



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**KEBERAGAMAAN DALAM KESEHATAN MENTAL
SEBAGAI PSIKOTERAPI
(STUDI ANALISIS PEMIKIRAN Prof. DR. Hj. ZAKIYAH DARADJAT)**

TESIS

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan Islam
pada Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam**



Oleh;

DWI ANITA ALFIANI

NIM: 505820086

**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI C I R E B O N
2011**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

B. RUMUSAN MASALAH

C. TUJUAN PENELITIAN

D. KERANGKA PEMIKIRAN

E. PENDEKATAN DAN PENELITIAN TERDAHULU

PUSTAKA

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

BAB 11

ANALISIS TEORITIS TENTANG KEBERAGAMAAN DALAM KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PSIKOTERAPI

A. MANUSIA, AGAMA DAN KEBERAGAMAAN

- a. AGAMA DAN KEBERAGAMAAN
- b. KEBERAGAMAAN DALAM SEJARAH MANUSIA
- c. PERKEMBANGAN MANUSIA DAN
KEBERAGAMAAN

B. PERSPEKTIF PSIKOLOGIS KEBERAGAMAAN DAN KESEHATAN MENTAL

C. PSIKOTERAPI AGAMA



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

BAB 999

ANALISIS EMPIRIS TENTANG PROF. DR. HJ

ZAKIYAH DARAJAT DAN PEMIKIRANNYA.

A. RIWAYAT HIDUP DAN PENDIDIKAN

B. AKTIVITAS ILMIAH

C. KARYA-KARYA ILMIAH (BUKU, MONOGRAFI

DAN ARTIKEL)



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

BAB IV

PEMIKIRAN PROF. DR. HJ. ZAKIYAH DARAJAT TENTANG KEBERAGAMAAN DALAM KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PSIKOTERAPI.

- A. KONSEP KEBERAGAMAAN SEBAGAI
PSIKOTERAPI
- B. PERANAN PSIKOTERAPI DALAM PEMBINAAN
KESEHATAN MENTAL
- C. GANGGUAN-GANGGUAN DALAM KEPTUWAAN



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Diliindungi Undang-Undang

BAB V

PEMUTUP

A. KESIMPULAN

B. REKOMENDASI



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

*BIOGRAFI PENULIS
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN*



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Hak Cipta Diliindungi Undang-Undang
© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon

TESIS
KEBERAGAMAAN DALAM KESEHATAN MENTAL SEBAGAI
PSIKOTERAPI
(STUDI ANALISIS PEMIKIRAN Prof. DR. Hj. ZAKIYAH DARADJAT)

Disusun oleh :
DWI ANITA ALFIANI
NIM: 505820086

Telah disetujui pada tanggal 10 Februari 2011
dan dinyatakan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan Islam (M. Pd. I)

Cirebon, 14 Februari 2011

Dewan Penguji

Ketua/Anggota	Sekretaris/Anggota
Prof. DR. H. Adang Djumhur, M. Ag	Prof, Dr. H. Abdullah Ali, MA.
Pembimbing/Penguji	Pembimbing/Penguji,
Prof. Dr. H. Maksum, MA	Dr. H. Sumanta,, M, Ag

Penguji Utama.

Prof. Dr. H. Syuaeb Kurdi, M. Pd

Direktur,

Prof. DR. H. Adang Djumhur, M. Ag



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Hak Cipta Diliindungi Undang-Undang



BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang eksploratif dan potensial. Dikatakan makhluk eksploratif, karena manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri baik secara fisik maupun psikis. Manusia sebagai makhluk potensial karena pada diri manusia tersimpan sejumlah kemampuan bawaan yang dapat dieksplorasi dan diaplikasikan dalam dunia nyata.

