

**KESEHATAN MENTAL MENURUT PERSPEKTIF ZAKIAH
DARADJAT DALAM MEMBENTUK KARAKTER RELIGIUS
SISWA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)
Dalam Ilmu Tarbiyah**



OLEH

**AFIFAH DESTRIAWATI
NIM. 19641001**

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
IAIN CURUP
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Hal: Pengajuan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Rektor IAIN Curup
Di
Curup

Assalamu 'alaikum wr.wb

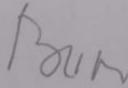
Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara Afifah Destriawati mahasiswa IAIN Curup yang berjudul: **"Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa"**. Sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan, Terima Kasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Curup, 3 Maret 2023

Pembimbing I



Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons.
NIP. 19670424 199203 1003

Pembimbing II



Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.IP., M.Pd
NIP. 19701004199903 1001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Dr. AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21810-21759 Fax 21810
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : 381 /In.34/FT/PP.00.9/8/2023

Nama : Afifah Destriawati
NIM : 19641001
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat dalam Membentuk Karakter Religius Siswa

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

Hari/Tanggal : Senin, 17 Juli 2023
Pukul : 11.00 s.d 12.30 WIB
Tempat : Ruang 2 Gedung Munaqasyah Tarbiyah IAIN Curup

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Beni Azwar, M. Pd., Kons.
NIP. 19670424 199203 1003

Sekretaris,

Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.IP., M.Pd.
NIP. 19701004199903 1001

Penguji I,

Dr. Sumarto, M.Pd.I
NIP. 19900324 201903 1 013

Penguji II,

Febriansyah, M.Pd
NIP. 199002042019031006

Mengetahui,
Dekan



Prof. Dr. H. Hamengkubuwono, M. Pd
NIP. 19650826 199903 1 001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afifah Destriawati
NIM : 19641001
Jurusan : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam Referensi. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Curup 12 Maret 2023

Penulis,



Afifah Destriawati
NIM. 19641001

ABSTRAK

Nama. Afifah Destriawati, NIM 19641001, **Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa**, Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam 2023

Kesehatan mental dalam dunia pendidikan harus diperhatikan, salah satu yang membangun sumber daya manusia adalah dengan pembinaan mental siswa. Khususnya kesehatan mental siswa sebagai generasi penerus bangsa. Sebagai tokoh pendidikan Islam Zakiah Daradjat sangat teliti dalam mengembangkan kemampuan dengan pengamatan secara menyeluruh. Beliau berinteraksi pada bidang kejiwaan maupun bidang pendidikan, agar supaya anak-anak dan remaja tersebut mulai mengenal dunianya sendiri maupun dunia luar. Dewasa ini, banyak terjadi penyimpangan terhadap kesehatan mental anak maupun remaja. Sekaligus para pendidik yang juga harus di jaga kesehatan mentalnya agar dapat membina serta memberi contoh yang baik untuk peserta didik. maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa”.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau yang sering disebut dengan riset kepustakaan (*library research*) dengan metode pendekatan kualitatif. Data yang dikumpulkan terkait dengan Sumber data primer dan data sekunder. Teknik analisis data dengan metode deduktif dan metode induktif.

Hasil penelitian mengungkapkan empat konsep kesehatan mental dalam membentuk karakter religius siswa yaitu: konsep pertama dengan pembiasaan zikir sehingga memperoleh ketenangan hati, konsep kedua yaitu dengan penyesuaian diri, siswa memiliki pengetahuan, teladan, dan mampu menyesuaikan diri maka bertindak sebagaimana pengetahuan dan pengalamannya terhadap nilai-nilai yang dimilikinya, yang pada akhirnya membentuk karakter, konsep ketiga yaitu, pendidikan dan pengalaman berperan dalam pembentukan karakter religius, konsep keempat yaitu, keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dapat dicapai dengan keyakinan dengan ajaran agama, pembentukan karakter dibiasakan oleh penanaman nilai yang menekankan tentang melaksanakan kebaikan dan meninggalkan keburukan dan selalu bertindak sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Karakter Religius Siswa, Zakiah Daradjat*

ABSTRACT

Name. Afifah Destriawati, NIM 19641001, Mental Health According to Zakiah Daradjat's Perspective in Forming Students' Religious Character, Thesis, Islamic Education Counseling Guidance Study Program 2023

Mental health in the world of education must be considered, one that builds human resources is the mental development of students. Especially the mental health of students as the next generation of the nation. As a figure in Islamic education Zakiah Daradjat is very thorough in developing abilities with thorough observation. He interacts in the psychological and educational fields, so that these children and adolescents begin to know their own world and the outside world. Today, there are many deviations from the mental health of children and adolescents. At the same time educators must also take care of their mental health so they can foster and set a good example for students. so the writer is interested in researching "Mental Health According to Zakiah Daradjat's Perspective in Forming Students' Religious Character".

This research uses a type of library research or what is often called library research with a qualitative approach method. The data collected is related to primary data sources and secondary data. Data analysis techniques with deductive methods and inductive methods.

The results of the study reveal four concepts of mental health in shaping students' religious character, namely: the first concept is by habituating *zikir* so as to gain peace of mind, the second concept is by self-adjustment, students have knowledge, role models, and are able to adapt so act according to their knowledge and experience of values the value it has, which ultimately forms character, the third concept, namely, education and experience play a role in the formation of religious character, the fourth concept, namely, harmony between the functions of the soul and actions can be achieved by belief in religious teachings, character formation is habituated by instilling values that emphasize carry out good and leave bad and always act in accordance with the values of religious teachings.

Keywords: *Mental Health, Students' Religious Character, Zakiah Daradjat*

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmanirrahiim.

Alhamdulillah rabbal alamiin. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan ridho-Nya skripsi ini dapat disusun dan diselesaikan. Shalawat teriring salam semoga slalu tercurahkan kepada junjungan, dan suri tauladan bagi kita nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam., Skripsi dengan judul "*Kesehatan Mental Menurut perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*" ini dapat diselesaikan. Selama menempuh pendidikan dan penulisan serta penyelesaian skripsi ini penulis banyak memperoleh dukungan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak, keluarga dan para sahabat.

Penulis menyadari atas segala kekurangan dan keterbatasan kemampuan, namun berkat bantuan dari berbagai belah pihak dengan penuh keikhlasan membantu penulis dengan memberikan sumbangan pikiran, masukan, waktu dan sebagainya. Sehingga penulisan skripsi ini bisa diselesaikan. Untuk itu adalah suatu kebahagiaan tersendiri bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup sekaligus Pembimbing Akademik
2. Bapak Dr. Muhammad Istan, SE., M.Pd., M.M selaku Wakil Rektor I
3. Bapak Dr. KH. Ngadri Yusro, M.Ag selaku Wakil Rektor II

4. Bapak Dr. Fakhruddin, S.Ag., M.Pd.I. selaku Wakil Rektor III
5. Bapak Prof. Dr. H. Hamengkubuwono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah
6. Bapak Febriansyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi BKPI
7. Bapak Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons selaku Pembimbing 1
8. Bapak Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.IP., M.Pd., selaku Pembimbing 2
9. Dosen-dosen Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan bantuan, kemudahan, dan dorongan.
10. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen IAIN Curup yang telah memberikan bekal ilmu-ilmu yang bermanfaat memberikan motivasi serta nasihat selama ini.
11. Karyawan Perpustakaan IAIN Curup yang telah membantu peneliti dalam pencarian data untuk skripsi.
12. Semua yang terlibat langsung atau tidak langsung dan telah banyak membantu penulis dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT peneliti berharap agar semua bantuan, motivasi, bimbingan, dan dukungan yang telah diberikan semua pihak akan bernilai ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Aamiin yaa robbal aalamiin

Curup, 12 Januari 2023
Penulis,

Afifah Destriawati
NIM. 19641001

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
ABSTAK.	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
MOTTO.	xi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental.	
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	14
2. Mental yang sehat	17
3. Mental yang Sakit.	19
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan mental.....	20
5. Prinsip-prinsip Kesehatan mental.	21
6. Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental.	24
B. Karakter Religius	
a. Karakter.....	28
1. Pengertian Karakter.....	28
b. Religius.	30
1. Pengertian Religius.....	30
2. Aspek Religius.	33
3. Nilai-Nilai Karakter Religius.	33

4. Pembentukan karakter Religius.....	37
5. Ciri-ciri Pribadi Yang Religius.....	38
C. Penelitian Relevan.	39
D. Kerangka Konseptual.....	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Pendekatan Penelitian	
1. Jenis Penelitian.....	43
2. Pendekatan Penelitian.	43
B. Sumber Data Penelitian.....	44
C. Teknik Pengumpulan Data.....	45
D. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat	
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	48
2. Konsep Mental Yang Sehat Dan Mental Yang Sakit.....	48
B. Kesehatan Mental Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa.....	86

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	87
B. Saran.	90

DAFTAR PUSTAKA

MOTTO

*Ketika Kamu Yakini Kamu Bisa
Kamu Akan Bisa*

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*“Allah tidak membebani seseorang,
kecuali menurut kesanggupannya.”*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Aalamiin, puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT., karena berkat, rahmat dan kekuatan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa ada halangan yang berarti.

Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan semangat dan bantuan untuk selesainya skripsi ini dengan judul **“Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa.”**

1. Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk jantung kehidupanku dan harapan terbesar dalam setiap langkah prosesku kedua orang tuaku Bapak Ahmad Kholidin dan Ibu Kustriyati yang telah melalui banyak perjuangan dalam mendidiku dengan lantuan do'a setiap waktunya baik itu terlelap maupun terjaga dan telah mengisi duniaku dengan penuh kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak akan cukup untuk aku menikmati semuanya. Terimakasih atas cinta yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada saya.
2. Adek-adek tercintaku Zaki Amar Mubarak dan Salsa Nur Rohma yang selalu memberikan semangat dan do'a sehingga saya bisa bangkit dan berjuang sampai dititik ini.
3. Untuk seseorang yang penulis sayangi dan cintai suamiku Wiwin Candra yang selalu memberikan do'a, motivasi, dorongan, waktu dan tenaga sehingga penulis bisa sampai dititik ini.
4. Teman-teman yang telah menjadi pendengarku dan memberikan motivasi, mbak Rizki An Agustina, Sindi Novitasari, Sri Aminah, Eka Wagiana, Nia Dahniarti, mbak Novitasari, sikembar Sofa & Sofi yang slalu siap membantu.

5. Untuk Guru-guruku, ustadz ustadzah MI Futuhiyyah, Pondok pesantren, MTs-MA Hidayatul Mubtadiin, dan Mahad Al-Jamiah IAIN Curup doa-doa beliau selalu tercurahkan untuk muridmu
6. Teman-Teman BKPI Angkatan tahun 2019 dan teman-teman kamar 3 Az-Zahra Ma'had Al-Jami'ah IAIN Curup.
7. Almamater IAIN Curup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara alamiah manusia ingin menjalani kehidupannya dengan tenang dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Tidak hanya menyangkut kesehatan badan saja tetapi juga kesehatan mental. Namun, di era saat ini adalah era di mana gaya hidup manusia dan kemajuan teknologi menjadi semakin kompleks. Perkembangan yang pesat menyebabkan perubahan besar sehingga menuntut kehidupan. Selain itu, juga mengubah persepsi orang tentang kehidupan itu sendiri dan bahkan dapat merubah orang dalam sikapnya.¹

Manusia diciptakan Allah sebagai makhluk yang terbaik, berada dalam pertumbuhan dan perkembangan untuk menuju manusia seutuhnya, manusia seutuhnya mnegacu pada kualitas manusia sebagai makhluk yang paling indah dan paling tinggi derajatnya. Manusia yang berkembang secara optimal diyakini akan mampu menghadapi setiap tantangan dan perubahan perkembangan masyarakat sekitarnya. Perkembangan manusia yang seutuhnya hendaklah mencapai keperibadian yang matang, dengan kemampuan sosial yang menyentuh, kesusilaan yang tinggi, keimanan dan ketaqwaan yang dalam. Manusia dalam kehidupannya seringkali dijumpai permasalahan baik pada pendidikan sekolah maupun dilingkungan

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

masyarakat. Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi kompleks pada zaman kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, permasalahan tersebut ada yang dapat diatasi dan ada yang tidak dapat diatasi sendiri. Permasalahan yang tidak dapat diatasi sendiri bisa mengganggu perkembangan berupa masalah yang membutuhkan penanganan serius, upaya penanganan masalah yang profesional melalui pelayanan konseling, dalam Bimbingan Konseling Islam.²

Kesehatan mental adalah kondisi kejiwaan atau psikologis yang menunjukkan kapasitas seseorang untuk beradaptasi dan menyelesaikan tantangan dalam diri sendiri (internal) maupun masalah yang ada diluar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, bertindak dan berperasaan secara efisien dan efektif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.³

Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik tidak terlepas dari kondisi fisik yang baik.⁴ Kesehatan mental merujuk pada seluruh kesehatan perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan pada kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, serta dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan

² Fadila. Hartini, *Teknik Labor Konseling 1*. (Jl. A.K. Gani No.1: LP2 IAIN Curup, 2021), 1

³ Faisal Anwar; Putry Juliah, 'Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi', *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7.1 (2021), 2021.

⁴ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, 'Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.2 (2015), 252–58 <<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>>.

secara positif. Kemudian ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang dapat terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).⁵

Kesehatan mental yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), adalah kemampuan seseorang untuk mewujudkan potensinya sendiri, mampu mengatasi hambatan umum, bekerja dengan baik, dan mampu memberikan kontribusi pada lainnya. Menurut *Mental Health Act* tahun 2014, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga seseorang dapat menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tantangan hidup, dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberikan kontribusi kepada lainnya.⁶

Schneiders mengemukakan bahwa ada sembilan jenis kriteria kesehatan mental, yaitu sebagai berikut: mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan, memiliki ketenangan pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan, bentuk perasaan dan emosi yang sehat, adanya penggabungan motif dan pengendalian masalah dalam bentuk frustrasi, perilaku sehat, pandangan diri yang sehat, identitas ego yang memenuhi syarat, dan hubungan seseorang yang memadai dengan realitas hidupnya.⁷

⁵ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019 <http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf>.

⁶ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, 'Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9.1 (2018), 1–10 <<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>>.

⁷ Aznia Desti and Anan, 'Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi COVID-19', *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7.1 (2021), 26–45.

Dalam bukunya “Psikologi Agama” Dr. Jalaluddin menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi batin yang selalu dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram, dan bahwa upaya mencari ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui tawakkal, (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).⁸

Mental yang sakit dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik, memiliki ciri yang berkebalikan arah dengan karakteristik mental sehat. Gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku dimasyarakat, perilaku tersebut baik yang berupa pikiran, perasaan maupun tindakan.⁹ Gangguan mental ini sesuai dengan Al-Quran (QS. Al Baqarah 2:10)

وَيَ قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٌ ۖ ذَمِيمًا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.”¹⁰

Penyakit yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Kelemahan keyakinan tersebut menimbulkan iri hati, dengki, dan dendam terhadap nabi SAW, agama, dan orang-orang Islam. Sehingga dari dalam hati itu timbul penyakit hati.

⁸ Purmansyah Ariadi, ‘Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam’, *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019), 118 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>.

⁹ Ariadi.

¹⁰ Terjemah Kemenag 2019

Dalam dunia pendidikan kesehatan mental harus diperhatikan, salah satu yang membangun sumber daya manusia adalah dengan pembinaan mental siswa yang begitu penting dan perlu diprioritaskan sebagai generasi penerus bangsa. Penting adanya pembinaan kesehatan mental siswa yang akan diarahkan menjadi manusia seutuhnya yang akan selalu bermanfaat dan bangsa dan tanah air. Sesuai yang terdapat dalam UU No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 3 yang menyebutkan bahwa: pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.¹¹

Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 10,1% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional. Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKK) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

¹¹ Tita Aniko Wardani, 'Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam', 2021.

Menurut Statistik Pendidikan dan Kebudayaan, usia 15-18 tahun berada pada bangku Sekolah Menengah Atas.¹²

Pada tingkat anak dan remaja, hampir setiap hari kita mendengar berita kenakalan sebagian pelajar dan remaja antara lain, seks bebas, perkelahian, penyalahgunaan narkoba, dan peredaran pornografi. Jika kita membaca data yang dirilis oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tentunya kita akan prihatin, data KPAI tahun 2017 melaporkan bahwa faktor lingkungan keluarga dan pengaruh teknologi menjadi penyebab utama meningkatnya kenakalan anak yang meningkat lebih dari 20%. Lingkungan keluarga sebagai institusi pertama yang diharapkan mampu memberikan pengaruh mental kepada anak tidak berfungsi dengan baik, kemudian ditambah adanya perkembangan teknologi komunikasi gadget yang memberikan kemudahan akses bagi anak membuka situs-situs yang tidak baik. Sehingga akibat dari kenakalan tersebut diantaranya hamil diluar nikah, pernikahan dini, perceraian dan aborsi.¹³

Peserta didik kehilangan sikap atau karakter tersebut karena mereka belum bisa memanfaatkan teknologi dengan baik dan bijak. Zaman saat ini peserta didik dimanja dengan semua hal dilakukan secara instan dan mereka justru banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dengan

¹² Rani Hardianti, Erika Erika, and Fathra Annis Nauli, 'Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru', *Jurnal Ners Indonesia*, 11.2 (2021), 215 <<https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>>.

