segala macam situasi. Kesehatan mental lah yang menentukan apakah orang akan mendapatkannya semangat tentang hidup, atau akan pasif dalam bersemangat. Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang sangat penting karena berkaitan dengan kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan sumber daya manusia yang berkualitas.²⁷

D. Peran Agama dalam Mewujudkan Kesehatan Mental

Zakiah Darajat mengungkapkan pengalamannya sendiri dalam menangani orang dengan gangguan jiwa, yaitu hubungan yang sangat erat

²⁶ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995).

²⁷ Nur Heni, *Kesehatan Mental...*, 79.

antara agama dan ketenangan pikiran dan betapa pentingnya agama dapat berkontribusi untuk mempercepat pemulihan. Ternyata agama memiliki pengaruh yang sangat penting dalam perawatan mental. Hal ini di karenakan manusia rela melepaskan kehidupan beragamanya, atau setidaknya tampak acuh terhadap agamanya untuk kepentingan duniawi.

Menjalankan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi benteng bagi seseorang untuk tidak terjerumus ke dalam gangguan psikologis dan juga dapat memulihkan kesehatan mental orang yang cemas. Karena kekhawatiran dan kecemasan tidak ada habisnya, biasanya disebabkan oleh kesedihan atau ketidakpuasan. Padahal, agama bisa membantu manusia untuk menerima ketidakpuasan dan keputusan sementara dengan meminta berkah kepada Tuhan dan membayangkan kebahagiaan yang akan mereka alami di masa depan.

Kegiatan yang seseorang lakukan untuk memohon kepada Tuhan, seperti sholat, berdoa dan cara-cara lain yang menenangkan pikiran dapat mengembalikan ketenangan dan ketentraman mental. Semakin seseorang merasa dekat dengan Tuhannya, semakin banyak ibadahnya, semakin tenang hatinya, dan semakin mampu orang ini menghadapi kekecewaan dan kesulitan hidupnya. Di sisi lain, jika seseorang jauh dari agama, menemukan kepuasan batin dalam hidup akan lebih sulit.²⁸

Agama merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan, agama juga memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan kemajuan

²⁸ Zakiah Darajat, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta, Haji Masagung, 1990), 74-79.

spiritual. Tujuannya adalah untuk memberikan bimbingan yang diperlukan bagi orang-orang untuk menanamkan pengetahuan umum sebagai prasyarat untuk memperoleh kesehatan mental.²⁹

Dalam hidup, kamu bisa melihat seberapa besar perbedaan yang dibuat seseorang yang memiliki keimanan dalam menjalankan kehidupan beragama dengan orang yang acuh tak acuh terhadap agamanya. Seseorang yang hidup beragama akan terlihat tentram hatinya, sikapnya sentiasa tenang, tidak berasa cemas atau resah bahkan tindakannya tidak akan merugikan orang lain. Berbeda dengan orang tersebut, seseorang yang acuh tak acuh terhadap keagamaannya hidupnya akan mudah terganggu, perhatiannya hanya tertuju pada diri sendiri dan golongannya, tingkah laku dan kebiasaannya mencerminkan kesenangan lahiriyah saja. Saat merasa gembira, seseorang pada golongan ini akan sangat merasa senang sehingga lupa daratan. Namun, ketika ada persoalan yang harus dihadapi mereka akan merasa panik, bingung bahkan apabila memuncak akan mengganggu kesehatan jiwanya, atau bahkan membuat seseorang kehilangan akal sehingga akan melakukan bunuh diri atau membunuh orang lain.³⁰

Kendali utama kehidupan manusia adalah kepribadian yang terdiri dari beberapa unsur, antara lain pengalaman, pendidikan, dan keyakinan yang diperoleh sejak usia dini. Ketika ketenangan batin dan pengalaman harmonis terjadi selama pertumbuhan, maka dalam menghadapi dorongan-dorongan dari

²⁹ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Membina Mental*, (Jakarta, N.V. Bulan Bintang, 1982), 11.

³⁰ Zakiah Darajat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta, Haji Masagung, 1990), 56.

berbagai persoalan orang tersebut akan bersifat adil, konsisten dan tidak melanggar aturan di masyarakat. Namun, ketika dalam pertumbuhannya dikendalikan oleh kepribadian yang kekurangan, ketegangan batin, maka dalam menghadapi hidupnya orang tersebut akan diambil alih oleh pribadi yang tidak baik. Sehingga dengan tingkah lakunya dapat merusak dan mengganggu dirinya sendiri hingga orang lain.

