

Peran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat

Assyifa Noor Izzah Tanjung¹, Cucu Setiwan²

^{1,2}Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
izzahassyifa@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the role of Islam on mental health according to Zakiah Daradjat. This study uses a qualitative approach by applying the descriptive-analytical method. The results and discussion in this study indicate that mental health aims to develop and use as much as possible all existing potential, skills, and qualities to create happiness for oneself and others, and avoid mental disorders and diseases. According to Zakiah Daradjat, one of the tastes of religion is therapy (healing) for mental disorders. Practicing religion in daily life protects people from mental disorders and can also restore the mental health of anxious people. This study concludes that religion has a role in mental health problems. This study recommends to various parties to be more concerned about mental health, where religion is a supporting factor in solving mental health problems.

Keywords: Islamic Religion; Mental health; Zakiah Daradjat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan semaksimal mungkin semua potensi, keterampilan, dan kualitas yang ada untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Menurut Zakiah Daradjat salah satu cita rasa agama merupakan terapi (penyembuhan) gangguan jiwa. Mempraktikkan agama dalam kehidupan sehari-hari melindungi orang dari gangguan mental dan juga dapat memulihkan kesehatan mental orang yang cemas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa agama memiliki peran dalam permasalahan kesehatan mental.

Penelitian ini merekomendasikan kepada berbagai pihak agar dapat lebih peduli terhadap kesehatan mental, di mana agama menjadi faktor pendukung dalam untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: Agama Islam; Kesehatan mental; Zakiah Daradjat

Pendahuluan

Agama adalah suatu ajaran di mana setiap pemeluknya dianjurkan untuk selalu berbuat baik. Untuk itu, semua penganut agama yang meyakini agama yang dianutnya akan senantiasa melaksanakan segala hal yang ada dalam ajaran agama tersebut. Mengenai ini manusia tidak bisa dilepaskan dengan agama, maka dari itu agama sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Ketika manusia jauh dari agama, maka akan ada kekosongan dalam jiwanya. Mereka yang tidak beragama kendatipun kebutuhan material mereka terpenuhi, namun kebutuhan batinnya tidak, maka mereka akan lebih mudah terkena penyakit hati (gangguan kesehatan mental). Dalam ajaran agama Islam, Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai *Syifa* atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Di dalam Al-Qur'an, tidak sedikit ayat-ayat yang menjelaskan tentang kesehatan, salah satunya mengenai ketenangan jiwa (kesehatan mental) yang dapat dicapai melalui dzikir (mengingat) Allah (Pujiati, 2019). Zakiah Daradjat berpendapat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri maupun lingkungan, yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna dunia dan akhirat (Siti, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud mencari dan mengetahui peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat.

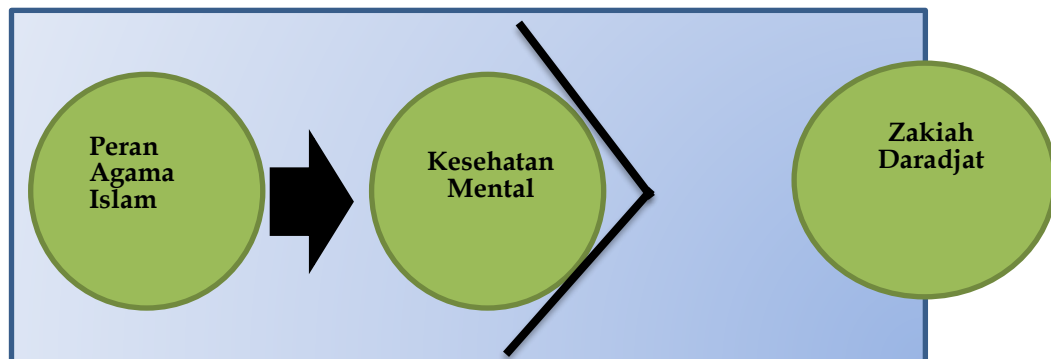
Hasil penelitian terdahulu terkait padangan Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian yang diteliti oleh Mawangir, Muhammad (2014), "*Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental*," IAIN Raden Fatah Palembang. Tidak bisa dipungkiri bahwa Zakiah Daradjat adalah salah satu psikolog muslim yang memiliki ketertarikan yang luar biasa terhadap pendidikan Islam. Oleh karena itu, pemikiran pendidikannya pun cenderung ke arah pendidikan jiwa terutama kesehatan mental. Menurut Zakiah, pendidikan meliputi kehidupan manusia seutuhnya, tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak memperhatikan segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak

saja. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam daripada itu semua. Pengertian kesehatan mental yang berkaitan dengan potensi anak yaitu mencapai keselarasan sejati antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kemampuan dalam menghadapi problem-problem yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. Peranan pendidikan Islam dalam kesehatan, dalam pandangan Zakiah adalah dapat memberikan tuntunan dalam kehidupan, sebagai penolong pada saat dibutuhkan, menenangkan jiwa, dapat membimbing moral serta sebagai terapi terhadap gangguan mental (Mawangir, 2014).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama meneliti kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas pemikiran Zakiah Daradjat secara luas, sedangkan penelitian sekarang membahas peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat secara spesifik.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu peran agama terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Peran berarti sesuatu yang dimainkan atau dijalankan. Peran didefinisikan sebagai sebuah aktivitas yang diperankan atau dimainkan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau status sosial dalam organisasi (Saputra, 2019). Sedangkan agama menurut Zakiah Daradjat adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang

diyakini, bahwa sesuatu lebih tinggi daripada manusia. Keagamaan adalah perasaan yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa, meliputi takjub, kagum, percaya, tawakal, ketergantungan pada Ilahi, merasa sangat kecil kesadaran akan dosa dan lain-lain. Agama sebagai wujud keyakinan manusia akan sesuatu yang Maha Kuasa (Adi Kodrati) menyertai seluruh ruang lingkup kehidupan manusia baik kehidupan manusia individu maupun kehidupan masyarakat, baik kehidupan materil maupun kehidupan spiritual, baik kehidupan dunia maupun akhirat (Pujiati, 2019). Dengan demikian, peran agama Islam berarti sebuah aktivitas yang diperankan atau dimainkan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau status sosial dalam organisasi yang selalu berhubungan dengan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakini, bahwa sesuatu lebih tinggi daripada manusia.

Peran agama Islam sangat penting untuk membentuk manusia yang sehat mentalnya atau jiwanya, sekaligus dapat menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman agama dapat melindungi manusia atas gejala-gejala sakit jiwa (mental) dan dapat memulihkan kesehatan jiwa (kesehatan mental) untuk orang-orang yang cemas. Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin dia banyak beribadah, maka semakin tenteram jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang itu dari agama maka akan semakin susah baginya untuk menemukan ketenteraman batin. Agama juga menjadi bekal bagi manusia dalam menghadapi dan mengatasi berbagai keinginan dan dorongan yang muncul. Ajaran dan nilai-nilai agama yang telah tertanam akan menjadi pengatur sikap dan tingkah laku secara otomatis. Jadi manusia yang taat beribadah adalah semata-mata hanya mengharap keridhaan dari Allah Swt semata (Fajrussalam et al., 2022).

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad ke-19, seperti di Jerman tahun 1875 M. Kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana (Fakhriyani, 2019). Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia akhirat (Pujiati, 2019). Zakiah Daradjat adalah salah satu psikolog muslim. Selain itu, dia juga memiliki ketertarikan yang luar biasa terhadap pendidikan Islam. Karena latar belakang pendidikan Zakiah Daradjat

dalam bidang psikologi, sehingga pemikiran pendidikannya pun berfokus pada pendidikan jiwa khususnya kesehatan mental. Memiliki cara berpikir seperti itu, sepertinya menjadi perbedaan yang signifikan dari para pemikir pendidikan Islam yang lain (Mawangir, 2015).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Sebuah penelitian ilmiah lazimnya memiliki manfaat dan kegunaan, baik teoritis, maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat.

Metode Penelitian

Metode penelitian meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka statistik. Sumber primer penelitian ini meliputi sumber-sumber literatur tentang peran agama Islam, kesehatan mental, dan Zakiah Daradjat. Sumber sekunder penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2022). Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian pemikiran di mana data-data diambil dari kepustakaan yang bersifat konseptual.