¹³ Rosikum Rosikum, 'Pola Pendidikan Karakter Religius Pada Anak Melalui Peran Keluarga', *Jurnal Kependidikan*, 6.2 (2018), 293–308 <<https://doi.org/10.24090/jk.v6i2.1910>>.

smartphone, tanpa peduli keadaan lingkungan mereka. Salah satu karakter yang perlu dibangun adalah karakter religius.¹⁴

Merosotnya karakter religius siswa di lingkungan masyarakat ditunjukkan dengan banyaknya tawuran siswa antar sekolah, tindak kekerasan antar siswa, pembulian, hilangnya rasa kepedulian, pudarnya nilai moral atau sikap sopan santun dan fakta negative lain terkait karakter anak bangsa zaman sekarang.¹⁵ Banyaknya remaja yang tidak sopan terhadap orang tua, kurang peduli terhadap sesama, sering mengucapkan kata-kata kotor secara spontan yang jauh dari etika, perselisihan, pergaulan bebas, merokok dan narkoba adalah hal yang umum yang sering ditemukan dimana saja.¹⁶

Karakter religius sangat dibutuhkan siswa dalam menghadapi perkembangan, perubahan zaman dan degradasi moral, pada keadaan ini siswa diharapkan mampu memiliki perilaku dengan ukuran baik dan buruk yang berdasarkan pada ketentuan agama.¹⁷

¹⁴ Muhammad Rois Abdulfatah, Sahid Teguh Widodo, and Muhammad Rohmadi, 'Membentuk Karakter Siswa SMA Melalui Karakter Religius Pada Novel Mahamimpi Anak Negeri Karya Suyatna Pamungkas', *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 7.2 (2018), 145–52 <<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v7i2.1562>>.

¹⁵ Fenti Nurjanah, Retno Triwoelandari, and M. Kholil Nawawi, 'Pengembangan Bahan Ajar Tematik Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dan Sains Untuk Meningkatkan Karakter Religius Siswa', *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3.2 (2019), 178–81 <<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/1393>>.

¹⁶ Dini Novitasari, Iskandar Ladamay, and Ludovikus Bomans Wadu, 'Upaya Pembentukan Karakter Religius Islam Pada Siswa Melalui Keteladanan Di Sekolah Menengah Kejuruan', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran Bagi Guru Dan Dosen*, 3 (2019), 174–81.

¹⁷ Muhammad Nahdi Fahmi and Sofyan Susanto, 'Implementasi Pembiasaan Pendidikan Islam Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar', *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 7.2 (2018), 85–89 <<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v7i2.1592>>.

Problematika karakter merupakan masalah yang menjadi fokus setiap bangsa. Hilangnya sebuah karakter bangsa akan melambatkan perkembangan setiap bangsa. Karakter sebuah bangsa merupakan awal dari sebuah kemajuan bahkan menjadi sebuah pondasi dalam bangunan. Namun jika dicermati, keadaan masyarakat Indonesia terutama permasalahan remaja saat ini berada diposisi yang memprihatinkan.

Pendidikan karakter tidak hanya sekedar pendidikan yang mentransfer pengetahuan tentang hal yang salah atau yang benar. Tapi juga mentransfer nilai dan akan menjadi sebagai kebiasaan yang dilakukan secara berkesinambungan oleh peserta didik. Dalam upaya mendidik siswa yang berkarakter, ada delapan belas nilai-nilai karakter yang hendaklah ditanamkan oleh guru kepada peserta didiknya. Salah satunya adalah karakter religius. Delapan belas karakter tersebut adalah: religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, tanggung jawab.

Karakter adalah sifat dari kejiwaan, akhlak, sopan santun, budi pekerti, tingkah laku atau tabiat yang membedakan seseorang dengan yang lain.¹⁸ Religius adalah salah satu nilai karakter yang sangat penting ditanamkan pada peserta didik sebagai sikap dan tingkah laku agar

¹⁸ Fahmi and Susanto.

perkataan, pikiran, perbuatan peserta didik berdasarkan pada nilai norma dan agama yang dianutnya.

Pendidikan memiliki tujuan menciptakan individu yang sehat jasmani dan rohaninya. Oleh karena itu, pendidikan yang sehat adalah pendidikan yang dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani manusia. Kesehatan mental memiliki tujuan mencegah timbulnya berbagai masalah penyakit mental dan emosi serta berupaya mengurangi dan menyembuhkan penyakit mental dan memajukan kesehatan jiwa dalam masyarakat.¹⁹

Begitu pentingnya menjaga kesehatan mental yang akan berdampak pada kesejahteraan remaja itu sendiri. Remaja yang sehat mentalnya adalah individu yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik berupa *neurosis* maupun *psikosis*. Orang yang memiliki mental yang sehat akan senantiasa merasa tenang dan bahagia dalam keadaan apapun, dan akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.²⁰

Adapun pengertian kesehatan mental menurut Zakiah Darajat ialah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kemampuan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia maupun diakhirat.²¹

¹⁹ Nurratun Nangimah, *Peran Guru PAI Dalam Pendidikan Karakter Religius Siswa SMA N 1 Semarang, Skripsi Sarjana. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan ...*, 2018, II.

²⁰ Hardianti, Erika, and Nauli.

²¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: P.T. Gunung Jati), h. 13

Sebagai tokoh pendidikan Islam Zakiah Darajat sangat teliti dalam mengembangkan kemampuan dengan pengamatan secara bertahap dan menyeluruh. Beliau berinteraksi pada bidang kejiwaan maupun bidang pendidikan, agar supaya anak-anak dan remaja tersebut mulai mengenal dunianya sendiri maupun dunia luar. Pada era saat ini, banyak terjadi penyimpangan terhadap kesehatan mental anak maupun remaja. Sekaligus para pendidik yang juga harus di jaga kesehatan mentalnya agar dapat membina serta memberi contoh yang baik untuk peserta didik.²²

Dengan adanya fenomena tersebut, maka dibutuhkan bimbingan khusus bagi siswa sekolah dalam menciptakan karakter yang sesuai dengan akhlak yang berlaku di lingkungan masyarakat. Sekolah merupakan suatu instansi yang mampu membuat siswa memiliki nilai religius, nasionalisme, dan karakter yang baik.²³

Dari keadaan tersebut, para ahli berupaya merumuskan konsep kesehatan mental agar individu tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit gangguan jiwa. Zakiah Darajat, yang dengan rinci mengkaji berbagai unsur untuk memperoleh kesehatan, baik secara kejiwaan maupun secara fisik. Dalam pelaksanaannya bagi peneliti, konsep kesehatan mental menurut Zakiah Darajat dalam membentuk karakter religius siswa, kiranya cukup menjadi sasaran untuk menggambarkan masalah pendidikan karakter dalam kesehatan mental, karena pembahasan tersebut tidak hanya

²² P P ISLAM, 'El-HiKMAH', ... *Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14.1 (2020), 42–80 <<https://pdfs.semanticscholar.org/3081/cd0d4a6e2fe04b9bbe081f4f9c0073076149.pdf>>.

²³ Fahmi and Susanto.

berdasarkan pada pendapat para ahli tetapi juga berdasarkan pada Al-Quran dan hadist, dan pemikiran modern tentang kesehatan mental. Dalam istilah pendidikan dan psikologi tema ini dapat berarti sebagai pembentukan pribadi muslim dan kepribadian bangsa.

Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang **“Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa”**.

B. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini dapat tepat pada sasaran dan tepat dalam menjawab permasalahan maka penelitian ini difokuskan agar tidak terjadi pelebaran pada permasalahan yang akan diteliti, sehingga tujuan masalahnya dicapai. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan kesehatan mental menurut perspektif Zakiah perspektif Daradjat dalam membentuk karakter religius siswa.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat?
2. Bagaimana kesehatan mental menurut perspektif Zakiah Daradjat dalam membentuk karakter religius siswa?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan memahami bagaimana konsep kesehatan mental perspektif Zakiah Daradjat

2. Untuk mengetahui kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dalam membentuk karakter religius siswa

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan juga dapat dijadikan sebagai referensi atau bahan rujukan bagi penelitian yang sejenis dan meningkatkan pemahaman mengenai Pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dalam membentuk karakter religius siswa serta menambah wawasan keilmuan kepada para pendidik untuk dapat diterapkan kepada peserta didiknya.

2. Manfaat Praktis

Didalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi untuk berbagai pihak, diantaranya:

- a. Bagi peneliti dapat menambah ilmu, wawasan dan pengalaman baru tentang bagaimana menyusun karya ilmiah dengan baik dan dari penelitian ini agar bisa diterapkan oleh peneliti.
- b. Bagi lembaga sekolah dapat dijadikan sebagai masukan dan evaluasi bagi lembaga sekolah dalam membentuk karakter religius siswa melalui mental yang sehat.
- c. Bagi universitas penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi atau rujukan bagi peneliti yang akan datang, serta menambah wawasan keilmuan mengenai kesehatan mental menurut

perspektif Zakiah daradjat dalam membentuk karakter religius siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental

3. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental hygiene, mental (dari kata lain: mens, mentis) berarti jiwa, nyawa, roh, sukma, semangat, sedang *hygiene* (dari kata Yunani) berarti tentang kesehatan.²⁴

Menurut Zakiah Daradjat, ada 4 konsep rumusan pengertian kesehatan mental yaitu:²⁵

- a. Konsep pertama mengartikan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari penyakit jiwa (Psikosis) dan gangguan jiwa (Neurosis). Definisi ini banyak dianut oleh berbagai ahli kedokteran jiwa yang memandang manusia dari segi sehat dan sakitnya.
- b. Konsep kedua yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, lingkungan dan masyarakat serta lingkungan tempat Ia hidup. Definisi ini lebih luas dan umum dari definisi yang pertama, karena dihubungkan oleh kehidupan sosial yang menyeluruh.

²⁴ Dawam Mahfud, Mahmudah, and Wening Wihartati, 'Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo', 35.1 (2015), 35–51.

²⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: P.T. Gunung Agung), 11

- c. Konsep ketiga yaitu pengetahuan dan perbuatan dengan tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, minat, bakat dan pembawaan dengan semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa diri pada kebahagiaan serta terhindar dari gangguan penyakit jiwa.
- d. Konsep keempat yaitu terwujudnya kerasiaan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi, dan bisa merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan didunia dan kebahagiaan diakhirat.

Menurut El-Quusy bahwa, kesehatan mental atau jiwa yang sehat adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada setiap orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Kesehatan mental juga disebutkannya sebagai gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) yang berawal dari tidak mempunyai orang yang menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Faktor yang mempengaruhi

penyesuaian diri itu seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), kecemasan (*anxiety*).²⁶

Menurut H.C. Witherington, masalah kesehatan mental berkaitan dengan pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat pada psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental adalah ilmu yang membahas tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta produser untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mental ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram.²⁷

Menurut Kartono hygiene mental adalah ilmu yang memperlakukan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks, mental yang sehat adalah integrasinya jiwa muthmainnah (jiwa yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridoi), dan jiwa mardhiyyah (jiwa yang diridhoi).²⁸

Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli tentang kesehatan mental, maka penulis menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya individu dari gejala gangguan jiwa atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan antar fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi dan mampu menyelesaikan masalah-

²⁶ Widiya A Radiani, 'Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami', *Journal of Islamic and Law Studies*, 3.1 (2019), 87–113 <<https://jurnal.uin-antasari.ac.id>>.

²⁷ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019 <http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf>.

²⁸ Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan kesehatan mental dalam Islam*. (Bandung: Mandar Maju.1989).71

masalah yang dihadapi dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dalam diri, dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan yang bertujuan untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.

4. **Mental yang Sehat**

Orang yang sehat jiwanya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang tersebut bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu memaksimalkan potensi dan bakatnya. Disamping itu, mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, orang lain, dan lingkungan sekitar. Maka orang yang sehat jiwanya, tidak akan merasa ambisius, sombong, rendah diri, menghargai orang lain, percaya diri dan selalu gesit. Setiap tindakan ditunjukkan untuk kepentingan bersama. Kepandaiannya digunakan untuk kemanfaatan bersama.

Untuk mengetahui ciri-ciri orang yang sehat, Zakiah Daradjat mengungkapkan secara rinci beberapa ciri orang-orang yang mempunyai jiwa yang sehat, yaitu:

- a. Terhindar dari gangguan penyakit dan jiwa,
- b. mampu menyesuaikan diri
- c. Sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-goncangan biasa.
- d. Adanya rasa keserasiaan fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia

- e. Dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya seoptimal mungkin.²⁹

Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (*self control*). Pengendalian diri amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan jiwa dapat mengatasi stress dalam kehidupan. Karena problem utama kesehatan jiwa adalah timbulnya stressor psikososial yang mengakibatkan seseorang menderita kecemasan, ketegangan, ketidakpuasan, depresi, ketidakbahagiaan, buruk sangka, kekecewaan, niat jahat.

Menurut Hassan Langgulung ciri-ciri mental sehat adalah: pertama bebas dan ketegangan yang berlebihan, kesalahan yang banyak, penyelewengan yang besar, dan keguncangan-keguncangan nyata, karena ia tidak hasad, tidak dengki, tidak menipu, tidak berburuk sangka kepada orang. Kedua, sederhana dan dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan masyarakat. Hal ini selaras dengan pendapat Konsep kesehatan mental Zakiah daradjat yaitu menunjukkan bahwa makna kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah terhindarnya orang dan gejala-gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan dari gejala-gejala jiwa (*psychoses*).³⁰

²⁹ Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat Dan Dadang Hawari*, 2013.

³⁰ Salwati Salahuddin, 'MENTAL HYGIENE (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)', *Jurnal Mimbar Akademika*, 3.2 (2018), 140-72.

5. Mental Yang Sakit

Ciri-ciri Gangguan mental yang dikatakan oleh A. Scott, meliputi beberapa hal:

1. Salah dalam penyesuaian sosial, orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok dimana dia ada.
2. Ketidak bahagiaan secara subyektif
3. Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan
4. Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatris dirumah sakit, namun ada sebagian yang tidak mendapat pengobatan tersebut.³¹

Dalam al-Qur'an, kata sakit diartikan dengan kata *مَرَضٌ* dan *سَقَمٌ*. Kata *maradun* diartikan sebagai “penyakit” yang secara rinci diartikan sebagai segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas kewajaran dan mengantar pada terganggunya fisik, mental, bahkan tidak sempurnanya amal atau karya seseorang. Seperti yang terdapat dalam Q.S Albaqarah 2:10 berikut:

يَكْذِبُونَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ؕ لَبِئْسَ مَا كَانُوا

”Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.”³²

Penyakit yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah.

³¹ Purmansyah Ariadi, ‘Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam’, *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019), 118 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>.

³² Terjemah Kemenag 2019

Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap nabi s.a.w. agama dan orang-orang Islam. Sehingga dari dalam hati itu timbul penyakit hati.

6. Faktor Yang Mempengaruhi kesehatan mental

Berbagai macam hal yang menyebabkan kesehatan mental, seperti rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemaarah, ragu, bimbang, gelisah, dan sebagainya.³³

- a. Rasa cemas adalah perasaan tidak menentu, takut, panik, tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang.
- b. Perasaan iri hati sering terjadi dalam diri seseorang, tapi perasaan ini sebenarnya bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya melainkan karena ia sendiri tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.
- c. Rasa sedih terkadang bermula dari hal-hal sepele yang terjadi karena kesehatan mental yang terganggu, bukan karena penyebab kesedihan secara langsung.
- d. Rasa rendah hati menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mau bergaul karena merasa dikucilkan. Sehingga kepercayaan

³³ Susilawati, *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, UIN Raden Intan Lampung, 2017.

dirinya hilang bahkan tidak percaya pada orang lain. Ia menjadi mudah marah atau sedih hati dan menjadi pesimis.

- e. Pemaarah adalah seseorang yang sering marah-marah tanpa sebabnya dan biasanya mengalami gangguan kesehatan mental. Pada dasarnya marah merupakan ungkapan kekecewaan atau tidak kepuasan hati.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang, secara garis besar dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu: Pertama, faktor internal yaitu faktor dalam diri seseorang seperti keimanan, ketaqwaan, sikap dalam menghadapi problem hidup, keseimbangan dalam berfikir dan kondisi kejiwaan seseorang. Kedua, faktor eksternal yaitu faktor yang disebabkan dari luar diri seseorang seperti lingkungan, masyarakat, pertemanan.

7. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Yang dimaksud dengan prinsip-prinsip kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan. Prinsip-prinsip tersebut adalah:³⁴

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. Prinsip ini biasa diistilahkan dengan *self image*. Prinsip ini yaitu dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri.³⁵

³⁴ Susilawati.

³⁵ Susilawati.

- b. Perwujudan diri (aktualisasi diri) ialah proses pematangan diri. Menurut Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.
- c. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Berminat dalam tugas dan pekerjaan, orang yang menyukai terhadap pekerjaan walaupun berat maka akan cepat selesai daripada pekerjaan yang ringan tetapi tidak diminati.
- d. Sedangkan agama, cita-cita, dan falsafah hidup. Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental orang membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten dan pandangan hidup yang kokoh.
- e. Pengawasan diri, awas terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran adalah yang penting dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya.
- f. Rasa benar dan tanggung jawab, setiap individu menginginkan kebebasan dari rasa dosa, salah dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya.