Agama yang diajarkan kepada anak sejak dini merupakan pokok komponen kepribadian. Keyakinan pada agama, yang merupakan bagian dari identitas kita, secara otomatis mengendalikan sikap dan perilaku batin kita. Fungsi agama sangat penting dalam memberikan tuntunan dalam kehidupan manusia. Kebutuhan keagamaan inilah yang mencegah seseorang terjerumus ke dalam masalah dan kecemasan yang mengganggu ketenangan batin. Mereka yang benar-benar menjalankan agamanya mereka tidak kehilangan harapan ketika mereka putus asa dan menemukan kedamaian jika merasa kecewa

BAB IV

ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Konsep Kesehatan Mental dalam Pemikiran Zakiah Darajat

Menurut Zakiah Darajat, kesehatan jiwa adalah keadaan tercapainya keseimbangan antara berfungsinya jiwa, kemampuan menghadapi masalah yang timbul secara fisik, perasaan sejahtera, dan kemampuan memelihara sikap positif.¹ Selain itu, kesehatan mental juga merupakan kemampuan untuk beradaptasi dengan orang lain atau dengan lingkungan di mana mereka tinggal.² Orang yang sehat mentalnya akan terbebas dari ambisi, kesombongan, keraguan diri, dan ketidakpedulian. Ia akan menghormati orang lain, merasa percaya diri dan akan selalu rendah hati. Tujuan dari setiap tindakan bukanlah untuk kebahagiaan mereka sendiri, tetapi untuk menemukan kebahagiaan bersama, pengetahuan dan kebijaksanaan juga digunakan untuk kebaikan serta kebahagiaan bersama. Sumber daya dan kemampuan yang dimilikinya tidak digunakan untuk pertunjukan dan hiburan, tanpa memperhatikan orang lain, tetapi untuk membantu yang miskin dan melindungi yang lemah. Jika mental setiap orang baik, maka penipuan tidak akan ada, penyalahgunaan, suap, bentrokan dan pertengkaran di masyarakat, karena mereka ingin dan berusaha

¹ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1985), 13.

² Susilawati, *Kesehatann Mental Menurut Zakiah Darajat...*, 89.

agar semua orang merasa bahagia, aman, damai, saling mencintai dan membantu.³

Kesehatan mental tidak lepas dari pengertian sehat dan sakit secara jasmani. Orang yang memiliki pola pikir yang sehat bisa merasa bahagia, karena hanya orang yang memiliki kemampuan itu akan merasa dirinya berguna, berharga dan hanya dia yang bisa memanfaatkan dengan maksimal segala kemungkinan dan bakatnya untuk menyenangkan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, dapat disesuaikan dalam arti yang seluas-luasnya untuk menghindari gangguan mental, kecemasan, kegelisahan dan menjaga moral. Kesehatan mental lah yang menentukan keberadaan dan kebahagiaan hidup. Kesehatan mental merupakan penentu reaksi seseorang terhadap suatu masalah dan kemampuan mereka untuk mengatasinya.⁴

Fungsi kesehatan mental seperti pikiran, emosi, sikap, keyakinan, dan pandangan dalam hidup dikatakan selaras satu sama lain sehingga dikatakan selaras untuk mencegah orang merasa bimbang atau menambah keraguan, ketakutan batin, kecemasan serta dapat membantu dan bekerja sama menghindari konflik internal (pertentangan batin). Keharmonisan dapat dicapai dengan menerima ajaran agama, mengikuti norma-norma sosial, hukum, praktik, dan hal-hal lain.⁵

Fungsi mental dengan segala unsurnya adalah untuk menghubungkan orang lain dengan diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Dalam

³ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982), 40.

⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Jati, 1985), 16.

⁵ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Cet ke-5, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 13.

menghadapi lingkungan yang terus berubah, fungsi-fungsi jiwa akan berpadu secara harmonis untuk mempersiapkan perubahan ini. Dengan demikian, perubahan tidak akan menyebabkan kecemasan dan depresi. Terkadang perubahannya besar, misalnya, penipisan harta, kerabat meninggal, sehingga yang lemah melampaui batasnya. Ini adalah gangguan yang mengarah pada depresi, kebingungan, isolasi, dan perjuangan melawan banyak penyakit yang tidak dapat disembuhkan.

Dapat dilihat bahwa kesehatan mental itu relatif, karena tidak ada keselarasan yang menentukan antara semua fungsi tubuh. Sebagian orang beranggapan bahwa meskipun mereka sangat bodoh atau sangat cerdas, mereka sering diklasifikasikan sebagai sakit jiwa, bukan karena gangguan jiwa, tetapi karena keterbatasan mereka. Padahal, ada kondisi tertentu, gangguan kesehatan mental bisa mengakibatkan seseorang tidak bisa menggunakan kecerdasannya. Sebaliknya, distorsi perasaan dan tindakan diakibatkan oleh gangguan kesehatan mental, seperti perasaan marah. Dalam situasi tertentu seseorang disuruh marah dan itu dikatakan normal, namun akan menjadi tidak wajar jika orang tersebut tidak marah bahkan jika ada orang yang membuatnya kesal sekalipun. Tetapi, dalam situasi lain jika, seseorang marah tanpa alasan, orang tersebut mungkin mengalami gangguan kesehatan mental. Begitu juga dengan emosi yang lain, seperti kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, kebahagiaan, dan lainnya.