Hasil dan Pembahasan

1. Agama Islam dan Kesehatan Mental

Secara psikologis, agama adalah ilusi manusia. Manusia lari kepada agama karena rasa ketidakberdayaan menghadapi bencana. Dengan demikian, segala bentuk perilaku keagamaan merupakan perilaku manusia

yang timbul dari dorongan agar dirinya terhindar dari bahaya dan dapat memberikan rasa aman. Untuk keperluan itu manusia menciptakan Tuhan dalam pemikirannya (Hamid, 2017). Agama tampaknya tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia. Penentangan manusia terhadap agama mungkin karena adanya faktor-faktor tertentu, baik yang diakibatkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau mengingkari sama sekali dorongan keagamaan tampaknya sulit dilakukan, karena adanya unsur batin dalam diri manusia yang cenderung mendesaknya untuk tunduk kepada Zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian yang disebut dengan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*) (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental (*mental hygiene*) merupakan ilmu yang mencakup sistem tentang prinsip, aturan dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan mental. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang selalu tenang, aman dan tentram, baik secara mental maupun secara ruhani atau hatinya. Menurut H.C. Witherington, masalah kesehatan mental menggabungkan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang terdapat dalam bidang psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Hamid, 2017). Faktor internal dan eksternal mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar diri orang tersebut, seperti lingkungan serta keluarga. Faktor eksternal lain yang mempengaruhi seseorang seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental sehat seseorang, namun faktor eksternal yang buruk berpotensi menimbulkan pola pikir yang tidak sehat (Ariadi, 2019).

Hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, dan merasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Maka dalam kondisi tersebut manusia berada dalam keadaan tenang dan normal (Hamid, 2017).

2. Biografi Zakiah Daradjat

Prof. Dr. Zakiah Daradjat merupakan seorang psikolog muslimah yang dilahirkan di Kampung Tanah Merapak, Kecamatan Ampek Angkek,

Bukittinggi, Sumatera Barat. Anak dari H. Daradjat Ibnu Husain yang bergelar Raja Ameh (Raja Emas) ini dilahirkan pada tanggal 6 November 1926. Ibunya bernama Hj. Rofi'ah Binti Abdul Karim. Ia merupakan anak pertama dari 11 bersaudara (Nunzairina, 2018). Zakiah Daradjat meninggal dunia sekitar pukul 09.00 WIB pada tanggal 15 Januari 2013 dalam usia 83 tahun di Jakarta. Usai dishalatkan, jenazahnya dimakamkan di Kompleks UIN Ciputat pada hari yang sama. Menjelang akhir hayatnya, ia masih aktif mengajar, berceramah, dan membuka konsultasi psikologi. Sebelum meninggal, ia sempat dirawat di Rumah Sakit Hermina, Jakarta Selatan pada pertengahan Desember 2012 (Putra, 2018).

Pada usia tujuh tahun, Zakiah sudah mulai memasuki sekolah. Pagi ia belajar di Standard School Muhammadiyah dan sorenya belajar lagi di Diniyah School. Setelah tamat pada 1941, Zakiah dimasukkan ke salah satu SMP di Padang Panjang sambil mengikuti sekolah agama di Kulliyatul Muballighat. Ilmu-ilmu yang diperolehnya dari Kulliyatul Muballighat kelak ikut mendorongnya untuk menjadi mubaligh. Pada tahun 1951 ia menamatkan pendidikannya di SMA. Setelah itu, ia memutuskan meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan studinya ke Yogyakarta (Putra, 2018). Setelah tamat Doktoral I, Fakultas Tarbiyah PTAIN Yogyakarta, Zakiah juga mendapat tawaran untuk melanjutkan studinya di Mesir. Di Mesir Zakiah memasuki sebuah Perguruan Tinggi yang bernama "Ein Shams". Zakiah mengambil jurusan "*Special Diploma for Education*" *University Faculty of Education Cairo* dapat diselesaikannya dan lulus pada tahun 1958. Pendidikan Zakiah tidak berhenti sampai di situ, ia juga melanjutkannya ke Magister Pendidikan Jurusan "Spesialisasi dalam Mental Hygiene" lulus pada tahun 1959. Terus sampai melanjutkan ke tingkat Doktor (Ph.D) Pendidikan, jurusan "*Spesialisasi Psycho-Therapy*," selesai pada tahun 1964 (Lutfi, 2020). Setelah menyelesaikan pendidikannya di luar negeri, Zakiah Daradjat kembali ke Indonesia. Sejak saat itu, ia aktif berkiprah bersama Departemen Agama, kegiatan pengalaman kerja Zakiah Daradjat sebagai berikut: sebagai pegawai pada Perguruan Tinggi Agama dan Pesantren Luhur pada tahun 1964-1967, pada tahun 1967-1972 Zakiah diangkat sebagai Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum pada Direktorat Perguruan Tinggi Agama, pada tahun 1972-1977. Kemudian Zakiah diangkat lagi menjadi Direktur Pengembangan Perguruan Tinggi Agama Islam, pada tahun 1977-1984. Pada tahun 1983, Zakiah diangkat sebagai Anggota Dewan Pertimbangan Agung R.I.