Sedangkan menurut Schneiders mencakup tiga aspek penting pada prinsip kesehatan mental. Prinsip pertama, mencakup 11 prinsip yang disadari atas sifat manusia. Secara umum di dalamnya mencakup kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik. Dalam memelihara kesehatan mental individu harus harus tampil sebagai pribadi bermoral dan religius serta kecakapan sosial, memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meningkatkan pengetahuan diri, meningkatkan realisasi dan potensi diri, membutuhkan konsep diri dan harga diri yang sehat, memelihara stabilitas mental, menanamkan kebiasaan yang baik, kemampuan beradaptasi, mampu mengatasi konflik mental, dan kematangan pemikiran dan emosionalitas. Kemudian Prinsip kedua mencakup tiga (3) prinsip yang berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungan, yaitu mencakup, 1) kesehatan mental dipengaruhi hubungan interpersonal atau hubungan sehat yang normal, 2) kemampuan menyesuaikan diri atau beradaptasi yang baik dan kedamaian pikiran sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu remaja untuk merasa cukup dalam beraktivitas, baik bekerja maupun menjalankan peran lain di lingkungan, dan 3) kesehatan mental membutuhkan pembentukan sikap yang bersandarkan kepada kenyataan;realistis, yaitu kemampuan menerima kenyataan tanpa distorsi, namun mampu bersikap objektif dalam menilai realitas, yaitu kemampuan menerima kenyataan, namun mampu bersikap objektif dalam menilai realitas.

Selain itu, prinsip yang ketiga berdasarkan Hubungan Individu kepada Tuhan, yaitu 1) kestabilan mental membutuhkan pengembangan kesadaran terhadap realitas terbesar dari dirinya, yaitu Tuhan sebagai realitas Dzat yang menjadi tempat bergantung dari semua tindakan fundamental, dan 2) kesehatan mental dan ketenangan hati pada individu membutuhkan hubungan yang konsisten dan konstan antar manusia dan Tuhannya. Semua prinsip di atas sebaiknya dilaksanakan di dalam lembaga pendidikan formal, seperti sekolah, maupun nonformal, seperti di dalam keluarga.³⁶

Dari prinsip-prinsip kesehatan mental diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa prinsip sangat di butuhkan pada setiap individu yang memiliki kesehatan mental karena prinsip sangat berpengaruh dalam membantu aktivitas kehidupan sehari-hari dan bisa membantu mengembangkan potensi yang dimiliki.

8. Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental

Psikologi agama ialah salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan dan kejiwaan manusia. Pendapat yang lain pun tentang hal tersebut masih menunjukkan bahwa agama telah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala psikologis.³⁷

³⁶ Fatma K and Dewi Aisyah, 'Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman', *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.1 (2021), 1–7 <<https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>>.

³⁷ Abdul Hamid, 'Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid : 1-14) 1', *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3.1 (2017), 1–14 <[file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article Text-129-1-10-20201115 \(1\).pdf](file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article%20Text-129-1-10-20201115%20(1).pdf)>.

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah “psikosomatik” (kejiwabadian). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita. Kenyataan yang sama juga dapat ditemui diberbagai buku yang mengatakan bahwa hubungan antara agama dan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri dua buku yang diterbitkan dengan judul “Peranan Agama dan Kesehatan Mental” oleh Zakiah Daradjat dan “Agama dan Kesehatan Mental Jiwa” disusun oleh Aulia, didalamnya membahas secara luas tentang hal yang menunjukkan hubungan antara kesehatan jiwa dan agama.³⁸

Peran Agama dalam membina kesehatan mental, berdasarkan pendekatan logoterapi, saat manusia berada dalam kondisi keadaan tanpa daya, manusia akan kehilangan pegangan, bersikap pasrah. Dalam kondisi seperti ini ajaran agama akan membangkitkan makna dalam hidupnya.

Agama sebagai fitrah manusia telah dijelaskan dalam Al-Quran (QS. Ar-Ruum:30)

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu.588) Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah

³⁸ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2004), h. 143-44

(tersebut). *Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*”

Dalam al-Quran dan terjemahannya (Departemen Agama), fitrah Allah maksud pada ayat ini adalah ciptaan Allah Swt. Manusia diciptakan oleh Allah dengan beragama, yaitu agama tauhid. Jadi, jika ada manusia yang tidak beragama tauhid maka hal itu telah menyimpang dari fitrahnya.³⁹

Agama adalah hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hubungan manusia dengan agama sudah menjadi hubungan yang bersifat kodrati. Agama itu sendiri menyatu dalam fitrah penciptaan manusia. Terwujud dalam bentuk ketundukan, ketaatan beribadah, serta sifat-sifat luhur. Manusia menyimpang dari nilai-nilai fitrahnya dalam menjalani kehidupan maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam “hukuman moral”. Lalu spontan akan muncul rasa bersalah atau rasa berdosa (*sense of guilty*).⁴⁰

Hubungan antara agama sebagai kesehatan jiwa dan keyakinan, terdapat pada sikap penyerahan diri seseorang kepada suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap percaya diri pada diri individu sehingga akan timbul perasaan positif seperti rasa bahagia, berhasil, sukses, merasa dicintai, tentram dan merasa aman. Sikap emosi yang seperti inilah adalah bagian dari kebutuhan hak asasi

³⁹ Hamid.

⁴⁰ Hamid.

manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Sehingga dalam keadaan tersebut manusia berada dalam keadaan tenang dan normal.⁴¹

Penulis menyimpulkan bahwa peranan agama sangat penting dalam kesehatan mental di masyarakat, bisa dikatakan juga mental tanpa agama akan menghasilkan dampak yang kurang baik. Seseorang yang memiliki keimanan dan ketaqwaan yang tinggi, maka ia akan memperoleh ketenangan dan ketentraman. Jika menghadapi problematika hidup, maka ia akan sabar dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah tersebut. Karena yang sesungguhnya dalam diri manusia yang beriman tidak akan terjadi putus asa. Reaksi-reaksi kompensasi dan mekanisme pertahanan diri yang sifatnya merugi.⁴² Dengan demikian keimanan dan ketaqwaan seseorang merupakan faktor penting dalam membimbing jiwa seseorang.⁴³

B. Karakter Religius

a. Karakter

1. Pengertian Karakter

Secara etimologis, kata karakter dalam Bahasa Inggris “*character*” berasal dari bahasa Yunani (*Greek*), yaitu *charassein* yang berarti “*to engrave*” kata “*to engrave*” yang jika diterjemahkan

⁴¹ Hamid.

⁴² Kartini kartono, *hygiene jiwa dan kesehatan jiwa dalam islam*, (bandung: maju mundur, 1989), h. 305.

⁴³ Zakiah daradjat, *kesehatan jiwa*, (Jakarta: PT. Toko gunung agung 1996), cet. Ke 23, h 15.

artinya mengukir, melukis, atau menggoreskan. Yang artinya sekumpulan nilai yang menuju pada suatu sistem, yang melandasi pemikiran, sikap dan perilaku yang ditampilkan. Dalam terminologi Islam, pengertian karakter memiliki kedekatan arti makna dengan akhlak. Menurut etimologi bahasa Arab, akhlak berasal dari bahasa Arab jamak dari bentuk mufradnya “*khuluqun*” yang berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat. Al-Ghazali menggambarkan bahwa akhlak adalah tingkah laku yang berasal dari hati yang baik.⁴⁴

Adapun karakter menurut para ahli yaitu sebagai berikut:⁴⁵

- 1) Hornby dan Parnwell mendefinisikan bahwa karakter merupakan kualitas mental atau moral, kekuatan moral, nama atau reputasi.
- 2) Imam Ghazali mengatakan bahwa karakter lebih dekat dengan akhlak, merupakan spontanitas manusia dalam bersikap, atau melakukan perbuatan yang telah menyatu dalam diri manusia sehingga ketika muncul tidak perlu dipikirkan lagi.
- 3) Winnie mengatakan bahwa istilah karakter memiliki dua pengertian. Pertama, menunjukkan bagaimana seseorang bertingkah laku. Kedua, istilah karakter erat kaitannya dengan

⁴⁴ Dian Popi Oktari and Aceng Kosasih, ‘Pendidikan Karakter Religius Dan Mandiri Di Pesantren’, *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 28.1 (2019), 42 <<https://doi.org/10.17509/jpis.v28i1.14985>>.

⁴⁵ Alvia Renawati, ‘Upaya Pembentukan Karakter Religius Siswa Di Ma’Had Ronggo Warsito Man 2 Ponorogo’, *Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*, 1, 2020, 115.

“*personality*”, seseorang baru bisa disebut “orang yang berkarakter” apabila tingkah lakunya sesuai kaidah moral.

- 4) Menurut Suyanto, mendefinisikan karakter sebagai cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, maupun negara.⁴⁶

PerPres RI No 87 Tahun 2017 bab 1 pasal 3 tentang penguatan pendidikan karakter yaitu penguatan pendidikan karakter dilaksanakan dengan menerapkan nilai-nilai pancasila dan pendidikan karakter. Ada 18 nilai karakter sebagai budaya dan warisan yang harus dikembangkan, nilai karakter itu meliputi nilai-nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, bekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial dan bertanggung jawab.⁴⁷

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli tentang karakter, maka penulis menyimpulkan bahwa karakter dapat dimaknai sebagai nilai dasar yang membentuk pribadi seseorang, terbentuk baik karena pengaruh hereditas maupun lingkungan, yang membedakannya dengan orang lain serta diwujudkan dalam sikap dan prilaku dalam kehidupan sehari-hari.

⁴⁶ Rosikum Rosikum, ‘Pola Pendidikan Karakter Religius Pada Anak Melalui Peran Keluarga’, *Jurnal Kependidikan*, 6.2 (2018), 293–308 <<https://doi.org/10.24090/jk.v6i2.1910>>.

⁴⁷ Nurjanah, Triwoelandari, and Nawawi.

b. Religius

1. Pengertian Religius

Menurut Mohamad Mustari, menjelaskan bahwa religius adalah nilai karakter dalam hubungannya dengan Tuhan. Adanya nilai religius dapat ditunjukkan oleh pikiran, perkataan, dan tindakan-tindakan seseorang yang selalu berupaya berdasarkan pada nilai-nilai ketuhanan dan ajaran agamanya. Thomas Lickona menyatakan “*religion is for many a central motive for leading a moral life*”. Dari kalimat tersebut dapat dimaknai bahwa agama menjadi motif utama yang mampu membimbing kehidupan moral.⁴⁸

Pengertian agama atau religi secara terminologis menurut pendapat para ahli adalah:⁴⁹

- a. Emile Durkheim mengartikan suatu kesatuan system kepercayaan dan pengalaman terhadap suatu yang sakral, kemudian kepercayaan dan pengalaman tersebut menyatu ke dalam suatu komunitas moral.
- b. John R. Bennet mengartikan penerimaan atas tata aturan terhadap kekuatan-kekuatan yang lebih tinggi daripada kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh manusia sendiri.
- c. Frans Dahler mengartikan hubungan manusia dengan sesuatu kekuatan suci yang lebih tinggi daripada manusia itu sendiri,

⁴⁸ Rosikum.

⁴⁹ Nurratun Nangimah, *Peran Guru PAI Dalam Pendidikan Karakter Religius Siswa SMA N 1 Semarang, Skripsi Sarjana. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan ...*, 2018, II.

sehingga ia berusaha mendekatinya dan memiliki rasa ketergantungan kepadanya.

- d. Ulama Islam mengartikan sebagai undang-undang kebutuhan manusia dari Tuhannya yang mendorong mereka untuk berusaha agar tercapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat

Religius berasal dari bahasa latin religi berarti agama. Ada yang berpendapat agama terdiri dari dua kata, (a) berarti tidak dan (gam) berarti pergi, jadi agama merupakan sebuah ajaran yang tidak pergi atau tetap di tempat. Akhmad Muhaimin Azzet menyatakan nilai religius sebagai pondasi pendidikan karakter karena Indonesia merupakan negara beragama dan setiap agama memiliki nilai religius. Karakter religius adalah perilaku yang terbentuk dari kebijakan dan kebiasaan berlandaskan nilai keagamaan guna mendekatkan diri kepada Tuhan.⁵⁰

Dari beberapa pengertian religius yang dikemukakan oleh para ahli maka penulis menyimpulkan bahwa religius adalah adanya rasa yakin dengan adanya Allah Swt disemesta ini. Kaidah religius tersebut yang mengatur antara hubungan manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan alam sesuai dengan keimanan dan ibadah.

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan salah satu karakter yang menjadi prioritas pengembangan gerakan PPK adalah

⁵⁰ Poetri Leharja Pakpahan and Umi Habibah, 'Manajemen Program Pengembangan Kurikulum PAI Dan Budi Pekerti Dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa', *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 2.1 (2021), 1–20 <<https://doi.org/10.31538/tijie.v2i1.19>>.

karakter religius dan Kebudayaan. Hal ini turut menandakan bahwa pemerintah saat ini sangat berkomitmen untuk melakukan revolusi karakter bangsa Indonesia, terutama karakter religius yang menjadi ciri bangsa Indonesia selama ini. Karakter pada dasarnya adalah nilai tentang sesuatu, yaitu nilai yang diwujudkan dalam perilaku.⁵¹

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan karakter merupakan hal penting yang mengatur tindakan-tindakan manusia dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Karakter religius ini sendiri berfungsi untuk membangun kesadaran siswa-siswi mengenai keyakinan terhadap Tuhan yang Maha Esa yang direalisasikan dalam perilaku yang melaksanakan ajaran agama dan kepercayaan yang dianut, menghargai perbedaan agama, menjunjung tinggi sikap toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama dan kepercayaan lain, serta hidup rukun dan damai dengan pemeluk agama lain.⁵²

2. Aspek Religius

Kementerian Lingkungan Hidup menjelaskan aspek religius dalam Islam:

- a. aspek iman yaitu menyangkut keyakinan dan hubungan manusia dengan Allah swt., malaikat, para nabi.

⁵¹ Nofrans Eka Saputra, Yun Nina Ekawati, and Rahmadhani Islamiah, 'Skala Karakter Religius Siswa SMA Implementasi Nilai Utama Karakter Kemendikbud', *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9.1 (2020), 57–76 <<https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.14782>>.

⁵² Saputra, Ekawati, and Islamiah.

- b. aspek Islam yaitu menyangkut frekuensi, intensitas pelaksanaan ibadah yang telah ditetapkan, misalnya sholat, puasa dan zakat.
- c. aspek ihsan yaitu menyangkut pengalaman dan perasaan tentang kehadiran Allah swt., takut melanggar larangan.
- d. aspek ilmu yaitu menyangkut pengetahuan seseorang tentang ajaran-ajaran agama.
- e. aspek amal yaitu menyangkut tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat, misalnya menolong orang lain, membela orang yang lemah, bekerja dan sebagainya.⁵³

3. Nilai-Nilai Karakter Religius

Pembentukan karakter religius merupakan pendidikan yang berfokus pada aspek agama, bela agama, dalam bentuk pelaksanaan kewajiban, dapat dipercaya, keridhaan, perilaku dan ketaatan. Pendidikan karakter menggunakan nilai agama yang menuju pada aspek-aspek dasar yang ada didalam ajaran agama. Sering dijumpai aspek dan nilai karakter yang dijadikan acuan dasar pendidikan karakter yang berasal dari berbagai sumber, salah satunya yaitu berasal dsari perilaku islami dan contoh yang diberikan nabi Muhammad yang diperlihatkan melalui sikap *sidiq*, *Amanah*, *tabligh*, *fatamah*.⁵⁴ Aspek ajaran agama merupakan suatu pencapaian yang berasal dari keyakinan kita kepada sang Pencipta yang ada didalam

⁵³ Nangimah, II.

⁵⁴ Furqon Hidayatulloh, *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban Bangsa*, (Surakarta: Yuma Pustaka, 2010), h. 61

keperibadiannya.⁵⁵ Oleh karena itu, nilai-nilai keagamaan yakni suatu hal yang berguna dan dapat diaplikasikan oleh manusia dalam bentuk sikap yang patuh dalam menjalankan perintah Allah SWT sesuai dengan syari'at agama dan tentunya diyakini dengan sepenuh hati dalam kehidupannya, aspek-aspek penting pada tuntutan harus ada dan ditingkatkan pada keperibadian anak sejak kecil.⁵⁶

a. Nilai Aqidah/Keimanan

Keimanan dilihat dari segi istilah aqidah merupakan keyakinan yang dijadikan tuntunan seluruh umat islam. Karena itu aqidah dikaitkan dengan rukun iman yang menjadi dasar setiap ajaran islam.⁵⁷ Keimanan dalam islam mencangkup keyakinan kepada satu-satunya tuhan yang wajib disembah adalah Allah. Keyakinan dalam hari diucapkan dengan lisan berupa syahadat, dan diwujudkan melalui tindakan. Hakl inilah yang mewajibkan aqidah harus melekat dalam hati agar semua perbuatan memiliki nilai ibadah.⁵⁸

b. Nilai Akhlak

Akhlak yang baik adalah perbuatan yang dapat diterima oleh masyarakat dan sesuai dengan ajaran agama. Sedangkan akhlak yang buruk adalah perbuatan yang diwujudkan tidak sesuai

⁵⁵ Sjarkawi, *Pembentukan Keperibadian Anak*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h. 31

⁵⁶ Abuddin Nata, *Studi Islam Komprehensif*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 128

⁵⁷ Ali Zainuddin, *Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007). H. 2

⁵⁸ Abuddin Nata, *Metodologi Agama Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004),

dengan ajaran agama dan tuntutan islam. Akhlak sedari diri sudah tertanam dan melekat pada diri manusia, kemudian diwujudkan melalui perbuatan baik tanpa ada pertimbangan oleh manusia. Menurut Al-Ghazali “merupakan sifat yang tertanam dalam jiwa manusia, yang kemudian muncul perbuatan yang mudah dikerjakan tanpa melalui pertimbangan akal pikiran.”⁵⁹

c. Nilai Ibadah

Ibadah adalah tata cara hubungan manusia dengan Tuhan, dalam Bahasa ibadah adalah memerintahkan, ikut serta, tunduk, mengikuti, dan berdoa. Ibadah adalah tata cara yang mengatur perilaku hidup manusia untuk mencapai keridhaan Allah SWT. Ibadah dalam artian luas mencakup amal perbuatan baik yang dilakukan manusia, karena berharap kepada Allah SWT. Sedangkan ibadah dalam artian sempit terbatas pada amal ibdaha seperti sholat, puasa, zakat, dan haji.⁶⁰ Dalam Al-Quran surah Az-Zariyat ayat 56 disebutkan:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.”