Menurut al-Ghazali, kesehatan mental adalah harmonisasi fungsi jiwa yang hal ini ditandai dengan keseimbangan antara manusia, diri sendiri dan lingkungan. Kesehatan mental tidak hanya terkait dengan gangguan atau

penyakit mental seseorang, tetapi juga orang yang berada dalam kesehatan jiwa yang baik, memiliki perkembangan fisik dan psikis yang baik, memiliki integritas diri dalam keseimbangan mental dan ketajaman penglihatan, memiliki ketahanan stres. memiliki kemandirian, memiliki pandangan terhadap realitas yang bebas dari penyimpangan, empati dan kepekaan sosial serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berintegrasi dengan lingkungannya. Berdasarkan kacamata Islam, tujuan dari kesehatan mental berbasis ketakwaan adalah untuk mencapai kehidupan yang memiliki makna dan bahagia di dunia ini atau kebahagiaan di dunia yang akan datang.⁶

Diklasifikasikan dari pemikiran al-Ghazali, kesehatan mental dipandang sebagai model yang terdiri dari iman yang kokoh, mengembangkan akhlak mulia, bebas dari penyakit hati, berakhlak mulia dalam *silaturahmi*, menggapai bahagia di dunia ini atau kebahagiaan di dunia yang akan datang. Selanjutnya, sifat-sifat baik tumbuh dengan menyadari penyembahan kepada Tuhan (*tahaqquq*). Pembagian ibadah meliputi perwujudan keesaan Tuhan (*tauhid*) dan ibadah penghambaan (*ubudiyah*), kemurnian (*ikhlas*), jujur (*shidiq*) kepada Tuhan, dermawan (*zuhud*), penyerahan diri (*tawakal*), cinta Tuhan (*mahabatullah*), takut (*raja'*), harap (*khau*), takut (*taqwa dan wara'*), berterima kasih (*syukur*), daya tahan dan kemauan (sabar, taslim, ridho), selalu merasa bahwa berada di bawah pengawasan Tuhan (*muraqabah*) dan merasa seolah-olah

⁶ Aliah Purwa Kania Hasan, *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam*, Artikel Universitas Al-Azhar Indonesia, 12.

melihat Tuhan (musyahadah), serta taubat dengan cara yang konstan (*taubatun nasuha*).

B. Implikasi Pemikiran Zakiah Darajat

Semua orang menginginkan kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup. Meskipun tidak semua orang dapat mencapai apa yang mereka inginkan, mereka akan berusaha untuk menemukannya. Berbagai jenis rintangan yang terjadi pada banyak orang menyebabkan kecemasan, kekhawatiran, dan perasaan tidak puas. Situasi yang tidak menyenangkan ini tidak membatasi kelompok tertentu, tetapi tergantung pada bagaimana seseorang menghadapi masalahnya. Misalnya, ada orang miskin yang terus menerus khawatir tidak bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari. Di sisi lain, ada orang kaya yang resah dan merasa hidupnya tidak tenang, dan ini bukan tentang kekurangan uang tetapi kebosanan, mereka tidak tahu harus berbuat apa karena semuanya sudah ada dan menjadi bagian darinya. Bahkan ada yang ingin terus meningkatkan kekayaannya. Dari sini terlihat bahwa manusia menghadapi kesulitan yang berbeda untuk setiap individu, hanya satu hal yang dapat dibagi secara merata, yaitu jiwa yang tidak tenang. Hal ini juga tidak melihat masyarakat perkotaan atau pedesaan. Semakin orang banyak bersaing untuk mencapai tujuan, semakin sulit bagi orang untuk mencapai ketenangan pikiran.

Kedamaian hidup, ketenangan jiwa dan kebahagiaan batin tidak bergantung pada faktor eksternal seperti kondisi sosial, kondisi ekonomi, politik, adat dan kebiasaan, tetapi pada cara kita menyikapi faktor tersebut. Jadi, kesehatan mental lah yang menentukan kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup.

Kesehatan mental merupakan faktor yang menentukan reaksi seseorang terhadap suatu masalah dan kemampuannya untuk mengatasinya. Kesehatan mental juga dapat menentukan kegairahan dan semangat seseorang dalam hidupnya.

Zakiah Darajat mengatakan bahwa fitrah manusia adalah bawaan. Artinya, keterampilan yang berbeda dapat dikembangkan sebagai entitas yang lengkap, yang menunjukkan bahwa manusia dapat dididik dan dapat mendidik. Pandangan ini didasarkan pada status manusia sebagai makhluk yang mulia. Sebagai makhluk yang mulia, Tuhan menciptakan manusia untuk memiliki dimensi yang lengkap dan mungkin dengan bentuk fisik yang lengkap. Manusia terdiri dari tujuh dimensi, yaitu dimensi fisik, rasional, keyakinan, moral, psikologis, estetika, dan sosial. Untuk menjadi manusia seutuhnya, tujuh dimensi manusia perlu dikembangkan secara seimbang.⁷

Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir dan merasakan. Melalui kemampuannya berpikir, manusia dapat mengenali, menganalisis, dan membandingkan yang benar dan yang salah. Selain kemampuan berpikir, manusia juga memiliki kemampuan untuk merasakan, pada kenyataannya sulit untuk memisahkan perasaan dari pikiran. Manusia secara bersamaan merasakan pemikirannya dan hasil pemikirannya dapat dirasakan dan diyakini kebenarannya. Penggunaan akal dan perasaan begitu saling terkait sehingga terkadang tidak jelas fungsi mana di antara keduanya, apakah itu hati atau otak.