Selain itu, Zakiah Daradjat aktif mengajar sebagai Dosen Luar Biasa di beberapa universitas di Indonesia. Pada tahun 1965-1971 ia

menjadi dosen luar biasa di jurusan Kesehatan Mental di IAIN Syarif Hidayatullah, IAIN Ar-Raniry, IAIN Imam Bonjol, IAIN Raden Fatah, Universitas Islam Sumatera Utara, dan Institut Teknologi Bandung. Selain itu, ia juga menjadi dosen luar biasa pada bidang studi Ilmu Jiwa Agama pada tahun 1966-1972 di IAIN Syarif Hidayatullah, IAIN Sunan Gunung Djati, Universitas Islam Sumatera Utara, dan Pusat Pembinaan Mental Angkatan Bersenjata R.I. Zakiah Daradjat juga pernah menjabat sebagai dosen luar biasa pada jurusan Ilmu Jiwa Anak dan Ilmu Jiwa Sosial pada tahun 1966-1971 di IAIN Syarif Hidayatullah. Pada tahun 1986 ia diangkat menjadi Direktur Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan ditetapkan sebagai guru besar dalam bidang Ilmu Jiwa Agama di IAIN tersebut (Nunzairina, 2018).

Karya-karyanya dalam bentuk buku karangan sendiri adalah *Musykilat al-Murahaqah fi Indonesia; Dirasat Tajribiyat li al-Taghayyurati Allati Tatra'u 'ala Syakhshiyat al-Atfaal al-Musykilin Infi'alin fi Khailali Fatrat al-'Iaj al-Nafsi Ghair al-Muwajjah 'an Thariq al-La'bi; Kesehatan Mental, Peranan Agama dalam Kesehatan Mental; Ilmu Jiwa Agama; Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental; Islam dan Kesehatan Mental; Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia; Perawatan Jiwa untuk Anak-anak; Pembinaan Jiwa/Mental; Perkawinan yang Bertanggung Jawab; Pembinaan Remaja; Membangun Manusia Indonesia yang Bertaqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa; Islam dan Peranan Wanita; Kepribadian Guru; dan Peresmian IAIN dalam Pelaksanaan P4*. Sedang karya Zakiah dalam bentuk buku terjemahan yaitu: *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, Karangan: Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quusy; *Ilmu Jiwa Prinsip-Prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan* Karangan Prof. Dr. Abdul Aziz al-Quusy, Cairo; *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* karangan Prof. Dr. Mustafa Fahmi, Cairo; *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan* Karangan Prof. Dr. Attia Mahmoud Hana; *Anda dan Kemampuan Anda* karangan Virginia Bailard; *Pengembangan Kemampuan Belajar Anak-anak* Karangan Harry N. Rivlin; *Dendam Anak-anak* karangan Si Bille Escalona; *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental* Karangan Prof. Dr. Mustafa Fahmi, Cairo; *Mencari Bakat Anak-anak* karangan G. F. Kuder, B. B. Paulson; dan buku *Marilah Kita Pahami Persoalan Remaja* terjemahan buku H. Rammers dan C. G. Hackett (Mawangir, 2015).