⁵⁹ Yasin Mustofa, *EQ untuk Anak Manusia dalam Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Sketsa, 2002). h. 89

⁶⁰ Direktorat Jendral Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, *Metodologi Pengajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: IAIN Pembinaan dan Prasarana dan Perguruan Tinggi, 1985). h. 132

Kegiatan yang berkaitan dengan religius yang dilakukan secara terencana dan taat dijalani (istiqomah) di sekolah dapat mentransformasikan dan menginternalisasi nilai-nilai agama dengan baik pada diri siswa. Dalam hal ini agama menjadi sumber pegangan dalam nilai-nilai yang bersikap dan berperilaku baik dalam lingkungan disekitar tempat tinggalnya, berupa pembelajaran.⁶¹

Pada penjelasan tersebut bahwasannya terdapat tiga dimensi yang dijadikan dasar sebagai dasar karakter religius. Adapun nilai-nilai religius, yaitu: aqidah, ibadah, dan akhlak. Ketiga dimensi tersebut ialah kesatuan yang saling berhubungan, karena saling melengkapi satu dengan lainnya serta menjadi keutuhan yang tidak bisa dipisahkan. Oleh karena itu, antara ketiga aspek tersebut ada dalam diri siswa maka siswa tersebut dapat dikatakan bahwa karakter religius yang dimiliki sudah terbentuk dengan baik.

4. Pembentukan Karakter Religius

Dalam bidang pendidikan islam, salah satu yang dipakai Al-Ghazali adalah metode pembiasaan. Ada dua cara dalam mendidik: yaitu yang pertama mujahadah dan membiasakan latihan dengan amal shaleh. Kedua, perbuatan itu dikerjakan dengan berulang-ulang.

⁶¹ Muhaimin dkk, Paradigma Pendidikan Islam, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012). h. 301

Selain itu ditempuh dengan memohon karunia ilahi.⁶² Metode ini adalah pembentukan kebiasaan baik yang kemudian meninggalkan kebiasaan yang buruk melalui bimbingan, Latihan dan kerja keras. Dari pembentukan kebiasaan tersebut akan menjadi sebuah bentuk karakter diri seseorang. Kemudian karakter yang kuat biasanya dibentuk oleh penanaman nilai yang menekankan tentang melaksanakan kebaikan dan meninggalkan keburukan. Perlu adanya proses yang harus dilaksanakan dalam suatu sekolah atau daerah yang proses ini harus dilakukan oleh warga agar terbentuknya karakter pada individu. Ada beberapa proses dalam membentuk karakter religius agar pendidikan karakter yang diberikan dapat berjalan dengan baik.⁶³

a. Menggunakan pemahaman

Pemahaman yang diberikan dapat dilaksanakan menggunakan cara pemberian informasi tentang hakikat dan nilai-nilai kebaikan dari materi yang akan diberikan.

b. Menggunakan pembiasaan

Pembiasaan memiliki fungsi penguat terhadap obyek atau materi yang telah masuk dalam hati penerima. Proses

⁶² '1976-Article Text-3607-3-10-20221109 (1)'.
⁶³ Nasirudin, Pendidikan Tasawuf, (Semarang: Rasail Media Group, 2009), h. 36-41

pembiasaan menekankan pada pengalaman langsung dan berfungsi sebagai perekat antara tindakan karakter diri seseorang. Metode pembiasaan ini adalah salah satu upaya dalam membentuk manusia dewasa memiliki karakter yang kuat. Jadi pembiasaan adalah sebuah cara yang digunakan pendidik untuk membiasakan peserta didik secara terus menerus sehingga menjadi pembiasaan

c. Menggunakan keteladanan

Keteladanan adalah faktor pendukung dalam proses pembentukan karakter yang baik. Keteladanan dapat diterima apabila dicontohkan oleh orang terdekat. Guru menjadi contoh terbaik bagi siswa, orang tua menjadi contoh terbaik bagi anak-anaknya.

5. Ciri-ciri pribadi yang religius

Penyematan istilah religius digunakan kepada seseorang yang memiliki kematangan dalam beragama. Menurut Raharjo yang dikutip peneliti Beny Adiyanto Ciri-ciri seseorang yang mempunyai kematangan dalam beragamanya diantaranya:

- a. Keimanan yang utuh Orang yang sudah matang dalam beragama mempunyai beberapa keunggulan diantaranya mempunyai keimanan yang kuat dan berakhlakul karimah, dengan ditandai memiliki sifat amanah, tekun disiplin, syukur, sabar dan adil.

- b. Pelaksanaan ibadah yang tekun Keimanan tanpa ketaatan beriman dan beribadah adalah sia-sia. Seseorang yang keimanannya kuat akan terlihat dengan perilakunya sehari-hari. Ibadah adalah sebagai bukti seorang hamba yang mengaku beriman kepada Allah SWT.
- c. Akhlak mulia, suatu perbuatan dikatakan baik jika sesuai dengan al-Qur'an dan Sunnah, sebaliknya suatu perbuatan dikatakan buruk jika bertentangan dengan al-Qur'an dan Sunnah. Akhlak mulia bagi orang yang keimanannya kuat dijadikan manifestasi keimanan yang kuat.

Ketiga ciri-ciri diatas menjadi indikasi bahwa seseorang mempunyai kematangan dalam beragama atau tidak. Hal tersebut tertuang dalam tiga hal pokok, yaitu keimanan (taukhid), pelaksanaan ritual agama (ibadah) serta perbuatan baik (akhlakul karimah).

C. Penelitian Yang Relevan

Sebelum melaksanakan penelitian ini, penulis sudah terlebih dahulu melakukan tinjauan pustaka yang berkenaan dengan topik atau permasalahan yang akan diteliti. Berikut merupakan hasil tinjauan pustaka dari beberapa literatur:

1. Susilawati, S. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). Dari skripsi ini membahas tentang bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat yang difokuskan adalah pada konsep penyesuaian diri dan kesehatan mentalnya. Adapun manfaat dari kajian

ini dapat memahami kasus-kasus cemas, depresi, dan gangguan mental manusia. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research), hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri, dengan orang lain, masyarakat, serta lingkungan dimana ia hidup. Perbedaan ⁶⁴

2. 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. Penelitian ini membahas tentang pendidikan islam menurut Zakiah Daradjat berdasarkan al-Quran dan hadis, tetapi berdasarkan pada pendapat pakar dan pemikiran modern tentang kesehatan mental. ⁶⁵
3. Pujiati, Y. (2019). *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). Penelitian ini membahas tentang bagaimana fungsi agama terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, jenis penelitian menggunakan kepustakaan. Hasil dari penemuan ini adalah agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dalam manusia, agama berfungsi memenuhi kebutuhan jiwa manusia. agama berfungsi sebagai terapi gangguan kejiwaan. ⁶⁶

⁶⁴ Susilawati, S. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

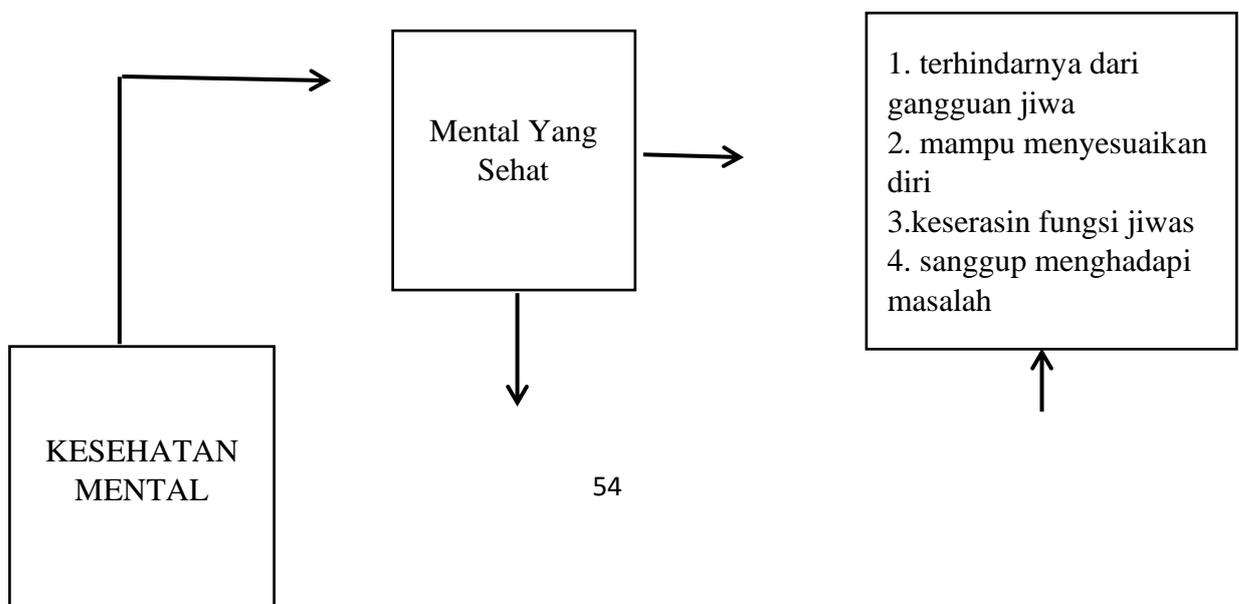
⁶⁵ Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 16(2), 53-65.

⁶⁶ Pujiati, Y. (2019). *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

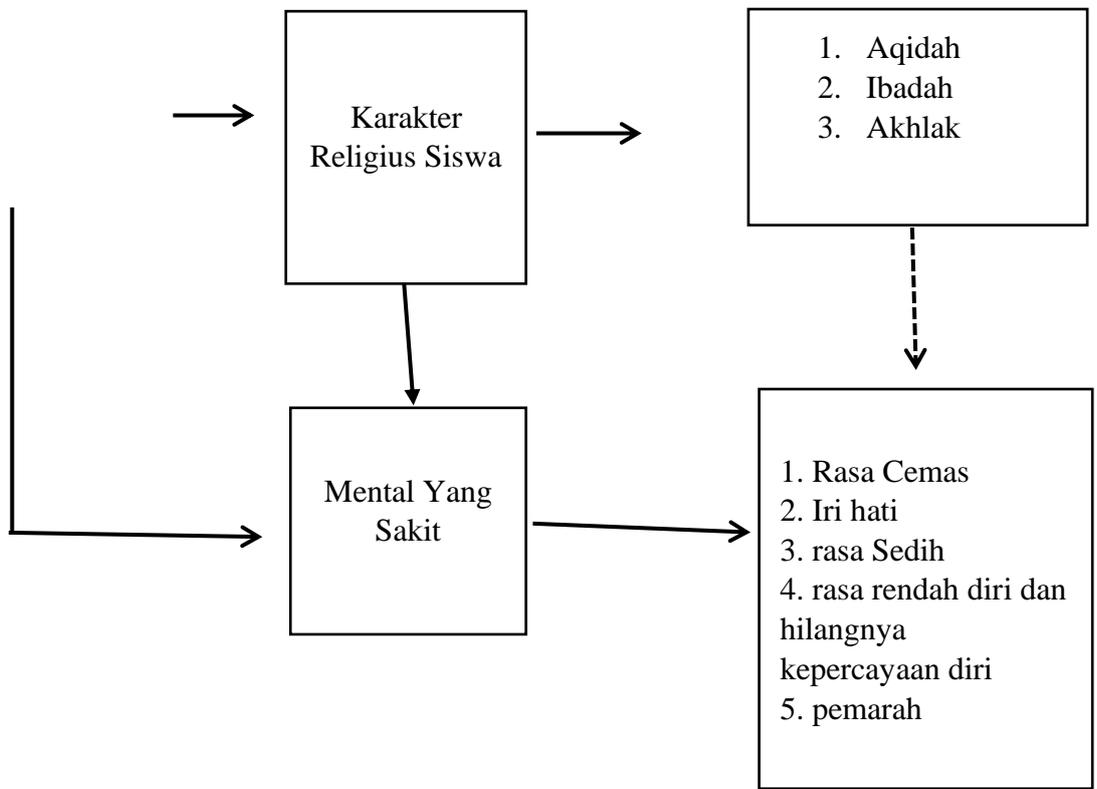
4. Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Perspektif Zakiah Daradjat yang diteliti Oleh Hanik Munadifah (2019). Penelitian ini membahas tentang kesehatan mental zakiah Daradjat dan bagaimana mengetahui urgensi pendidikan dalam pendidikan perspektif Zakiah Daradjat. Jenis penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*Library Research*). Hasil penelitian menunjukkan dengan menjaga kesehatan mental, maka diharapkan terciptanya ketenangan batin dan kebahagiaan dunia dan akhirat yang tergambar dalam Akhlak Mahmudah sehingga manusia dapat memenuhi tugas dan tanggungjawabnya sebagai hamba dan khalifah dimuka bumi serta dapat menumbuhkembangkan segala potensi yang dimiliki sehingga dapat berguna bagi dirinya, orang lain dan lingkungan sekitar.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dapat dilihat dalam skema/bagan:



/



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau yang sering disebut dengan riset kepustakaan (*library research*). Riset kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka (buku, jurnal, artikel ilmiah, dan lain-lain), membaca, serta mencatat dan mengolah bahan penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian ini.⁶⁷ Dalam sumber disebutkan bahwa penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada dipustaka, terutama mengkaji sumber-sumber yang berkaitan langsung dengan masalah kesehatan mental Zakiah Daradjat.

2. Pendekatan penelitian

Pada riset kepustakaan ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif, karena sumber data atau bahan penelitian serta hasil penelitian dalam proposal skripsi ini berupa deskripsi yang berbentuk kata-kata. Secara umum, pendekatan kualitatif pada studi riset sama

⁶⁷ Mestika Zed, *Metode Penelitian kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), hal.

dengan penelitian kualitatif yang lain, hanya saja perbedaannya terletak pada sumber data atau informasi yang dijadikan sebagai bahan penelitian. Metode kualitatif digunakan pada penelitian ini untuk mendapatkan data yang mengandung makna.⁶⁸

B. Sumber data Penelitian

Sumber data penelitian ini merupakan sumber dari mana data itu diperoleh. Sumber data dalam penelitian ini dikelompokkan dalam dua kategori, yakni:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah sumber data yang diperoleh dari subjek penelitian. Sumber data primer merupakan data yang diambil dari sumber aslinya yang bersumber dari informasi yang berkenaan dengan masalah yang akan diteliti. Data primer dalam penelitian ini meliputi buku Zakiah Daradjat yang berjudul “Kesehatan Mental”.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan suatu data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau dokumen.⁶⁹ Sumber data sekunder merupakan sumber data penunjang yang dibutuhkan untuk memperkaya atau menganalisa permasalahan-permasalahan pustaka yang berkaitan dengan pembahasan. Pada penelitian kepustakaan ini sumber data sekunder

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 15.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 308.

adalah sumber kepustakaan ilmiah berbentuk artikel, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, buku-buku penunjang, dan bahan-bahan lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan menggali data yang berasal dari sumber penelitian.⁷⁰ Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data-data dengan cara dokumentasi. Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang memiliki arti catatan peristiwa yang sudah berlalu yang dapat berbentuk tulisan, gambar, dan karya bersejarah dari seseorang.⁷¹ Dengan kata lain dokumen adalah tulisan, gambar, karya yang monumental yang mana berisi ide tertentu. Dalam teknik dokumentasi ini penulis menerapkan beberapa langkah berikut:

1. Membaca semua bahan penelitian yang berasal dari sumber penelitian;
2. Membuat catatan yang berhubungan dengan penelitian yang berasal dari data sumber penelitian; dan
3. Mengolah catatan yang sudah terkumpul.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses penyusunan dari awal hingga akhir agar dapat ditarik kesimpulan secara tepat dan akurat

⁷⁰ Nyoman Kutha Ratna, *Metodologi Penelitian: Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), Hal 15.

⁷¹ Nyoman.

dengan memakai suatu pola tertentu. Analisis data dilakukan dengan cara Menyusun data, menjabarkan unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang baik dan yang perlu dipelajari dan dibuat kesimpulan, sehingga dapat diceritakan kepada orang lain.⁷² Dalam analisis data, penelitian ini dilakukan dengan memusatkan pada analisis yang sebenarnya dari pesan kesehatan mental dengan cara sistematis dan kualitatif setelah data analisis, kemudian penulis mengambil suatu kesimpulan berdasarkan penelitian tersebut.

Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode berpikir dalam penarikan kesimpulan yakni:

1. Metode deduktif

Metode deduktif ialah metode berfikir untuk menarik kesimpulan dari yang bersifat umum ke khusus.⁷³ Metode deduktif digunakan untuk menganalisa, mengkritisi, dan memperdalam permasalahan tentang kesehatan mental. Metode ini bersifat umum. Umum sebagai bahan pokok dan menjadikan lebih khusus atau sederhana oleh penulis.

2. Metode induktif

Metode induktif ialah metode berfikir untuk memahami data-data yang bersifat khusus untuk dapat memperoleh kesimpulan atau

⁷² Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2007), Hal. 308.