⁷ Lutfi Okvita Ningsih, *Pengembangan itrah Manusia Dalam Pendidikan Keluarga Perspektif Zakiah Darajat*, TESIS UIN Malik Ibrahim Malang, 2016, 173.

Meskipun rasa umumnya berasal dari gejala yang merangsang indera, namun selalu melewati proses di otak (pikiran) untuk diarahkan ke hati.⁸

Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari persepsi tentang kesehatan fisik dan sehat secara jasmani. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat merasa bahagia dan berguna dalam hidup, yang menggunakan segala kemampuan dan bakatnya untuk kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. Selain itu, ia dapat beradaptasi secara luas untuk menghindari kecemasan dan gangguan mental serta untuk melindungi moralnya.⁹

Prinsip dan ajaran agama mempengaruhi status kesehatan mental seseorang, jika memiliki pemahaman yang baik tentang pendidikan agama, kesehatan mental akan tetap terjaga. Faktanya, perlakuan religius ini sangat efektif bagi mereka yang mengalami atau tidak mengalami gangguan mental karena nilai agama bisa menenangkan jiwa.

Perkembangan aspek kehidupan di zaman modern ini seringkali menimbulkan masalah seperti stres dan gangguan jiwa yang dapat terjadi pada manusia. Oleh karena itu, orang yang sehat mental harus memiliki pemahaman yang baik tentang ajaran agama, karena ajaran agama memiliki nilai-nilai yang membimbing kita dalam cara bersikap, berpikir atau berbicara, serta bagaimana menghadapi masalah kehidupan. Agama adalah sistem yang mengatur kepercayaan dan peribadatan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta aturan interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Kesehatan mental melindungi

⁸ Ibid., 175.

⁹ Nur Heni, *Kesehatan Mental...*, 58.

seseorang dari keluhan fisik (neurotik) dan spiritual (psikotik) serta gangguan mental lainnya. Kesehatan mental dapat diobati melalui terapi agama dan pendalaman ilmu agama, karena nilai-nilai agama dapat mengontrol ketidaksadaran masyarakat akibat gangguan mental.

Dalam perawatan kesehatan mental melalui sudut pandang religi, Zakiah memiliki beberapa konsep antara lain:

1. Konsep Sabar, Allah memerintahkan umat Islam untuk bersabar dan shalat untuk penolong dirinya. Sabar juga bisa menjadi obat gangguan jiwa, selain itu kesabaran juga bisa mencegah gangguan jiwa dan kesabaran juga bisa meningkatkan kesehatan jiwa.¹⁰

Dalam hal ini Zakiah memberikan contoh kasus dalam bukunya. Ada seorang yang usianya sudah senja ditipu dan dibohongi oleh orang yang sudah lama dikenalnya, ia merasa marah, kecewa dan sakit hati. Sampai dia berjanji untuk tidak membantu orang itu di masa depan dan tidak akan memaafkan kesalahan orang itu. Gara-gara kejadian ini, ia sering mengalami sakit kepala dan fisik, sakit kepala, dada dan jantung sesak, seolah-olah sedang terjadi perang yang sangat sengit di dalam dirinya, antara perasaan yang tidak menyenangkan, dan untungnya ia berlari kepada Tuhan meminta kesabaran, kesabaran dan kesabaran.

Seseorang tersebut selalu meminta kepada Allah agar diberikan kesuksesan dan kesabaran dalam menerima guncangan dalam kehidupannya. Ia menangis dan meratap kepada Tuhan serta memohon

¹⁰ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2002), 142.

padanya untuk tetap dalam keadaan sehat baik fisik maupun psikis, dan sangat takut diserang gangguan jiwa. Setelah berjuang begitu lama, dia benar-benar merasakan manfaat dari bersabar. Ia menjadi lebih rajin dalam beribadah, ia membaca Al-Qur'an hampir setiap hari dan menaati perintah dan sunnah, ia menjadi orang yang sabar, sulit untuk marah atau membalas dendam atas apa yang menimpanya. Dari sini terlihat bahwa mendekatkan diri kepada Tuhan dan menjalankan segala perintah-Nya membantu kita terhindar dari gangguan mental dan mampu menjaga kesehatan jasmani dan rohani kita.