3. Pandangan Zakiyah tentang Peran Islam bagi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan aktivitas yang ditujukan untuk mengembangkan dan menggunakan semaksimal mungkin semua potensi, keterampilan, dan kualitas yang ada untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan

dan penyakit jiwa (Susilawati, 2017). Menurut Zakiah Daradjat (1982), salah satu cita rasa agama adalah terapi (penyembuhan) gangguan jiwa. Mempraktikkan agama dalam kehidupan sehari-hari melindungi orang dari gangguan mental dan juga memulihkan kesehatan mental bagi orang yang cemas. Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin banyak ia beribadah, semakin tenang jiwanya dan semakin besar kemungkinan dia akan menghadapi kekecewaan, kesulitan, dan rintangan dalam hidupnya. Sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, maka semakin sulit baginya untuk menemukan kedamaian dalam batin (Mubarok, Paizin, Fitriyah, & Prasetya, 2022).

Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi kesulitannya dengan baik atau ketidakmampuan orang tersebut untuk beradaptasi dengan situasi yang dihadapinya. Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1985), dalam (Ariadi, 2019) mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian: 1) Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*); 2) Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia tinggal; 3) Pengetahuan dan kegiatan yang ditujukan untuk mengembangkan dan menggunakan semaksimal mungkin semua potensi, bakat dan kualitas yang ada untuk menghasilkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa; dan 4) Terwujudnya pemahaman tentang keselarasan sejati antara fungsi jiwa dan kemampuan menghadapi masalah bersama serta merasakan kebahagiaan dan kemampuan diri yang positif.

Zakiah Daradjat (1985) mengungkapkan perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psychose*), yaitu: a) *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesulitannya, sebaliknya yang kena *psychose* tidak; dan b) *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam ranah realitas pada umumnya. Sedangkan yang kena *psychose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari kenyataan (Ariadi, 2019). Ajaran Islam banyak mengajarkan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad Saw. Ajaran Islam mengarahkan pikiran untuk mengoreksi pemikiran melalui tuntunan wahyu (kitab suci Al-Qur'an al-Karim). Islam beserta seluruh petunjuk yang ada yang ada di dalam Al-Qur'an adalah obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani). Firman Allah Swt dalam surat Yunus 57: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari

Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman."

Ajaran Islam menuntut manusia untuk memanifestasikan hubungan yang baik kepada Allah Swt, dengan sesama, maupun dengan alam serta lingkungan. Peran agama Islam dapat membantu manusia untuk menjaga jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan meresapi dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat (Ariadi, 2019). Dengan demikian, agama benar-benar dapat membantu orang dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Begitu pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah Swt dan ajaran-Nya dilakukan (Lubis, 2016).

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan ternyata agama Islam memiliki peran yang penting terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Hasil dan pembahasan dalam penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan semaksimal mungkin semua potensi, keterampilan, dan kualitas yang ada untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Menurut Zakiah Daradjat salah satu cita rasa agama merupakan terapi (penyembuhan) gangguan jiwa. Mempraktikkan agama dalam kehidupan sehari-hari melindungi orang dari gangguan mental dan juga dapat memulihkan kesehatan mental orang yang cemas. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan studi lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris secara lebih terukur. Penelitian ini merekomendasikan kepada berbagai pihak agar dapat lebih peduli terhadap kesehatan mental, di mana agama menjadi faktor pendukung dalam untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental.

Acknowledgement

Saya mengucapkan terima kasih kepada Amy Aprilianty Aulia Rahma dan Alfi Lutfiah yang telah melakukan *proofreading* untuk menyempurnakan paper ini.

References

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/32855/>
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22–36.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1–14.
- Lubis, A. (2016). Peran agama dalam kesehatan mental. *Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan UIN Sumatera Utara*, 276–283.
- Lutfi, M. D. (2020). *Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Zakiah Daradjat)*. IAIN Ambon.
- Mawangir, M. (2014). Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 15(2), 49–64.
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 16(2), 53–65.
- Mubarok, S., Paizin, A. T., Fitriyah, T., & Prasetya, Y. Y. (2022). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Edunity: Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(01), 27–32.
- Nunzairina, N. (2018). Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat. *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)*, 2(1), 99–112.
- Pujiati, Y. (2019). *Fungsi Agama terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Putra, R. F. L. (2018). *Konsep Kepribadian Guru Menurut Zakiah Daradjat*. IAIN Ponorogo.



- Saputra, D. (2019). *Peran Media Online Sripoku. Com dalam Promosi Pagaram sebagai Destinasi Wisata*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Siti, N. (2022). *Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Remaja Perspektif Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Susilawati, S. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.