⁷³ Suharsimi Ari Kunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hal. 274.

keputusan yang bersifat umum. Selain menggunakan metode deduktif analisis dalam karya ilmiah ini juga menggunakan metode induktif. Metode induktif dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data lebih jelas dan terperinci. Adapun langkah-langkah untuk menganalisa data menggunakan metode induktif sebagai berikut:

- a. Membaca secara efektif dan kritis dan mendalam buku-buku Zakiah Daradjat
- b. Mengklasifikasikan atau mengelompokan data sesuai dengan masalah-masalah penelitian yaitu, masalah tentang kesehatan mental dalam buku Zakiah daradjat
- c. Membaca buku, jurnal, skripsi untuk memperkaya atau menganalisa permasalahan-permasalahan dalam penelitian
- d. Menganalisa bagaimana kesehatan mental Zakiah Daradjat dalam membentuk karakter religius siswa
- e. Membuat kesimpulan dari analisa kemudian menyajikan atau Menyusun hasil analisa dalam bentuk karya ilmiah.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Konsep Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat

1. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.⁷⁴

Kesehatan jiwa menurut WHO (*World Health Organization*) yaitu ketika seseorang merasa sehat dan bahagia pada dirinya, mampu menghadapi tantangan dalam hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya, serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.⁷⁵

Zakiah Daradjat memberikan empat konsep untuk merumuskan pengertian kesehatan mental. Diantaranya yaitu:

e. Konsep pertama yaitu kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari penyakit jiwa (*Psikosis*) dan gangguan jiwa (*Neurosis*). Kesehatan mental merupakan salah satu bagian dari psikologi, yang dianggap salah satu bidang yang paling menarik diantara bidang-bidang lain dari psikologi. Berbagai kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) menyambut baik

⁷⁴ Purmansyah Ariadi, ‘Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam’, *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019), 118 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>.

⁷⁵ Fitria Amalia Rochimah, ‘Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi’, *PsyArXiv Preprints*, 2020, 7 <<https://psyarxiv.com/s5m9r/>>.

definisi ini. Seseorang dikatakan bermental sehat apabila terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, jika adanya perasaan cemas tanpa diketahui sebabnya, hilangnya keinginan bekerja pada diri seseorang, jika gejala ini meningkat akan menyebabkan penyakit *anxiety*, *neurasthenia* dan *hysteria*. Adapun orang yang sakit jiwa biasanya akan memiliki pandangan berbeda dengan orang lain inilah yang dikenal dengan orang gila.⁷⁶

- f. Konsep kedua yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, lingkungan dan masyarakat. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menguasai berbagai macam faktor masalah yang ada dalam hidupnya, sehingga individu dapat terhindar dari hal-hal yang dapat menimbulkan frustrasi, mampu terhindar dari kegelisahan, serta tetap berperilaku wajar, menghargai orang lain, merasa percaya diri dan selalu terjaga moralnya. Maka seseorang yang sehat mentalnya tidak akan merasa ambisius, sombong, dan rendah diri.⁷⁷
- g. Konsep ketiga yaitu pengetahuan dan perbuatan dengan tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, minat, bakat dan pembawaan dengan semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa diri pada kebahagiaan serta terhindar dari gangguan penyakit jiwa. Sehingga individu bisa mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya dan dapat membuat dirinya menjadi bahagia dan tidak

⁷⁶ P P ISLAM, 'El-HiKMAH', ... *Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14.1 (2020), 42–80 <<https://pdfs.semanticscholar.org/3081/cd0d4a6e2fe04b9bbe081f4f9c0073076149.pdf>>.

⁷⁷ Amelia, (2021). *Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Dalam Keluarga (Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat)* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

mengganggu hak orang lain. Jika tidak sesuai dengan hal tersebut, maka akan timbul kegelisaan dan pertentangan.

- h. Konsep keempat yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi, dan bisa merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dan lingkungannya.⁷⁸

Empat konsep kesehatan jiwa tersebut disempurnakan oleh Zakiah dalam pidato pengukuhan beliau sebagai guru besar untuk kesehatan jiwa/mental di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 1984, beliau menyempurnakan definisi kesehatan mental sebagai berikut: "kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat". Hal tersebut lebih dijelaskan yaitu, tercapainya keserasian antara fungsi jiwa dengan berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun batiniah.⁷⁹ Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan dapat dicapai dengan menjalankan ajaran agama, berusaha menerapkan norma-norma sosial, hukum, moral, dan sebagainya. Dengan demikian akan terbentuk ketenangan batin, yang menyebabkan adanya kebahagiaan didalam diri seseorang.

⁷⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: P.T. Gunung Jati, 2016), h. 11

⁷⁹ ISLAM.

Hal ini sependapat dengan El-Quusy, menurutnya jiwa yang sehat adalah keserasian yang sangat lengkap antara fungsi jiwa yang berbagai macam serta mampu untuk menghadapi kegelisaan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada setiap orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Kesehatan mental adalah terhindarnya dari gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) yang berawal dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dengan hal yang tidak wajar, atau ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri itu seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), kecemasan (*anxiety*).⁸⁰

Menurut jurnal kesehatan mental dalam perspektif islam yang ditulis oleh Purmansyah Ariadi, Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa “Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, tentram, dan upaya menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyerahan diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).⁸¹

Berkaitan dengan kesehatan mental, Allah SWT menjelaskan dalam Al-Qur’an surat At-Tin: 4,

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

⁸⁰ Widiya A Radiani, ‘Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami’, *Journal of Islamic and Law Studies*, 3.1 (2019), 87–113 <<https://jurnal.uin-antasari.ac.id>>.

⁸¹ Ariadi.

Maksud dari kandungan ayat tersebut ialah manusia dapat mencapai mental yang sehat, karena Allah SWT telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sangat baik, yaitu dengan adanya potensi ruhaniah pada setiap manusia. Potensi ruhaniah ini dapat dikembangkan oleh setiap orang untuk meraih mental yang sehat. Dalam keadaan jiwa yang tidak baik, manusia harus kembali kepada fitrahnya, mencari Tuhan melalui agamanya. Sebab, kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama.⁸²

Kesehatan mental sangat berhubungan erat dengan agama dimana keduanya sama-sama berkaitan dengan hati dan ketenangan jiwa.⁸³ Menurut Joesef Sou'yb dalam skripsi yang ditulis oleh Pujiati, agama merupakan suatu hal yang harus di ketahui makna yang terkandung di dalamnya, dan agama tersebut berpijak kepada suatu kodrat kejiwaan yang berupa keyakinan, sehingga dengan demikian, kuat atau rapuhnya agama bergantung kepada sejauh mana keyakinan itu pada ketentraman dalam jiwa.⁸⁴

Definisi sehat yang baru (revisi) dari WHO, ditahun 1984 Organisasi Kesehatan se Dunia (WHO: *World Health Organization*) telah menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari 4 pilar kesehatan; yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi: sehat secara jasmani/fisik (*biologik*), sehat secara kejiwaan (*psikiatrik/ psikologik*) sehat secara sosial, dan sehat secara

⁸² Af, Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiiyah al Nafs) Dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: Amzah, 2000)

⁸³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019 <http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf>.

⁸⁴ Fakhriyani.

spiritual (kerohanian/agama). Yang artinya manusia yang sehat ialah manusia yang beragama, dan hal ini sesuai dengan fitrah manusia.⁸⁵

Dari pengertian kesehatan mental yang dipaparkan oleh para ahli penulis menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah seseorang dapat terhindar dari gangguan jiwa serta mampu mengelola hal-hal positif yang ada dalam diri dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dan selalu menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan dengan keimanan dan ketaqwaan sebagai pedoman hidup untuk menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Konsep Mental Yang Sehat Dan Mental Yang Sakit

a. Ciri-Ciri Manusia yang Sehat Mentalnya

Kesehatan artinya keadaan sehat dan badan yang baik. Sedangkan dalam Islam, kesehatan diambil dari dua kata yaitu sehat dan afiat. Menurut KBBI, kata afiat diartikan sama dengan sehat, namun sehat adalah suatu keadaan baik semua badan dan bagian-bagiannya. Sedangkan dalam kamus kontemporer, sehat diartikan dengan kata kesehatan. *Qalbu* yang *salim* adalah *qalbu* yang tidak sakit, sehingga seseorang yang memiliki *qalbu salim* akan selalu merasa tenang, terhindar dari keraguan dan kebimbangan, hatinya tidak dipenuhi sifat angkuh, benci, dendam, kikir dan sifat buruk lainnya.⁸⁶

⁸⁵ Imam Anas Hadi and others, 'Dan Sumbangannya Terhadap Pendidikan Islam', 2019.

⁸⁶ Sri Mulyani, 'Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam', *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2020), 167–80 <<https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>>.

Menurut Hassan Langgulung ciri-ciri mental sehat adalah, pertama bebas dari rasa tegang yang berlebihan, dari perasaan selalu merasa bersalah, penyelewengan, dan keguncangan-keguncangan nyata, tidak dengki, tidak menipu, tidak berburuk sangka terhadap orang orang lain. Kedua, sederhana dan dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa makna kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah terhindarnya orang dan gejala-gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan dari gejala-gejala jiwa (*psychoses*).⁸⁷

b. Ciri-ciri manusia yang sakit mentalnya

Di dalam Al-Qur'an, kata sakit diambil dari kata مَرَضٌ dan سَقَمٌ. Kata *maradun* dimaknai sebagai “penyakit” yang dipaparkan sebagai segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas kewajaran dan mengantarkan pada terganggunya fisik, mental, bahkan tidak sempurnanya amal seseorang.

Ahmad Faridh dalam kitabnya, *Tazkiyat An-Nufus*, kitab yang berisi pemikiran Imam Ibnu Rajab Al Hambali, Al Hafiz Ibnu Qoyyim Al Zaujiyah, dan Imam Ghazali membagi manusia dalam tiga kategori:⁸⁸

1) Hati yang sakit (*Qolbun Maridh*)

Perumpamaan hati yang sakit menurut Abdullah Gymnastiar adalah bagaikan cermin yang tidak terawat, sehingga dipenuhi dengan titik hitam. Akibatnya semua benda sebegus apapun yang berada

⁸⁷ Salwati Salahuddin, ‘MENTAL HYGIENE (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat)’, *Jurnal Mimbar Akademika*, 3.2 (2018), 140–72.

⁸⁸ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 58

didepannya, akan tampak berbeda dari pantulannya. Orang yang menderita *qalbun maridh* akan sulit menilai dengan jujur apapun yang ada didepannya. Misalnya, ketika melihat orang yang sukses, didalam hatinya akan timbul iri dengki, gelisah, resah karena melihat orang lain memperoleh rezeki. Hati yang sakit ini sesuai dengan (QS. Al Baqarah 2:10)

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.”⁸⁹

Penyakit yang terdapat dalam ayat tersebut maksudnya adalah keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap Nabi SAW agama dan orang-orang Islam. Sehingga dari dalam hati itu timbul penyakit hati.

2) Hati yang mati (*Qalbun Mayyit*)

Hati yang mati adalah hati yang sepenuhnya dikuasai oleh nafsu, sehingga terhalang mengenal Tuhannya. Ia sama sekali tidak mau beribadah kepada Allah. Hati ini berjalan dengan dikendalikan oleh nafsu dan keinginannya saja. Allah berfirman (dalam Q.S Al-Hajj, 22: 46):⁹⁰

⁸⁹ Terjemahan Kemenag 2019

⁹⁰ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 59

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا

لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.”

Gejala-gejala yang tergolong kepada yang kurang sehat dapat dilihat dalam beberapa segi antara lain pada:

- a) Perasaan, yaitu perasaan terganggu, gelisah, tapi tidak bisa untuk mengatasinya (*anxiety*); perasaan takut namun tidak jelas yang ditakuti (*phobi*), rasa iri, rasa sedih, sombong, suka bergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab, dan sebagainya.⁹¹
- b) Pikiran, gangguan pada mental akan mempengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh di sekolah, pemalas, pelupa, suka bolos, tidak bisa konsentrasi, dan sebagainya. Demikian pula orang dewasa mungkin merasa bahwa kecerdasannya telah merosot, ia merasa bahwa kurang mampu melakukan sesuatu yang telah direncanakannya baik-baik, mudah dipengaruhi orang, menjadi pemalas, dan sebagainya.
- c) Kelakuan, kelakuan seperti kenakalan, keras kepala, suka menipu, berdusta, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang, membunuh,

⁹¹ Agung Is Hardiyana Febry, ‘Mengenai Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental’, *AL MUSYRIF: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1.1 (2021), 60–86 <<http://ejournal.iaindalwa.ac.id/index.php/almusyrif/index>>.

menyakiti orang lain, yang menyebabkan orang lain menderita dan teraniaya haknya

d) Kesehatan, keadaan jasmani yang terganggu atau *psychosomatic*. Di antara gejala penyakit ini yang sering terjadi seperti sakit kepala, merasa lemas, mudah capek, sering masuk angin, susah nafas, sering pingsan, lumpuh sebagian anggota jasmani, dan yang paling penting adalah penyakit jasmani itu tidak mempunyai sebab-sebab fisik sama sekali.⁹²

Dalam ajaran islam ciri-ciri individu yang mentalnya tidak sehat adalah mempunyai rasa pendendam, iri hati, dengki, sombong, pemaarah, suka membanggakan diri sendiri, tamak, pemalas, pelupa dan sebagainya. Hati yang tidak tenang sangat mempengaruhi tingkah laku dan tindakan seseorang. Misalnya orang yang merasa tertekan atau merasa gelisah akan berusaha mengeluarkan perasaan yang tidak tenang dengan menceritakan kepada orang lain. Namun tidak mendapatkan tempat untuk bercerita.⁹³

Penyebab masalah yang yang dirasakan individu adalah berasal dari hati yang sakit dan akan lebih bermasalah lagi bila qalbunya mati. Keadaan hati ini yang akan menentukan seluruh sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupannya. Hati yang sakit tidak bisa merasakan kebahagiaan.⁹⁴

⁹² Agung Is Hardiyana Febry.

⁹³ Sejarah Artikel and others, 'Sejarah Artikel: Dipublikasi Juli 2017', 3.2 (2018), 77–86.

⁹⁴ Erhamwilda.

Kesehatan mental yang menentukan individu agar punya gairah untuk hidup, atau tidak pasif dan selalu bersemangat. Rasa cemas yang terdapat pada individu terjadi karena ketidakmampuan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Masalah adalah bagian dari kehidupan dan sudah menjadi hukum alam karena tidak seorangpun dapat terhindar dari permasalahan. Kecewa terhadap hal yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan, lingkungan yang tidak nyaman, emosi, frustrasi dan konflik, hal inilah yang menyebabkan terjadinya kecemasan.⁹⁵

Pada abad ini dari sebagian para ilmuwan menjuluki abad ini dengan abad kecemasan (*the of anxiety*)⁹⁶ yang ditandai dengan berbagai bencana dan keributan yang meresahkan dan hampir disemua lingkungan kehidupan, baik pribadi maupun masyarakat. Kondisi meresahkan saat ini dapat disaksikan secara langsung, di antaranya terjadinya perang antar bangsa, krisis ekonomi, banyaknya penduduk, pencemaran alam akibat industri, mendangkalnya penghayatan agama, mewabahnya berbagai penyakit yang sulit diatasi, pola kerja yang semakin canggih dan sebagainya.⁹⁷

Menurut Zakiah Daradjat gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kecemasan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang emosinya terganggu akan berpengaruh pada kesehatan mental sehingga tidak merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya. Perasaan

⁹⁵ Nurul Fitriyani, 'Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari', 2018, 167 <<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5068>>.

⁹⁶ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal. 155.

⁹⁷ Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kesehatan Jiwa dan Mental*. Cet. III, (Jakarta, Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hal. 2.

emosi terjadi ketika individu mengalami frustrasi, konflik pertentangan batin, ketidak berdayaan, merasa bersalah, terancam dan sebagainya.⁹⁸

Menurut Burhanudin berbagai perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental ialah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemaarah, ragu (bimbang), dan sebagainya.⁹⁹ Sedangkan menurut Dadang Hawari kecemasan adalah (*ansietas/anxiety*) gangguan alam perasaan ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang dalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal).¹⁰⁰

Dari pendapat diatas penulis setuju bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada suatu keadaan tertentu yang akan menimbulkan kegelisaan karena belum adanya kepastian dengan hal yang akan datang dan takut suatu hal yang buruk akan terjadi. faktor penyebab kesehatan mental berasal dari rasa takut, dan rasa cemas.

Individu yang sehat jasmani dan rohani akan terlihat dimukannya memancarkan kebahagiaan dan sehat inilah yang diharapkan setiap orang. Menurut Hamka bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan beberapa faktor. Salah satu faktornya yaitu kesehatan yang terdiri dari kesehatan badan (jasmani) dan kesehatan jiwa (rohani). Apabila kondisi jiwa sehat, maka dengan sendirinya akan manampakkan kesehatan itu pada mata, dari mata

⁹⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, CV Haji Gunung Jati, cet ke-2, 2016), h.

⁹⁹ Radiani.

¹⁰⁰ Fitriyani.

akan terpancar cahaya yang terang, muncul dari jiwa yang tidak sakit. Kesehatan badan juga akan membuka pikiran, mencedaskan akal, dan akan timbul jiwa yang bersih.¹⁰¹

Kesehatan mental dalam Islam sangat berhubungan dengan kebahagiaan. Kebahagiaan manusia berasal dari dua arah, yaitu dari manusia dan dari tuhan. manusia memiliki potensi yang sangat banyak yang dikaruniai oleh Allah SWT, salah satunya adalah agama. Agama adalah jalan utama menuju kesehatan mental, karena didalam agama ada kebutuhan-kebutuhan jiwa manusia, kekuatan manusia untuk mengendalikan dalam hal memenuhi kebutuhan, serta sampai kepada kekuatan untuk menjauhkan pemenuhan kebutuhan yang btidak penting tanpa membawa dampak *psikologis* yang *negative*.¹⁰²

Solusi untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan

¹⁰¹ Silvia Riskha Fabriar, 'AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental', *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3.02 (2020), 227–43 <<https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>>.