2. Taubat Nasuha, memiliki rasa bersalah merupakan salah satu penyebab gangguan jiwa. Banyak orang merasa sangat sengsara ketika mereka sering berbuat dosa. Jika perasaan dosa lama tidak diatasi, tidak menutup kemungkinan seseorang akan ada masalah psikis dengan gejala yang berbeda termasuk masalah jasmani, seperti kelumpuhan dan kehilangan penglihatan (buta).¹¹

Islam menjelaskan bahwa Allah Maha Pengampun dan bahwa Allah Maha Penerima taubat, dan para pendosa disarankan untuk bertaubat, bahkan setiap mukmin disarankan untuk membiasakan diri mencari ampunan dari Allah, baik merasa bersalah atau tidak, karena manusia memang tidak selalu menyadari akan kesalahannya mulai dari perkataan, perbuatan, perbuatan dan perilaku. Barangsiapa yang merasa bersalah hingga terganggu hati dan perasaannya, maka diharapkan

¹¹ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2002), 149.

bertaubat nasuha dari nash-nash tersebut agar shocknya tidak semakin parah. Mengeluh dan meminta kepada Tuhan adalah satu-satunya cara untuk membantu orang yang bersangkutan dapat tertolong.

3. Tawakkal Kepada Allah, Tawakkal adalah pekerjaan hati, pikiran, tubuh dan jiwa. Hal ini karena untuk dapat bertawakkal kepada Tuhan adalah sebuah proses yang membutuhkan keyakinan dan pemahaman yang kuat tentang ajaran agama, serta pengamalan iman dan pemahaman yang kuat tentang ajaran agama serta perbuatan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi mereka yang tidak memiliki keimanan dan pemahaman yang kuat tentang ajaran agama, tawakkal bukanlah tugas yang mudah bagi mereka yang belum mengembangkan pikiran, kepribadian mereka tidak akan dapat benar-benar percaya kepada Tuhan.¹²

Dalam Surah Ali Imran ayat 159 terdapat perintah Allah atas Nabi Muhammad dalam menghadapi ummatnya. Semoga Allah mendatangkan dan memberinya kedamaian dalam berurusan dengan umatya. Bimbingan akhlak yang dirahmati Allah SWT adalah memperbaiki cara menghadapi mereka. Maafkan atas semua kesalahan yang aku buat. Tawakkal tidak mudah bagi mereka yang imannya tidak kuat, dan pemahaman mereka tentang ajaran agama tidak lengkap. Dalam proses psikoterapi Islami yang dilakukan dengan bantuan

¹² Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam...* 153.

konselor bersertifikat dan terlatih, *insyaa Allah* hasilnya akan bermanfaat dan dapat menolongnya.¹³

4. Pembinaan Moral, Moral adalah perilaku menurut norma (nilai-nilai) masyarakat yang berasal dari hati dan bukan paksaan dari luar, dengan rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan.¹⁴ Menurut Franz Magnis Suseno, moralitas dapat dipahami sebagai pendidikan, wacana, nasihat, sistem dan standar tentang bagaimana orang harus hidup dan berperilaku untuk menjadi orang yang baik. Sumber pengajaran moral dapat berupa agama, nasehat dari orang bijak, orang tua, guru, dan lainnya. Dari sini dapat dipahami bahwa sumber pengajaran moral mencakup banyak hal seperti agama, tradisi, budaya dan ideologi.¹⁵

Perkembangan kehidupan mental terjadi lebih melalui pengalaman hidup daripada pengalaman pendidikan formal.¹⁶ Karena moralitas tumbuh dengan pengalaman di lingkungan di mana seseorang tinggal, dan kemudian seseorang harus terbiasa, dia mengerti apa yang baik, apa yang harus dilakukan, apa yang buruk dan bagaimana menghindarinya. Perilaku adalah hasil latihan secara langsung.¹⁷

Menurut Zakiyah Darajat, perkembangan spiritual yang berpengaruh positif terhadap perkembangan jiwa keagamaan remaja

¹³ Ibid., 154.

¹⁴ Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 63.

¹⁵ Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok ilsaat Moral*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 14.

¹⁶ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), Cet. Ke-17, 134.

¹⁷ Zakiah Darajat, *Membina Nilai-Nilai Moral di Indonesia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), Cet. Ke-4, 119.

adalah pembinaan yang terarah pada tujuan di mana seorang individu dilahirkan melalui keteladanan orang tua dan pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari dengan menjadikan anak taat pada ajaran agama. Menyingkirkan larangan tersebut menjadi cara hidup yang kuat dan terpadu pada manusia. Trauma dalam jiwa seseorang berpotensi untuk menelannya dalam tindakan negatif. Jika karakter individu lemah dan kurang pendidikan nilai-nilai moral dan agama, guncangan mau tidak mau akan mengarah pada ekses negatif dan merugikan dirinya sendiri maupun masyarakat.

5. Pembinaan Jiwa Taqwa, Menurut Zakiya Darajat, pikiran yang sehat adalah yang mematuhi semua perintah, menghindari larangan Tuhan, dan semangat ini akan membawa kehidupan yang lebih baik bagi masyarakat dan bangsa.¹⁸ Di era modern, taqwa tidak lagi dipahami dengan baik. Taqwa umumnya dipahami dalam ranah pribadi dan spiritual yang sempit. Akhirnya akan menjadi konsep asing dan terpisah dari bidang kehidupan lainnya. Zakiyah Darajat mengatakan, jika setiap orang memiliki keyakinan agama dan serius menjalankan agama, masyarakat tidak perlu lagi memiliki polisi karena tidak semua orang ingin mendobrak pantangan agama karena merasa Tuhan Maha Tahu maka masyarakat akan adil dan makmur karena semua tenaga manusia dapat digunakan dan menyebar ke diri mereka sendiri.¹⁹

¹⁸ Zakiyah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970). 39-40.