¹⁰² Rossi Delta Fitriana, 'Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama', *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18.1 (2018), 91 <<https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>>.

seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.¹⁰³

Pendapat Dadang Hawari dalam kecemasan yang harus dilakukan oleh individu dengan menekankan jiwa yang tenang dengan melakukan terapi keagamaan agar tidak terjadinya kecemasan yang akan menimbulkan gangguan psikologis pada diri individu, tidak mengganggu di lingkungan maupun dalam kepercayaan diri yang buruk.¹⁰⁴

Sementara itu Prof. Dr. Zakiah Daradjat mengungkapkan dalam terapi religius dengan menggunakan zikir. Sesungguhnya zikir dapat memberikan ketenangan dan ketenteraman batin atau juga relaksasi dapat dicapai oleh siapa saja, proses berzikir yang diberikan pada kliennya Prof. Dr. Zakiah Daradjat, yang kemudian diikuti oleh kliennya, ternyata terbukti bahwasanya kembali ke jalan Allah Swt (*zikhullah*) dapat mengembalikan ketenangan dan ketenteraman seseorang yang begitu tertekan oleh akibat perbuatannya.¹⁰⁵

Pendapat Daradjat diperkuat oleh Dadang Hawari. Menurut Hawari terapi dzikir merupakan pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode dzikir, dimana bertujuan untuk memperoleh ketenteraman batin dengan cara mengingat Allah. Kelebihan dari terapi dzikir yaitu mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme.¹⁰⁶

¹⁰³ Abdul Hamid, 'Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid : 1-14) 1', *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3.1 (2017), 1–14 <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article Text-129-1-10-20201115 (1).pdf>.

¹⁰⁴ Fitriyani.

¹⁰⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta, Bulan Bintang, 1978), hal. 17

¹⁰⁶ Fitriyani.

Pendapat diatas juga diperkuat oleh Sitompul, bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada diri seseorang di antaranya: 1) karena tidak menyadari akan takdir Allah Swt, akibatnya selalu dicari alasan permasalahan yang dapat menyebabkan timbulnya pusing, marah dan kecewa; 2) karena keinginan dan harapan tidak sesuai dengan kenyataan, sulit untuk menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan yang ada; 3) karena merasa bersalah, takut, khawatir, cemas bila kesalahannya akan terungkap. Untuk mengatasi berbagai sumber kecemasan tersebut, salah satu hal yang dapat dilakukan dengan melalui pembiasaan zikir untuk mengatasi kecemasan bagi kehidupan manusia modern.¹⁰⁷

Pendapat tentang pengobatan kesehatan mental di kehidupan manusia saat ini juga senada dalam skripsi yang ditulis oleh Nopa Three sartini, menurut Dadang Hawari metode yang paling dikenal dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengobati gangguan emosional yang diantaranya kecemasan. Salah satu terapi relaksasi dalam Islam yaitu terapi dzikir. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau

¹⁰⁷ Muhammad Ali Akbar, 'Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern', *Fitra*, 2.1 (2016), 52–61.

mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.¹⁰⁸

Didalam Al-Quran menawarkan solusi untuk kecemasan agar mendapatkan ketenangan. Dari ayat Al-Quran yang menerangkan bagaimana mengatasi permasalahan kehidupan tanpa rasa cemas yang menyebabkan mental yang tidak sehat. Dalam Al-Quran Surat Al-Ankabut: 45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dalam agama dapat dijelaskan, bahwa sudah sangat jelas bahwa pengobatan untuk gangguan kecemasan pada individu dapat dilakukan dengan terapi yang bertujuan untuk beribadah kepada Allah SWT, Latihan untuk menahan emosi, pengendalian diri dari emosi, melatih mental dan lain-lainnya.¹⁰⁹ Pada umumnya orang yang menderita sakit diliputi oleh rasa cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain berobat pada ahlinya, hanya dengan (mengingat Allah), terus berdoa dan berzikir merupakan solusi yang juga dapat dilakukan dilakukan. Sebagaimana Firman Allah SWT Q.S Ar-Rad: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

¹⁰⁸ Nopa Three Sartini, 'Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari', *IAIN Bengkulu*, 2021, vi-108 <<http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6581>>.

¹⁰⁹ Sartini.

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dalam Al-Qur'an telah diterangkan bahwa Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat Allah), rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.¹¹⁰

Maka dari itulah untuk mencapai mental yang sehat diperlukannya usaha menghindari dan mengatasi tekanan yang dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan yang berkelanjutan. Salah satu dari upaya tersebut adalah dengan menumbuhkan nilai-nilai agama khususnya melalui zikir, sebagai solusi mengatasi kecemasan bagi kehidupan manusia saat ini. Karena itu, sudah semestinya kita mengisi hari-hari kita agar selalu mengingat Allah SWT. Mengingat Allah Swt tidak terbatas pada saat melakukan shalat saja, tetapi sangat dianjurkan untuk mengingat-Nya dalam kondisi apapun dan dimanapun. Selain itu, terdapat cara yang paling mudah dan ringan dalam berzikir, yaitu dengan mengucapkan lafaz: *Lā Ilāha Illāllāh, Subhānallāh, Alhamdulillah, dan Allāhu Akbār* adalah lafaz zikir sebagaimana yang telah dianjurkan oleh Rasulullah.¹¹¹

¹¹⁰ Hamid.

¹¹¹ Akbar.

Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Nurhikmah dalam bukunya “Berorbit Dalam Sifat-Sifat Allah”, bahwa dengan *zikrullah* merupakan suatu hal yang sangat penting dalam menjaga diri supaya tetap dalam keadaan suci, sebab Allah Swt selalu bersama hamba yang berzikir.¹¹²

Pendapat ini juga diperkuat oleh Valiudin, bahwa dengan berzikir, maka hati akan dipenuhi dengan rasa yang cinta yang tinggi kepada Allah Swt, sehingga tidak ada lagi tempat untuk yang lain dalam hal melakukan perbuatan maksiat. Dengan kata lain, dengan zikir dapat memberikan kontribusi terhadap ketentraman seseorang dalam kehidupan.¹¹³

Jadi, jika seseorang semakin mendekat kepada Tuhan-Nya, dan selalu rajin beribadah, maka jiwanya akan semakin tentram dan tenang, dan terus mampu untuk menghadapi kekecewaan dan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan. Dan begitupun juga sebaliknya, semakin seseorang jauh dari agama, maka akan semakin sulit baginya untuk mencari keyenangan ketentraman batin. Hal Ini menunjukkan bahwa agama sangat terkait dengan pendekatan diri kepada Tuhan. Dengan berzikir, berdoa, sholat merupakan maka menjadi terapi yang tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan termasuk hal apapun yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.¹¹⁴

Jadi kesehatan mental ialah terhindarnya individu dari gangguan jiwa serta kemampuan individu dalam mengelola terbentuknya hal-hal positif

¹¹² Akbar.

¹¹³ Akbar.

¹¹⁴ Hamid.

yang ada dalam jiwa dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya dengan penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan, berdasarkan keimanan dan ketaqwaan sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Dan kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan agama hal ini sesuai dengan fitrahnya manusia. Dan untuk mencapai mental yang sehat diperlukannya usaha menghindari dan mengatasi tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan. Salah satu dari upaya tersebut adalah dengan menumbuhkan nilai-nilai agama khususnya pembiasaan zikir. Dengan selalu berzikir (mengingat Allah) seseorang akan semakin dekat kepada Tuhan-Nya, dan selalu rajin beribadah, maka jiwanya akan semakin tentram dan tenang, dan akan semakin mampu untuk menghadapi kekecewaan dan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan. Dan begitupun juga sebaliknya, semakin seseorang jauh dari agama, maka akan semakin sulit baginya untuk mencari keyenangan ketentraman batin.

B. Kesehatan Mental Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa

Secara *etimologis*, kata karakter dalam Bahasa Inggris “*character*” berasal dari bahasa Yunani (*Greek*), yaitu *charassein* yang berarti “to engrave”. Kata “*to engrave*” bisa diterjemahkan mengukir, melukis, atau menggoreskan. Kumpulan nilai yang menuju pada suatu sistem, yang melandasi pemikiran, sikap dan perilaku yang ditampilkan. Dalam terminologi Islam, pengertian karakter memiliki kedekatan makna dengan akhlak. Menurut etimologi bahasa Arab, akhlak berasal dari bahasa Arab jamak dari bentuk mufradnya “*khuluqun*”

yang berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat. Al-Ghazali menggambarkan bahwa akhlak adalah tingkah laku yang berasal dari hati yang baik.¹¹⁵

Menurut Zakiah dkk, kata akhlak atau karakter secara bahasa berasal dari kata khalafa yang kata dasarnya khuluqun yang berarti perangai, tabiat, adat atau khalqun yang berarti kejadian buatan atau ciptaan. Jadi secara etimologi akhlak itu berarti perangai adat. menurut terminology akhlak atau karakter merupakan kelakuan yang timbul dari hasil perpaduan antara hati nurani, pikiran, perasaan, bawaan dan kebiasaan yang menyatu, membentuk suatu kesatuan tindak akhlak yang dihayati dalam kenyataan hidup sehari-hari, dari kelakuan itu lahirlah perasaan moral (*moral sense*), yang terdapat didalam diri manusia sebagai fitrah, sehingga mampu membedakan mana yang baik, mana yang bermanfaat dan mana yang tidak berguna.¹¹⁶ Proses pendidikan karakter didasarkan pada totalitas psikologis yang keseluruhannya mencangkup potensi manusia pada ranah *kognitif*, *afektif* dan *psikomotorik* seras totalitas sosial *cultural*. Pendidikan karakter berhubungan dengan *Moral knowing/learning to know*, yang bertahap pada langkah awal dalam pembentukan karakter yang orientasinya pada pengetahuan penguasaan tentang nilai-nilai. Pada tahap ini diharapkan siswa dapat mampu membedakan nilai-nilai akhlak mulia dan akhlak tercela serta nilai universal dan memahami tentang pentingnya akhlak mulia dan bahayanya akhlak tercela. *Moral feeling atau moral loving*, tahapan ini bertujuan untuk

¹¹⁵ Dian Popi Oktari and Aceng Kosasih, 'Pendidikan Karakter Religius Dan Mandiri Di Pesantren', *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 28.1 (2019), 42 <<https://doi.org/10.17509/jpis.v28i1.14985>>.

¹¹⁶ Zulmai Suri, 'Raden Intan Lampung 1440 H / 2019 M', 2019.

menumbuhkan rasa butuh dan rasa cinta terhadap nilai-nilai akhlak mulia. Sasaran guru pada tahap ini adalah dimensi emosional siswa yaitu hati atau jiwa bukan lagi akal. *Moral doing atau moral action* adalah puncak berhasilnya penanaman karakter, siswa dapat mempraktikkan nilai-nilai akhlak yang mulia dalam kehidupan sehari-hari, siswa menjadi sopan, hormat, ramah, saling menyayangi, jujur, adil, ramah, dan seterusnya.¹¹⁷

Dari pengertian diatas dapat penulis tarik benang merah bahwa hakikat akhlak atau karakter merupakan perwujudan tingkah laku individu yang muncul dari hasil perpaduan antara hati nurani, pikiran perasaan, bawaan dan kebiasaan yang menyatu dalam diri manusia, kemudian terbentuknya akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perpaduan kelima hal tersebut (hati nurani, pikiran, perasaan, bawaan dan kebiasaan) merupakan bagian-bagian yang melahirkan karakter atau akhlak.

Religius berasal dari bahasa latin religi berarti agama. Ada yang berpendapat agama terdiri dari dua kata, (a) berarti tidak dan (gam) berarti pergi, jadi agama merupakan sebuah ajaran yang tidak pergi atau tetap di tempat. Akhmad Muhaimin Azzet menyatakan nilai religius sebagai pondasi pendidikan karakter karena Indonesia merupakan negara beragama dan setiap agama memiliki nilai religius. Karakter religius adalah perilaku yang terbentuk dari

¹¹⁷ Rahma Nurbaiti, Susiati Alwy, and Imam Taulabi, 'Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Pembiasaan Aktivitas Keagamaan', *EL Bidayah: Journal of Islamic Elementary Education*, 2.1 (2020), 55–66 <<https://doi.org/10.33367/jiee.v2i1.995>>.

kebijakan dan kebiasaan berlandaskan nilai keagamaan guna mendekatkan diri kepada Tuhan.¹¹⁸

Agama sangatlah penting untuk pedoman hidup manusia karena dengan bekal agama yang cukup akan memberikan dasar yang kuat ketika akan bertindak, dalam nilai religius berisi tentang aturan-aturan kehidupan dan pengendali diri dari perbuatan yang tidak sesuai dengan syariat agama. Nilai religius yang kuat merupakan landasan bagi siswa untuk kelak menjadi orang yang dapat mengendalikan diri terhadap hal-hal yang bersifat negatif. Sesungguhnya pendidikan karakter bertujuan untuk membentuk setiap pribadi menjadi insan manusia yang mempunyai nilai-nilai yang utama sebagai dasar karakter yang baik sesuai dengan nilai yang berlaku dimasyarakat, nilai-nilai yang utama tersebut berasal dari ajaran agama, kearifan lokal, maupun falsafah bangsa.¹¹⁹

Nilai religius adalah nilai yang paling penting dalam kehidupan manusia karena apabila seseorang dapat mencintai Tuhannya, kehidupannya akan penuh dengan kebaikan apalagi jika kecintaan kepada Tuhan juga disempurnakan dengan mencintai ciptaan-Nya yang lain yaitu seluruh alam semesta dan isinya, dengan demikian mencintai ciptaan-Nya berarti juga harus mencintai sesama manusia, hewan, tumbuhan, dan seluruh alam ini. Seseorang yang mempunyai karakter ini akan berusaha berperilaku penuh cinta dan kebaikan. Tanda yang

¹¹⁸ Poetri Leharia Pakpahan and Umi Habibah, 'Manajemen Program Pengembangan Kurikulum PAI Dan Budi Pekerti Dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa', *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 2.1 (2021), 1–20 <<https://doi.org/10.31538/tjje.v2i1.19>>.

¹¹⁹ Wahid Khoirul Anam, 'Pembentukan Karakter Religius Siswa Di Madrasah', *Dimar*, 1.April (2019), 155–57.

paling tampak oleh seseorang yang beragama dengan baik adalah mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Inilah karakter yang sesungguhnya perlu dibangun bagi penganut agama misalnya keimanan seseorang didalam Islam baru dianggap sempurna bila meliputi tiga hal yaitu keyakinan dalam hati, diikrarkan secara lisan, dan diwujudkan dalam tindakan nyata. Bila hal ini dapat dilakukan dengan baik, berarti pendidikan karakter telah berhasil dibangun dalam proses belajar mengajar yang dilakukan di sekolah. Nilai religius sangat penting dalam kehidupan manusia sebagai landasan manusia untuk berpijak karena pada hakikatnya manusia diciptakan untuk menyembah Allah SWT dan menjadi khalifah di bumi. Nilai religius sangat penting di tanamkan sedini mungkin kepada siswa agar mereka mempunyai pondasi yang kuat untuk menapak kehidupannya.¹²⁰

Karakter religius merupakan salah satu dari nilai-nilai rarakter yang ditumbuh kembangkan di sekolah. Heri Gunawan mendefinisikan karakter religius sebagai nilai karakter yang berkaitan dengan hubungan dengan tuhan yang meliputi pikiran, perkataan, dan tindakan seseorang yang diupayakan selalu berdasarkan pada nilai-nilai ketuhanan dan/atau ajaran agamanya Nilai-nilai religius yang dikembangkan dalam pendidikan budaya dan karakter bangsa adalah sikap dan perilaku yang patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianut, toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, dan hidup rukun dengan pemeluk agama lain Sedangkan dimensi dari religiusitas menurut Muhaimin ada lima macam yakni dimensi keyakinan, dimensi praktikagama,

¹²⁰ Anam.

dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan beragama dan dimensi pengamalan dan konsekuensi.¹²¹

Karakter religius menurut Glock dan Stark adalah sebuah komitmen religius individu yang dilihat dari aktivitas atau perilaku yang berkaitan dengan agama atau kepercayaan individu. Aktivitas berkaitan agama harus ditanamkan pada siswa karena pondasi utama dalam berperilaku terletak pada kekuatan religiusitasnya. Nilai-nilai dalam karakter religius harus diperkenalkan dalam lingkup pendidikan.¹²²

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa karakter religius adalah tindakan, perbuatan, perkataan yang berdasarkan dengan nilai agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari dan pembentukan karakter religius harus ditanam pada individu sedini mungkin dari pendidikan dimasa anak-anak.

Konsep pertama yaitu kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari penyakit jiwa (*Psikosis*) dan gangguan jiwa (*Neurosis*). Seseorang dikatakan bermental sehat apabila terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, jika adanya perasaan cemas tanpa diketahui sebabnya. Gangguan kesehatan mental dalam hal ini dapat menyebabkan kecemasan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang emosinya terganggu akan berpengaruh pada kesehatan mental sehingga tidak merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya.

¹²¹ Lyna Dwi Muya Syaroh and Zeni Murtafiati Mizani, 'Membentuk Karakter Religius Dengan Pembiasaan Perilaku Religi Di Sekolah: Studi Di SMA Negeri 3 Ponorogo', *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 3.1 (2020), 63–82 <<https://doi.org/10.33367/ijies.v3i1.1224>>.

¹²² Universitas Nusantara and others, 'SUSUNAN DEWAN REDAKSI Jurnal Pinus : Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran', 76, 2020.

Perasaan emosi terjadi ketika individu mengalami frustrasi, konflik pertentangan batin, ketidak berdayaan, merasa bersalah, dan sebagainya. Menurut Zakiah Daradjat dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengobati gangguan emosional kecemasan salah satunya dengan terapi relaksasi dalam Islam yaitu terapi dzikir. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Melalui metode pembiasaan dzikir sehingga memperoleh ketentraman batin dengan cara mengingat Allah. Kelebihan dari terapi dzikir yaitu mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme.

Kesehatan mental merupakan ketenangan dalam jiwa manusia yang akan mampu melahirkan karakter (*khuluq*) positif. Jiwa yang sehat menyukai kebaikan, dan kebaikan pun hanya dilakukan oleh jiwa yang tenang. Upaya pencapaian mental sehat yang berkarakter kesehatan mental, yang dinamai dengan ketenangan jiwa (*tuma'ninah*). Ketenangan mental dalam konsep keilmuan islam, hanya dapat dicapai dengan *zkrullah* (mengingat Allah). Salah satu usaha untuk menumbuhkan karakter religius siswa adalah dengan dengan membiasakan mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bernilai agama yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental dalam membentuk karakter religius dapat dilakukan melalui pembiasaan berzikir, sholat, berdoa

sehingga mendapatkan ketenangan hati. Terkait pendidikan karakter, memaksimalkan karakter positif dalam diri manusia hanya dapat diwujudkan dengan memmanifestasikan ketenangan dalam dirinya. Dengan terbiasa maka siswa diharapkan mampu menerapkan dikehidupan mereka sehari-hari yang akan menghantarkan terbentuknya siswa yang berkarakter religius dengan berkepribadian agamis, berpengetahuan tinggi. tindakan, perkataan, perbuatan akan berdasarkan pada nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.¹²³

Konsep kedua yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, lingkungan dan masyarakat. Untuk dapat menyesuaikan dengan diri sendiri kita harus mengenali dan menerima keadaan dirinya sendiri lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada. Dalam menyesuaikan dengan lingkungan dan masyarakat dilakukan pergaulan dengan orang lain, sikap dan tindakannya harus sopan santun, berakhlak mulia, menilai positif tentang orang lain, dan mampu membawa diri pada lingkungan dengan mengetahui kaidah-kaidah sosial, peraturan, undang-undang, adat kebiasaan, dan ajaran agama yang dianut sehingga tindakan, pandangan dan perbuatan individu tidak bertentangan dengan peraturan dan kebiasaan yang berlaku. Setelah siswa memiliki pengetahuan, teladan, dan mampu menyesuaikan diri maka siswa berkenan bertindak sebagaimana pengetahuan dan pengalamannya terhadap nilai-nilai yang dimilikinya, yang pada akhirnya membentuk karakter. Tindakan kebaikan yang dilandasi oleh pengetahuan, kesadaran, kebebasan, perasaan, maka akan memberikan endapan pengalaman yang baik dalam dirinya.

¹²³ Oktari and Kosasih.

Dari endapan tersebut akan dikelola dalam akal bawah sadar seseorang sehingga terbentuklah sebuah karakter yang diharapkan. Semakin rutin seseorang mengulang-ngulang dalam kehidupan sehari-harinya maka sudah tentu akan semakin memperkuat karakter yang tertanam dalam jiwa seseorang tersebut, namun dalam catatan segala sesuatu yang dilakukannya didasari oleh sebuah kesadaran, karena apabila yang dilakukan tidak diikuti atas kesadaran maka tidak menuntut kemungkinan karakter yang ada dalam dirinya hanya sebatas endapan sementara yang tidak menyatu dalam jiwa seseorang.¹²⁴

Konsep ketiga yaitu pengetahuan dan perbuatan dengan tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, minat, bakat dan pembawaan dengan semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa diri pada kebahagiaan serta terhindar dari gangguan penyakit jiwa. Dalam konsep ini pendidikan sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.¹²⁵ Proses pendidikan formal dan informal dapat mewujudkan pribadi anak yang baik, kuat, serta sikap keberagamaan yang baik dan akhlak terpuji. Pengalaman yang diperoleh anak baik melalui perbuatan, pengelihatan, dan pendengaran yang diterima dari proses pendidikan

¹²⁴ Cahyono H, *Strategi Pendidikan Nilai Dalam Membentuk Karakter Religius, Jurna Sosial Dan keagamaan*, (2016)

¹²⁵ Tita Aniko Wardani, 'Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam', 2021.

turut berperan dalam membentuk dan mengembangkan aspek karakter religius anak.¹²⁶

Konsep keempat yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi, dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dan lingkungannya. Menurut Zakiah Daradjat, keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dapat dicapai dengan keyakinan dengan ajaran agama, selalu mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya.¹²⁷ Terwujudnya keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dengan berkeyakinan dengan ajaran agama, adanya nilai religius dapat ditunjukkan oleh pikiran, perkataan, dan tindakan-tindakan seseorang yang selalu berupaya berdasarkan pada nilai-nilai ketuhanan dan ajaran agamanya. Thomas Lickona menyatakan “*religion is for many a central motive for leading a moral life*”. Dari kalimat tersebut dapat dimaknai bahwa agama menjadi motif utama yang mampu membimbing kehidupan moral.¹²⁸

Pembentukan karakter religius merupakan pendidikan yang berfokus pada aspek agama, bela agama, dalam bentuk pelaksanaan kewajiban, dapat dipercaya, keridhaan, perilaku dan ketaatan. Agama menjadi sumber pegangan dalam nilai-nilai yang bersikap dan berperilaku baik dalam lingkungan disekitar tempat tinggalnya, berupa pembelajaran.¹²⁹ Menurut Raharjo yang dikutip

¹²⁶ S A Sihotang, ‘Pendidikan Agama Islam Dan Kesehatan Mental Remaja Dalam Pemikiran Zakiah Daradjat’, 2020, 117 <<http://repository.uinsu.ac.id/9087/>>.

¹²⁷ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta: P.T Gunung Jati, 1975)., 13.

¹²⁸ Rosikum.

¹²⁹ Muhaimin dkk, Paradigma Pendidikan Islam, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012). h. 301

peneliti Beny Adiyanto, ciri-ciri seseorang yang mempunyai kematangan dalam beragamanya diantaranya, nilai keimanan yang utuh yaitu orang yang sudah matang dalam beragama mempunyai beberapa keunggulan yaitu mempunyai keimanan yang kuat dan berakhlakul karimah. Dalam hal ini pembentukan karakter dibiasakan oleh penanaman nilai yang menekankan tentang melaksanakan kebaikan dan meninggalkan keburukan dan selalu bertindak sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama.

Dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional, pemerintah Indonesia kini sangat gencar dalam melakukan berbagai upaya mensosialisasikan pendidikan karakter, bahkan Kementrian Pendidikan Nasional sudah menerapkan (implementasi) pendidikan karakter untuk semua tingkat pendidikan mulai dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi dan memasukkan nilai-nilai moral dalam setiap mata pelajaran melalui penerapan Kurikulum 2013.¹³⁰

Sesuai dengan kebutuhannya, aspek yang ditekankan dalam kurikulum yang berlaku sekarang adalah pendidikan berbasis pengembangan karakter, yang mengedepankan kreativitas dan keaktifan dari peserta didik dengan menyeimbangkan antara aspek pengetahuan (kognitif), aspek sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotorik) secara bersamaan. Pentingnya pendidikan karakter di sekolah, hal ini sebagai akibat dari lemahnya moral anak bangsa yang semakin marak, dan sekolah pun belum dapat memfasilitasi peserta didik untuk

¹³⁰ Artikel and others.

mengaplikasikan pendidikan mereka dalam menempuh ke arah perubahan positif.¹³¹

Pendidikan karakter dapat diintegrasikan dalam seluruh pembelajaran pada setiap bidang studi yang terdapat dalam kurikulum. Materi pembelajaran yang berkaitan dengan norma atau nilai-nilai pada setiap bidang studi perlu dikembangkan, di eksplisitkan, dan dihubungkan dengan konteks kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pendidikan nilai dan pembentukan karakter tidak hanya dilakukan pada tataran kognitif, tetapi menyentuh internalisasi, dan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang diterapkan dalam dunia pendidikan di Indonesia pada saat sekarang ini yang mengutamakan penilaian sikap. Penilaian sikap terbagi dua, yaitu: (1) Penilaian sikap spiritual dilakukan dalam rangka membentuk sikap siswa agar mampu menghargai, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Yang terdapat dalam KI (Kompetensi Inti) yaitu “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.” dan (2) Penilaian sikap sosial dilakukan untuk membentuk sikap sosial siswa yang mampu menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan lingkungan alam dimana mereka berada.¹³²

Begitu pentingnya pendidikan karakter di sekolah, hal ini terjadi sebagai akibat dari lemahnya moral anak bangsa yang semakin marak, dan sekolah pun

¹³¹ Artikel and others.

¹³² Artikel and others.

belum dapat memfasilitasi peserta didik untuk mengaplikasikan pendidikan mereka dalam menempuh ke arah perubahan positif. Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang diterapkan dalam dunia pendidikan di Indonesia yang mengutamakan penilaian sikap. Penilaian sikap terbagi dua, yaitu: yang pertama, penilaian sikap spiritual dilakukan dalam rangka membentuk sikap siswa agar mampu menghargai, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Yang terdapat dalam KI (Kompetensi Inti) yaitu “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.” Yang kedua, penilaian sikap sosial dilakukan untuk membentuk sikap sosial siswa yang mampu menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan lingkungan alam dimana mereka berada. Menghayati dan mengamalkan perilaku, di antaranya: 1) jujur, yaitu perilaku dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan; 2) disiplin, yaitu tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan; 3) Santun, yaitu sikap baik dalam pergaulan baik dalam berbahasa maupun bertingkah laku. Norma kesantunan bersifat relatif, artinya yang dianggap baik/santun pada tempat dan waktu tertentu bisa berbeda pada tempat dan waktu yang lain; 4) bertanggung jawab, yaitu sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa; 5) Percaya diri,

yaitu suatu keyakinan atas kemampuannya sendiri untuk melakukan kegiatan atas tindakan.¹³³

Pada sisi yang lain terganggunya kesehatan mental seseorang akibat implikasi *student oriented* (siswa sebagai pusat pembelajaran) yang tidak tersistem dengan baik sehingga menimbulkan maraknya tindakan kontra produktif pendidikan yang terjadi satu dasawarsa belakangan ini yang dilakukan oleh para peserta didik.¹³⁴ Penerapan nilai-nilai karakter pada peserta didik sangat penting terutama karakter religius. Nilai-nilai karakter yang luhur tergerus oleh arus globalisasi. Dampaknya dapat kita rasakan seperti banyak problema yang dialami remaja, anak-anak yang membangkang pada orang tuanya, peredaran minuman keras dan obat-obatan terlarang, perilaku seks bebas, tawuran kesehatan, seksual, keamanan, keuangan, kesehatan jiwa (takut, cemas dan frustrasi), kebiasaan dalam belajar, sifat-sifat pribadi dan akhlak, hubungan keluarga, tingkah laku dan cara bergaul, daya tarik diri, pekerjaan sehari-hari, perhatian terhadap masalah-masalah sosial, tanggung jawab dan sikap dan tindakan kriminal lainnya yang disebabkan semakin pudarnya nilai karakter.¹³⁵

Dalam dunia pendidikan kesehatan mental harus diperhatikan, salah satu yang membangun sumber daya manusia adalah dengan pembinaan mental siswa. Khususnya kesehatan mental siswa sebagai generasi penerus bangsa. Penting adanya pembinaan kesehatan mental siswa yang akan diarahkan menjadi

¹³³ Artikel and others.

¹³⁴ Salahuddin.

¹³⁵ T Heru Nurgiansah, 'Pendidikan Pancasila Sebagai Upaya Membentuk Karakter Religius', *Jurnal Basicedu*, 6.4 (2022), 7310–16 <<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3481>>.

manusia seutuhnya yang akan senantiasa berguna bagi nusa dan bangsa. Sesuai yang terdapat dalam UU No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 3 yang menyebutkan bahwa: pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.¹³⁶

Untuk menuju mental sehat (*mental hygiene*), pendidikan Islam mencakup pendidikan fisik, akal, agama (aqidah dan syariah), akhlak, kejiwaan, dan sosial kemasyarakatan. Pendidikan akan menentukan masa depan seseorang, dimasa depan akan menjadi orang bahagia atau susah, menjadi orang yang baik atau tidak. Pendidikan juga akan menentukan seseorang mencintai tanah air atau akan berbuat khianat pada bangsa dan negara.¹³⁷ Dalam pendidikan agama (Islam) memiliki tujuan yang jelas dan pasti yaitu untuk membina manusia, agar menjadi hamba Allah yang shalih dengan seluruh aspek kehidupannya, perbuatan, pemikiran dan perasaannya, sehingga remaja dapat terhindar dari kegelisahan dan kenakalan. Karena itulah pentingnya pendidikan agama dalam mengembangkan kesehatan mental anak, pendidikan agama diwaktu kecil

¹³⁶ Tita Aniko Wardani, 'Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam', 2021.

¹³⁷ Salahuddin.

ditumbuhkan pada lingkungan keluarga akan mengajarkan kepercayaan kepada Tuhan.¹³⁸

Sependapat dengan Zakiah Daradjat mengenai pendidikan agama ini, menurut Dadang Hawari dalam buku karya Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, mengatakan: “Bagaimanapun perubahan sosial budaya terjadi, pendidikan agama harus selalu diutamakan. Karena di dalamnya terkandung pedoman moral, etika dan hidup sehat yang bersifat universal dan abadi.”¹³⁹ Agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia sehingga dalam menyelesaikan problem yang dihadapi manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan,

Pendidikan nanti juga akan menentukan apakah ia akan cinta pada tanah air atau menjadi penggiatan bangsa dan negara. Demikian pula tentang kepercayaan kepada Tuhan dan ketekunan dalam beribadah dan beragama, ditentukan pula oleh macam pendidikan yang dilaluinya sejak kecil. Dengan demikian, antara kurikulum, problema remaja dan kesehatan mental, dalam mengatasinya harus dibutuhkan penanaman nilai-nilai keagamaan pada anak. Jika kita mengambil nilai agama, yang muncul di situ adalah kejujuran, keadilan, sopan santun, taat beribadah, percaya diri dan lain sebagainya.¹⁴⁰

Proses pendidikan formal dan informal dapat mewujudkan pribadi anak yang baik, kuat, serta sikap keberagamaan yang baik dan akhlak terpuji. Pengalaman yang diperoleh anak baik melalui perbuatan, pengelihatannya, dan

¹³⁸ Artikel and others.

¹³⁹ Abib Taupik Paizin and others, ‘MENTAL’, 01.01 (2022), 18–23.

¹⁴⁰ Artikel and others.

pendengaran yang diterima dari proses pendidikan juga turut berperan dalam membentuk dan mengembangkan aspek religius anak.¹⁴¹

Pendapat Zakiah dipertegas lagi oleh Dadang Hawari bahwa kaitannya dengan hal tersebut di atas, maka dalam perkembangan kepribadian seseorang itu mempunyai 4 dimensi holistik, yaitu agama, *organobiologik*, *psiko-edukatif* dan sosial budaya. Manusia hidup dalam 4 dimensi: 1) Agama/spiritual yang merupakan fitrah manusia, merupakan kebutuhan dasar manusia (*basic spiritual needs*), mengandung nilai-nilai moral, etika dan hukum. Atau dengan kata lain seseorang yang taat pada hukum, berarti ia bermoral dan beretika; seseorang yang bermoral dan beretika, berarti ia beragama (*no religion without moral, no moral without law*). 2) *Organo-biologik*, mengandung arti fisik (tubuh jasmani) termasuk susunan saraf pusat (otak), yang perkembangannya memerlukan makanan yang bergizi, bebas dari penyakit, yang kejadiannya sejak dari pembuahan, bayi dalam kandungan, kemudian lahir sebagai bayi, dan seterusnya melalui tahapan anak (balita), remaja, dewasa dan usia lanjut. 3) *Psiko-edukatif*, adalah pendidikan yang diberikan oleh orang tua (ayah dan ibu) termasuk pendidikan agama. Orang tua merupakan tokoh bagi anak-annaknya. Perkembangan kepribadian anak melalui dimensi psiko-edukatif ini berhenti hingga usia 18 tahun. 4) Sosial-budaya, selain dimensi psiko-edukatif di atas kepribadian seseorang juga dipengaruhi oleh kultur budaya dari lingkungan sosial yang bersangkutan dibesarkan.¹⁴²

¹⁴¹ S A Sihotang, 'Pendidikan Agama Islam Dan Kesehatan Mental Remaja Dalam Pemikiran Zakiah Daradjat', 2020, 117 <<http://repository.uinsu.ac.id/9087/>>.

¹⁴² Hadi and others.

Upaya pencapaian mental sehat yang berkarakter kesehatan mental, yang dinamai dengan ketenangan jiwa (*tuma'ninah*). Ketenangan dalam jiwa manusia inilah yang akan mampu melahirkan karakter (*khuluq*) positif. Jiwa sehat menyukai kebajikan, dan kebajikan pun hanya mungkin dilakukan oleh jiwa yang tenang. Terkait pendidikan karakter, memaksimalkan karakter positif dalam diri manusia hanya dapat diwujudkan dengan memanifestasikan ketenangan dalam dirinya. Jika jiwa manusia tidak tenang dalam hidup, maka ia tidak akan melahirkan kualitas positif dalam perilaku yang dilakukannya.¹⁴³

Cara menyelesaikan persoalan merosotnya humanitas manusia adalah menciptakan kembali ketenangan jiwa manusia. Jelasnya, ketenangan jiwa melahirkan karakter positif, dan karakter positif merupakan solusi kerisauan futuristik pendidikan manusia. Ketenangan mental, dalam konsep keilmuan islam, hanya dapat dicapai dengan *zkrullah* (mengingat Allah). *Zkrullah* itu sendiri ada dua jenis, yaitu: mengingat Dzat Allah dan mengingat hukum Allah. Mengingat Dzat Allah itu dicapai dengan aktivitas seperti mengucapkan *hamdalah*, *tasbih* dan lain-lain. Mengingat hukum Allah itu dengan melakukan perbuatan atau menjauhi perbuatan dalam kerangka menyelaraskan diri dengan perintah Allah.¹⁴⁴

Salah satu cara untuk diterapkan dalam pembentukan dan pembinaan karakter religius serta kepribadian anak adalah pembiasaan (*habituation*). Pembiasaan adalah perilaku yang dengan kesadaran diri dilakukan secara

¹⁴³ ISLAM.