¹⁹ Zakiyah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), 42.

Banyak ditemukan dalam menghadapi penderita gangguan jiwa perawatan menggunakan teknik ilmiah. Selain itu, mereka juga perlu melakukan perawatan secara mandiri yaitu, dengan membantu dirinya sendiri dan menghilangkan perasaannya. Hal ini di maksudkan bahwa agama memiliki kekuatan besar untuk mempercepat proses penyembuhan orang sakit mental. Selain itu, terbukti juga bahwa seseorang yang tidak menganut agamanya sering kali berujung pada gangguan mental.

Dalam perawatan mental, ada unsur yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan spiritual manusia yaitu kesabaran yang dituangkan dalam bentuk ajaran agama. Dalam Islam, sabar merupakan konsep atau unsur yang utama bisa menjadi poros kehidupan manusia, karena kesabaran bisa menjadi kendali atas sikap, perkataan, tindakan dan perbuatan. Tanpa kontrol ini, mudah bagi seseorang untuk dipaksa melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Bahkan lingkungan sekitarnya, serta menimbulkan penyesalan dan kekhawatiran menyebabkan penurunan kesehatan mental mereka.²⁰

Kata shabr (sabar) didefinisikan dalam Al-Qur'an sebagai "perlawanan" yang bersifat fisik-material atau non-material-fisik. Substansi fisik seperti menahan seseorang (penangkapan), dan hal non-materi seperti menjauhkan diri dari sesuatu yang diinginkan (menahan jiwa). Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesabaran membutuhkan daya tahan dalam menghadapi

²⁰Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), 11.

sesuatu yang sulit, berat dan menyakitkan dan seseorang harus menerima serta bertanggung jawab perihal itu.²¹

Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan berzikir dan mengingat Allah. Selain berzikir, sabar juga dapat dikatakan sebagai cara mencapai ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) dalam menghadapi segala macam rintangan dan cobaan yang datang dari dalam maupun dari lingkungan luar. Kesabaran juga merupakan salah satu ciri keimanan kepada Allah SWT untuk menghadapi nasib seseorang. Iman sendiri memiliki beberapa cabang, salah satunya yaitu sabar. Sebagai contoh yang terdapat dalam hadis riwayat Muslim yang menunjukkan bahwa niyaahah (menangis di atas mayat) adalah kufur, sehingga harus dihadapi dengan keimanan. Ini ada hubungannya dengan cabang iman, yaitu bersabar dengan takdir Tuhan yang begitu menyakitkan bagi manusia.²² Orang yang sabar akan takdir Allah bukan orang yang sekedar tidak menangis ketika mendapat musibah, bukan pula tidak mengeluh ketika kesulitan muncul, tetapi orang yang selalu bertaqwa dan mengingat Allah, karena itu merupakan awal dari sebuah kesabaran.

Ketidaksabaran karena berbagai tekanan dapat memperburuk keadaan seseorang dalam menghadapi masalah. Kesabaran dapat diibaratkan dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan untuk mengontrol diri sendiri meskipun menghadapi berbagai tekanan (*stressor*).²³ Menurut prinsip *classical conditioning*, jika seseorang memiliki masalah, maka

²¹ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2013), 165.

²² Ahmad Nur Rofiq, *Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, SKRIPSI UIN Wali Songo Semarang, 2019, 95.

²³ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), 31.

ketika dia menemukan hal yang sama, orang itu akan menjadi lebih kuat. Kesabaran sangat penting karena dapat mengurangi tingkat stres individu.²⁴ Seseorang yang memiliki sifat sabar tentu tidak mudah mematahkan semangatnya saat bencana melanda. Kesabaran adalah kekuatan yang dimiliki oleh orang yang beriman mengurangi tingkat stres akibat tekanan jiwa.

M. Quraish Shihab menginterpretasikan bahwa manusia didorong untuk bersabar dan ini ada relevansinya dengan kesehatan mental. Al-Qur'an juga meminta muslim memperkuat kesabaran mereka sendiri. Karena kesabaran memiliki banyak manfaat untuk menyehatkan mental, memperkuat karakter, dan memperbaharui kekuatan untuk mengatasi masalah hidup. Seseorang yang menderita malapetaka jika, ia mengikuti keinginannya akan meronta-ronta, namun, jika seseorang menahan dirinya, ia akan menerima dengan penuh kerelaan. Selain itu, seseorang yang berbenteng kesabaran akan mengatakan bahwa "akan ada pelajaran di balik apa yang terjadi".²⁵

Ibnu Qayyim al-Jauzzy mengatakan bahwa kesabaran membawa jiwa ke tingkat jiwa yang menentramkan. Jiwa yang percaya diri menjadikan pola pikir berharga (tenang) dalam menghadapi berbagai macam cobaan dan rintangan yang ada di dalamnya. Kesabaran juga membentuk integrasi dalam diri seseorang, yaitu ada keseimbangan antara kekuatan jiwa dalam diri manusia. Selain itu, juga menciptakan kesatuan pandangan hidup. Maka untuk memiliki

²⁴ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, (Jakarta: The Islamic College Jakarta, 2012), 181.