¹⁴⁴ ISLAM.

berulang tujuan perilaku tersebut menjadi keseharian. Yang terjadi dari pembiasaan adalah pengamalan. Sesuatu yang biasa dilakukan merupakan pengamalan. Sedangkan inti dari kebiasaan yaitu pengulangan.¹⁴⁵

Strategi *Habitiasi* (pembiasaan) sebuah strategi yang menggunakan pendekatan Action cukup efektif dilakukan oleh guru dalam menanamkan nilai terhadap peserta didiknya, dengan strategi ini anak dituntun dengan perlahan-perlahan agar dapat memaknai nilai-nilai yang sedang mereka jalani. Seperti membiasakan sikap disiplin, membiasakan berdoa sebelum belajar, berpakaian rapi, sholat tepat waktu, membiasakan untuk berzikir dan lain sebagainya. Kebiasaan baru dapat menjadi karakter jika seseorang senang atau memiliki keinginan sesuatu tersebut dengan cara menerima dan mengulang-ngulangnya. Tentu kebiasaan tidak hanya terbatas pada perilaku, akan tetapi pula kebiasaan berpikir positif dan berperasaan positif. Tindakan pembiasaan melakukan hal yang baik pada dasarnya sangat ditekankan dalam Islam seperti halnya memerintahkan anak-anak untuk shalat sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis Nabi “*perintahkanlah anak-anakmu menjalankan ibadah shalat jika mereka suda berusia tujuh tahun. Dan jika mereka sudah berusia sepuluh tahun, maka pukulalah mereka jika tidak melaksanakannya dan pisahkanlah tempat tidur mereka*”¹⁴⁶

Sudah menjadi kewajiban bagi seorang guru untuk membentuk karakter siswa yang bernilai religius. Salah satu usaha untuk menumbuhkan karakter

¹⁴⁵ Syaroh and Mizani.

¹⁴⁶ Cahyono, H. (2016). Pendidikan karakter: strategi pendidikan nilai dalam membentuk karakter religius. *Riyah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 1(02), 230-240.

religius siswa adalah dengan dengan membiasakan mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bernilai agama yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental melalui pembiasaan berzikir, sholat, berdoa akan mendapatkan ketenangan hati membentuk karakter religius pada siswa. Dengan terbiasa maka siswa diharapkan mampu menerapkan dikehidupan mereka sehari-hari yang akan menghantarkan terbentuknya siswa yang berkepribadian agamis dan berpengetahuan tinggi. Jelas ini merupakan dampak yang sangat baik bagi siswa apabila mampu menerapkan kebiasaan berzikir dalam kehidupan mereka.¹⁴⁷

Pendapat ini diperkuat oleh Al-Ghazali, yang mengungkapkan bahwa ada dua cara dalam mendidik: yaitu yang pertama mujahadah dan membiasakan latihan dengan amal shaleh. Kedua, perbuatan itu dikerjakan dengan berulang-ulang. Selain itu ditempuh dengan memohon karunia ilahi.¹⁴⁸

Penyehatan mental manusia, dalam diskursus keilmuan islam, dibahasakan dengan istilah: *tazkiyah nafs*. *Tazkiyah*, dalam Bahasa Arab, memiliki akar kata: *zakā-yazku-zakwan*. Menurut Ibu Manzur, kata *zakā* bermakna, yaitu: penyucian (*tahārah*), pengembangan (*namā''*), keberkahan (*barākah*) dan pujian (*madh*). Manusia, dalam konsep ilmu kejiwaan islam, disebut sehat manakala telah memiliki dinamika jiwa *muthmainnah* yang menunjukkan ketenangan pribadinya meski ketenangan itu sendiri memiliki kualitas dan dimensinya sendiri. Pribadi yang mencapai dinamika jiwa

¹⁴⁷ '1976-Article Text-3607-3-10-20221109 (1)'.
¹⁴⁸ '1976-Article Text-3607-3-10-20221109 (1)'.

muthmainnah dalam ilmu tasawwuf sering diistilahkan dengan (manusia sempurna). Manusia sempurna (*insan kamil*) adalah pribadi yang memiliki kualitas ilmu dan kualitas amal secara seimbang, dan mampu menularkan kualitas itu pada orang lain. Kualitas ilmu ditandai dengan iman, yang mencakup ranah: kognitif dan konatif. Kualitas amal ditandai dengan amal saleh, yang mencakup ranah psikomotorik. Karenanya, pertemuan indikator kesehatan jiwa dan pencapaian tujuan pendidikan karakter adalah mungkin.¹⁴⁹

Jika ditarik kesimpulan maka kesehatan mental merupakan ketenangan dalam jiwa manusia yang akan mampu melahirkan karakter (*khuluq*) positif. Jiwa sehat menyukai kebaikan, dan kebaikan pun hanya mungkin dilakukan oleh jiwa yang tenang. Ketenangan mental, dalam konsep keilmuan islam, hanya dapat dicapai dengan *zkrullah* (mengingat Allah). Salah satu usaha untuk menumbuhkan karakter religius siswa adalah dengan dengan membiasakan mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bernilai agama yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental melalui pembiasaan berzikir, sholat, berdoa akan mendapatkan ketenangan hati, dan Jiwa sehat menyukai kebaikan, dan kebaikan pun hanya mungkin dilakukan oleh jiwa yang tenang. Dengan terbiasa maka siswa diharapkan mampu menerapkan dikehidupan mereka sehari-hari yang akan menghantarkan terbentuknya siswa yang berkarakter religius dengan berkepribadian agamis, berpengetahuan tinggi. tindakan, perkataan, perbuatan akan berdasarkan pada nilai agama dalam

¹⁴⁹ ISLAM.

kehidupan sehari-hari. Dengan strategi ini anak dituntun dengan perlahan-perlahan agar dapat memaknai nilai-nilai yang sedang mereka jalani.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bagian akhir pembahasan penelitian dalam skripsi ini, peneliti akan mengambil sebuah kesimpulan yang didasarkan pada pembahasan dan sesuai dengan tujuan dari penulisan skripsi ini.

1. Kesehatan mental adalah seseorang dapat terhindar dari gangguan jiwa serta mampu mengelola hal-hal positif yang ada dalam diri dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dan selalu menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan dengan keimanan dan ketaqwaan sebagai pedoman hidup untuk menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Dan untuk mencapai mental yang sehat diperlukannya usaha menghindari dan mengatasi tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan.
2. Konsep kesehatan mental dalam membentuk karakter religius yaitu:
 - 1) Konsep pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari penyakit jiwa (*Psikosis*) dan gangguan jiwa (*Neurosis*). Seseorang dikatakan bermental sehat apabila terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, jika adanya perasaan cemas tanpa diketahui sebabnya. Menurut Zakiah Daradjat dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengobati gangguan emosional kecemasan salah satunya dengan terapi relaksasi dalam Islam yaitu terapi dzikir. Melalui metode pembiasaan dzikir sehingga memperoleh ketentraman batin dengan cara mengingat Allah. Salah satu usaha untuk menumbuhkan karakter

religius siswa adalah dengan dengan membiasakan mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bernilai agama yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental dalam membentuk karakter religius dapat dilakukan melalui pembiasaan berzikir, sholat, berdoa sehingga mendapatkan ketenangan hati.

- 2) Konsep yang kedua, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, lingkungan dan masyarakat. Untuk dapat menyesuaikan dengan diri sendiri kita harus mengenali dan menerima keadaan dirinya sendiri lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada. Setelah siswa memiliki pengetahuan, teladan, dan mampu menyesuaikan diri maka siswa berkenan bertindak sebagaimana pengetahuan dan pengalamannya terhadap nilai-nilai yang dimilikinya, yang pada akhirnya membentuk karakter. Semakin rutin seseorang mengulang-ngulang dalam kehidupan sehari-harinya maka sudah tentu akan semakin memperkuat karakter yang tertanam dalam jiwa tersebut.
- 3) Konsep ketiga yaitu, pengetahuan dan perbuatan dengan tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, minat, bakat dan pembawaan dengan semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa diri pada kebahagiaan serta terhindar dari gangguan penyakit jiwa. Dalam konsep ini pendidikan sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Pengalaman yang diperoleh anak baik melalui perbuatan, pengelihatan, dan pendengaran yang diterima dari proses pendidikan

turut berperan dalam membentuk dan mengembangkan aspek karakter religius anak.

- 4) Konsep keempat yaitu, terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi, dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dan lingkungannya. Menurut Zakiah Daradjat, keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dapat dicapai dengan keyakinan dengan ajaran agama, selalu mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya. Dalam hal ini pembentukan karakter dibiasakan oleh penanaman nilai yang menekankan tentang melaksanakan kebaikan dan meninggalkan keburukan dan selalu bertindak sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama. Dengan menanamkan nilai-nilai agama, moral norma-norma sosial akan terbimbing

B. Saran

Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, penelitian ini masih kurang dalam tahap yang sempurna, oleh karenanya diharapkan bagi penulis berikutnya dapat memperdalam pemikiran kesehatan mental serta menganalisis lebih dalam tentang bagaimana peran dan urgensi kesehatan mental dalam pembentukan karakter religius siswa. Terutama dalam hal pengaplikasian kesehatan mental secara praktik yang sebenarnya jika dipahami dan diterapkan oleh semua pihak dapat berdampak baik dalam pengembangan potensi dan

perbaikan mental terutama mewujudkan karakter religius bagi setiap peserta didik

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulfatah, M. R., Widodo, S. T., & Rohmadi, M. (2018). Membentuk Karakter Siswa SMA Melalui Karakter Religius pada Novel Mahamimpi Anak Negeri Karya Suyatna Pamungkas. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 7(2), 145–152. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v7i2.1562>
- Nata, Abuddin. (2011). *Studi Islam Komprehensif*, Jakarta: Kencana
- Nata, Abuddin. (2004). *Metodologi Agama Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Af, Jaelani. (2000). *Penyucian Jiwa (Tazkiyah al Nafs) Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah
- Agung Is Hardiyana Febry. (2021). Mengenal Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental. *AL MUSYRIF: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 60–86. <http://ejournal.iaindalwa.ac.id/index.php/almusyrif/index>
- Akbar, M. A. (2016). Kontribusi Zikir : Solusi Mengantisipasi Kecemasan dalam Konteks Kehidupan Modern. *Fitra*, 2(1), 52–61.
- Zainuddin, Ali. (2007). *Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Anam, W. K. (2019). Pembentukan Karakter Religius Siswa di Madrasah. *Dimar*, 1(April), 155–157.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Artikel, S., Juli, D., Tetap, D., Studi, P., Agama, P., Tinggi, S., Islam, A., Selatan, A., Agama, K., Indonesia, R., Sulfia, M., Pai, P., Tapaktuan, S., Selatan, A., Studi, P., Anak, P., Dini, U., Medan, U. N., Aceh, P., & Tahun, S. (2018). *Sejarah Artikel: Dipublikasi Juli 2017*. 3(2), 77–86.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Hawari, Dadang. (1997). *Al-Quran: Ilmu Kesehatan Jiwa dan Mental*. Cet. III, Jakarta, Dana Bakti Prima Yasa

- Direktorat Jendral Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, (1985). *Metodologi Pengajaran Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: IAIN Pembinaan dan Prasarana dan Perguruan Tinggi
- Desti, A., & Anan. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi COVID-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26–45.
- Erhamwilda, (2009). *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Fabriar, S. R. (2020). AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v3i02.465>
- Fahmi, M. N., & Susanto, S. (2018). Implementasi Pembiasaan Pendidikan Islam dalam Membentuk Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 7(2), 85–89. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v7i2.1592>
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf
- Fitria Amalia Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*, 7. <https://psyarxiv.com/s5m9r/>
- Fitrihanah, R. D. (2018). Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 91. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari*. 167. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5068>
- Furqon Hidayatulloh. (2010). *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban Bangsa*, Surakarta: Yuma Pustaka
- Hadi, I. A., Doktor, P., Islam, S., & Semarang, U. I. N. W. (2019). *Dan Sumbangannya Terhadap Pendidikan Islam*.
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hanna Djumhana Bustaman, (1995). *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Islam, P. P. (2020). el-Hikmah. ... *Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1),

42–80.

<https://pdfs.semanticscholar.org/3081/cd0d4a6e2fe04b9bbe081f4f9c0073076149.pdf>

- Juliah, F. A. P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 2021.
- K, F., & Dewi Aisyah. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Lutfi, M. D. (2020). *Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Zakiah Daradjat)*. 117. [http://repository.iainambon.ac.id/1229/1/BAB I%2C III%2C V.pdf](http://repository.iainambon.ac.id/1229/1/BAB%20III%20V.pdf)
- Mahfud, D., Mahmudah, & Wihartati, W. (2015). *Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo*. 35(1), 35–51.
- Muhaimin dkk, (2012). *Paradigma Pendidikan Islam*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 167–180. <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>
- Muslihun. (2013). *Konsep perawatan kesehatan jiwa menurut pendapat zakiah daradjat dan dadang hawari*.
- Nasirudin, (2009). *Pendidikan Tasawuf*, Semarang: Rasail Media Group
- Nangimah, N. (2018). Peran guru PAI dalam pendidikan karakter religius siswa SMA N 1 Semarang. In *Skripsi sarjana. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan ...* (Vol. 2, Issue 1).
- Novitasari, D., Ladamay, I., & Wadu, L. B. (2019). Upaya Pembentukan Karakter Religius Islam pada Siswa Melalui Keteladanan di Sekolah Menengah Kejuruan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran Bagi Guru Dan Dosen*, 3, 174–181.
- Nurgiansah, T. H. (2022). Pendidikan Pancasila sebagai Upaya Membentuk Karakter Religius. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7310–7316. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3481>
- Nurjanah, F., Triwoelandari, R., & Nawawi, M. K. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Tematik Terintegrasi Nilai-Nilai Islam dan Sains untuk Meningkatkan

- Karakter Religius Siswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(2), 178–181. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/1393>
- Nusantara, U., Kediri, P., Redaksi, A., & No, A. D. (2020). *SUSUNAN DEWAN REDAKSI Jurnal Pinus : Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*. 76.
- Oktari, D. P., & Kosasih, A. (2019). Pendidikan Karakter Religius dan Mandiri di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 28(1), 42. <https://doi.org/10.17509/jpis.v28i1.14985>
- Paizin, A. T., Mubarak, S., Fitriyah, T., & Prasetya, Y. Y. (2022). *MENTAL*. 01(01), 18–23.
- Pakpahan, P. L., & Habibah, U. (2021). Manajemen Program Pengembangan Kurikulum PAI dan Budi Pekerti dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.31538/tijie.v2i1.19>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Renawati, A. (2020). Upaya Pembentukan Karakter Religius Siswa Di Ma'Had Ronggo Warsito Man 2 Ponorogo. *Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*, 1, 115.
- Rosikum, R. (2018). Pola Pendidikan Karakter Religius pada Anak melalui Peran Keluarga. *Jurnal Kependidikan*, 6(2), 293–308. <https://doi.org/10.24090/jk.v6i2.1910>
- Salahuddin, S. (2018). Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat). *Jurnal Mimbar Akademika*, 3(2), 140–172.
- Saputra, N. E., Ekawati, Y. N., & Islamiah, R. (2020). Skala Karakter Religius Siswa SMA Implementasi Nilai Utama Karakter Kemendikbud. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(1), 57–76. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.14782>
- Sartini, N. T. (2021). Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari. *IAIN Bengkulu*, vi–108. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6581>

- Sihotang, S. A. (2020). *Pendidikan Agama Islam Dan Kesehatan Mental Remaja Dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*. 117. <http://repository.uinsu.ac.id/9087/>
- Sjarkawi. (2008). *Pembentukan Kepribadian Anak*, Jakarta: Bumi Aksara
- Sulistiyorini, D., & Nurfalah, Y. (2019). Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Kegiatan Dewan Jama'ah Mushola (DJM) Di SMK PGRI 2 Kota Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 2(1), 40–49. <https://doi.org/10.33367/ijies.v2i1.834>
- Suri, Z. (2019). *Raden Intan Lampung 1440 H / 2019 M*.
- Susilawati. (2017). Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. In *UIN Raden Intan Lampung*.
- Syaroh, L. D. M., & Mizani, Z. M. (2020). Membentuk Karakter Religius dengan Pembiasaan Perilaku Religi di Sekolah: Studi di SMA Negeri 3 Ponorogo. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 3(1), 63–82. <https://doi.org/10.33367/ijies.v3i1.1224>
- Wardani, T. A. (2021). *Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam*.
- Mustofa, Yasin. (2002). *EQ untuk Anak Manusia dalam Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Sketsa
- Daradjat, Zakiah. (2016) *Kesehatan Mental* Jakarta: P.T. Gunung Jati
- Daradjat, Zakiah. (1990). *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Cv Haji Masagung
- Daradjat, Zakiah. (1987). *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarata, Bulan Bintang