²⁵ Siti Ernawati, *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental*, SKRIPSI IAIN Semaarang, 2009, 64.

pola pikir yang sehat, seseorang harus bersabar dan mencoba untuk mengintegrasikan diri sendiri.²⁶

²⁶ Ahmad Ainur Rofiq, *Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*, SKRIPSI UIN Walisongo, Semarang, 2019, 118.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian dan penjelasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Menurut Zakiah Darajat, konsep kesehatan jiwa adalah untuk melindungi seseorang dari gejala penyakit jiwa atau penyakit jiwa. Hal ini diwujudkan dalam bentuk adaptasi terhadap diri sendiri, orang lain, atau masyarakat. Dalam hal ini, orang dengan mental yang sehat adalah orang yang dapat dengan mudah mengontrol dan menguasai seluruh elemen kehidupan agar tidak merasa tertekan atau bahkan frustrasi. Kesehatan jiwa juga merupakan pengetahuan dan tindakan untuk mengembangkan dan memanfaatkan seluruh potensi yang dimiliki, baik berupa bakat maupun kemampuan serta potensi dan pembawaan yang ada secara maksimal. Dengan memanfaatkan segala apa yang ia miliki, dapat menggiring seseorang menuju sebuah kebahagiaan. Hal tersebut disebabkan karena ia merasa puas akan apa yang dimiliki sehingga memiliki rasa bahagia tersendiri dalam dirinya.
2. Sabar dapat digunakan untuk menahan diri dari segala perkara yang merupakan pengendalian diri. Konsep ini dapat membentuk integrasi mental sehingga dapat menciptakan mental yang sehat. Sabar juga dipercaya dapat mengatur serta mengelolah emosi seseorang menjadi lebih stabil. Ada beberapa ayat dalam Al-

Qur'an yang mengatakan bahwa kaum muslim agar membingkai dirinya dengan sifat sabar. Sebab, sifat itu memiliki manfaat yang sangat bagus untuk mendidik mental dan memperkuat karakter, memperbaharui kekuatan untuk menanggung kesulitan dan berbagai macam problem, beban hidup, musibah dan bencana. Apabila seseorang bersabar dalam hal ini maka mentalnya akan dikatakan sehat.

B. Saran

Setelah menulis pembahasan yang ada pada bab-bab sebelumnya, penulis setidaknya mempunyai dua saran yang dapat disampaikan kepada pembaca, yaitu:

1. Memiliki mental yang sehat merupakan hak bagi setiap individu oleh karena itu, penderita sebaiknya lebih menitik fokuskan pada kelebihan yang sudah dimiliki. Dengan menanamkan sifat sabar kita dapat dengan mudah untuk mensyukuri segala segala persoalan yang sedang kita rasakan. Sehingga dapat mewujudkan mental yang sehat.
2. Konsep sabar pada kesehatan mental agar dijadikan sebagai motivasi untuk generas-generasi yang akan datang sehingga dapat mengembangkan serta memanfaatkan sabar sebagai pondasi utama untuk mewujudkan mental yang sehat. Terlebih ada peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian ini lebih mendalam, sehingga banyak orang lain yang mengetahui manfaat konsep sabar sebagai pencegah mental yang tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- A, F Jaelani. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah, 2000.
- Adityawarman. *Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental*. JURNAL Dakwah dan Komunikasi Vol. 4, No. 1, 2010.
- al-Buqha, Musthafa. *Pokok-pokok Ajaran Islam*. Jakarta: Rabbani Press, 2002.
- Al-Ghazali, Imam Abu Hamid. *Ihya' Ulum-Al-Din*. Jakarta: Faizan, 1985.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Jakarta: Cv. Faizan, 1982.
- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Cerdas Ala Rasulullah Saw*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2011.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Membeli Surga dengan Sabar dan Syukur*. Yogyakarta: Golden Books, 2010.
- al-Jauzy, Ibnu al-Qayyim. *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto. Semarang: Pustaka Nuun, 2000.
- An-Nahlawy. Abdurrahman. *Pendidikan Islam di Rumah dan Masyarakat*. Jakarta: Gema Insani Press, 1995.
- Anwar, Sholihin dan Rosyid. *Akhlaq Tasawu Manusia, Etika, dan Makna Hidup*. Bandung: Nuansa, 2005.
- Apipudin. *Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)*. JURNAL Ilmiah Pendidikan Studia Didkatika, Vol. 10, No. 2, 2016.
- Asma, Ummu. *Dahsyatnya Kekuatan Sabar*. Jakarta: Belanoor.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Darajat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 2005.
- Darajat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988.

- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1983.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2016.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Jati, 1985.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985.
- Darajat, Zakiah. *Membina Nilai-Nilai Moral di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Darajat, Zakiah. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982.
- Darajat, Zakiah. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Darajat, Zakiah. *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung, 1990.
- Darajat, Zakiah. *Perawatan Jiwa untuk Anak-Anak*. Jakarta: Bulan-Bintang, 1982.
- Darajat, Zakiah. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2002.
- Daryanto. *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. Surabaya: Apollo, 1997.
- Ernadewita dan Rosdialena. *Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental*. JURNAL Kajian dan Pengembangan Umat, Vol. 3, No. 1, 2019.
- Ernawati, Siti. *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*. SKRIPSI IAIN Walisongo Semarang, 2008.
- Farid, Ahmad. *Tazkiyatun Nafs, Penyucian Jiwa dalam Islam*. Jakarta: Ummul Qura, 2017.
- Gainau. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling*. JURNAL Ilmiah Widya Warta, Vol. 33, No. 1, 2009.
- Ghazali, Imam. *Taubat Sabar dan Syukur*. Jakarta: Tintamas Indonesia, 1982.
- H, Binar. *Kiat Sukses Wanita Indonesia*. Jakarta: Perkasa Press, 1997.
- Hadjam. *Validitas Konstruk Ikhlas: Analisis Faktor Eksploratori Terhadap Instrumen Skala Ikhlas*. JURNAL Psikologi, Vol.38, No. 2, 2011.
- Hamid, Abdul. *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*, JURNAL Kesehatan Tadulako, Vol. 3, No. 1, 2017.

- Hanafi, Ahmad. *Pengantar Filsafat Islam*. Yogyakarta: Bulan Bintang, 1990.
- Haqqi, Musthafa Syaikh Ibrahim. *Dahsyatnya Energi Sabar*. Solo: Perpustakaan Nasional RI, 2013.
- Hasan, Aliah Purwa Kania. *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. Artikel Universitas Al-Azhar Indonesia.
- Hawa, Sa'id. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Darus Salam, 2000.
- Heni, Nur. *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Darajat*. SKRIPSI IAIN Salatiga, 2017.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Graaindo Persada, 2001.
- Jauhari, Muhammad Rabbi Muhammad. *Keistimewaan Akhlak Islami*. terj. Dadang Sobar Ali. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Jaya, Yahya. *Peran Taubat dan Manfaat dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Yayasan Pendidikan Islam Ruhana, 1992.
- Kartini Kartono dan Jenny Andari. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Kuhsari, Ishaq Husaini. *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*. Jakarta: The Islamic College Jakarta, 2012.
- Kurniati, Zalika. *Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Imam Al-Ghazail*. SKRIPSI UIN Raden Intan Lampung.
- Lexy J.M. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung; Rosdakarya, 2005.
- Mansyur, Kahar. *Membina Moral dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- Meliana T. *Hubungan Kesabaran dengan Pemaafan dalam Pernikahan*. TESIS UIN Sultan Syari Kasim Riau, 2018.
- Mubarok, Achmad. *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- Muhajarah. *Krisis Manusia Modern dan Pendidikan Islam*. JURNAL al-Ta'dib, Vol. 7, No. 2, 2018.
- Mulyadi. *Islam & Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Kalam Mulia, 2017.
- Muthoharoh. *Hubungan Antara Muhasabah dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012*

- Fakulta sUshuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015. TESIS UIN Walisongo, 2014.*
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Terj. Zaka al-Farisi. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Ningsih, Lutfi Okvita. *Pengembangan itrah Manusia Dalam Pendidikan Keluarga Perspekti Zakiah Darajat*. TESIS UIN Malik Ibrahim Malang, 2016.
- Patahillah. *Konsep Sabar Menurut Imam al-Ghazali (Studi Literatur Pada Kitab Ihya' Ulumuddin)*. TESIS UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2014
- Pebriani, N. *Konsep Sabar dalam Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyah*. TESIS UIN Sunan Gunung Jati Bandung, 2019.
- Pendidikan Departemen. *Kamus Besar Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1999.
- Pujiati, Yatim. *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat*. SKRIPSI UIN Raden Intan. Lampung, 2018.
- Rofiq, Ahmad Ainur. *Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*. SKRIPSI UIN Walisongo Semarang, 2019.
- Rofiq, Ahmad Nur. *Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*. SKRIPSI UIN Wali Songo Semarang, 2019.
- Shihab, M. Quraish. *Secercah Cahaya Ilahi*. Bandung: Mizan Pustaka, 2017.
- Subhan, Arif. *Prof. Dr. Zakiah Darajat Membangun Lembaga Pendidikan Islam Berkualitas dalam "Perkembangan Psikologi Agama dan Pendidikan Islam di Indonesia: 70 Tahun Prof. Zakiah Darajat"*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: T Remaja Rosda Karya, 2010.
- Suseno, Franz Magnis. *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok ilsaat Moral*. Yogyakarta: Kanisius, 1987.
- Susilawati. *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat*. SKRIPSI UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Syofrianida. *Konsep Sabar Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*. JURNAL. Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 6, No. 1, 2017.
- Tasmara, Toto. *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.