Selanjutnya manusia juga disebut sebagai makhluk yang memiliki prinsip tanpa daya, karena untuk tumbuh dan berkembang secara normal manusia memerlukan bantuan dari luar dirinya. Bantuan yang dimaksud antara lain dalam bentuk bimbingan dan pengarahan dari lingkungannya. Bimbingan dan pengarahan yang diberikan dalam rangka membantu perkembangan tersebut, yang pada hakekatnya diharapkan dapat sejalan dengan kebutuhan manusia itu sendiri, yang sudah tersimpan sebagai potensi bawaannya. Karena itu bimbingan yang tidak searah dengan potensi yang dimiliki akan berdampak negatif bagi perkembangan manusia.¹

Dalam diri kita selain mempelajari tentang perkembangan jiwa keduniaan, kita juga mempelajari jiwa keagamaan karena kita harus melihat kebutuhan-kebutuhan manusia secara menyeluruh (*kaffah*) sebab kebutuhan manusia yang kurang seimbang antara kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani akan menyebabkan timbul ketimpangan dalam perkembangan.

¹. Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Press. Hal. 85



Jiwa keberagaman termasuk aspek rohani (*psikis*) akan sangat tergantung pada aspek fisik begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu sering dikatakan kesehatan fisik akan sangat berpengaruh pada kesehatan mental.

Suatu kenyataan yang tampak jelas dalam dunia modern yang telah maju atau sedang berkembang yaitu adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan orang dalam hidup. Apa yang zaman dulu tidak dikenal orang, sekarang sudah tidak asing lagi bagi mereka. Bahaya kelaparan dan penyakit menular juga kesulitan-kesulitan lain yang dapat menghambat perkembangan, pertumbuhan dan perhubungan yang dahulu sangat di takuti oleh masyarakat sekarang dapat dihindari, bahkan tidak lagi menjadi persoalan. Karna kemajuan industri telah dapat menghasilkan alat-alat teknologi canggih yang dapat memudahkan manusia hidup dan memberikan kesenangan dalam hidup, sehingga kebutuhan-kebutuhan jasmani tidak lagi sulit untuk dipenuhi. Akan tetapi suatu kenyataan yang sangat menyedihkan bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh, hidup semakin sukar dan kesulitan-kesulitan material berganti dengan kesukaran mental (*psychis*), beban jiwa semakin berat kegelisahan dan ketergantungan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga kebahagiaan itu sulit di dapat. Yang pada hakekatnya akan lebih mengakibatkan timbulnya kegelisahan-kegelisahan yang kadang-kadang tidak jelas ujung pangkalnya. Karena bagaimanapun kegelisahan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

(*anxiety*) itu dapat menghilangkan kemampuan untuk hidup dalam keadaan nyaman dan bahagia.²

Dalam beberapa dekade terakhir ini semakin tampak kepercayaan orang bahwa keberagamaan (*religiosity*), keimanan atau spiritualitas memiliki peran untuk mengatasi berbagai problem kejiwaan manusia modern. Menurut Muhammad ‘Utsman Najati bahwa keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa yang membekali manusia yang religius dengan kekuatan ruhaniah yang dapat menopang dalam menanggung beban hidup, menghindarkannya dari keresahan yang menimpa banyak manusia modern yang didominasi oleh kehidupan materi dan persaingan keras guna meraih pendapatan materi, tapi pada saat yang sama ia membutuhkan hidangan ruhaniah.³

Peran keimanan dalam mengatasi berbagai problem manusia menurut para ahli psikolog Barat William James berujar sebagai berikut.⁴

”Tidak ragu lagi bahwa terapi yag terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk menopang seseorang dalam hidup ini”. Lebih lanjut ia berkata : *“Antara Tuhan dengan kita ada hubungan yang tidak*

-
- ². Zakiyah Darajat. 1980 *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung, Hlm.10
³. Najati, M. Utsman. 1985. *Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa*. Bandung : Pustaka
⁴. Carnegie, Dale. 1980, *Menuju Hidup Sukses dan Bergairah*. Jakarta : Penerbit Gunung Jati.



terputus. Apabila kita menundukkan diri di bawah pengaruh-Nya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai”.

Orang-orang yang religius memiliki kepribadian yang lebih kuat dan terhindar dari berbagai penyakit jiwa. Henry Link, seorang psikolog Amerika, menyatakan bahwa berdasarkan pengalamannya yang lama dalam menerapkan percobaan-percobaan kejiwaan atas kaum buruh dalam proses pemilihan dan pengarahan profesi, ia mendapatkan bahwa pribadi-pribadi yang religius dan sering mendatangi tempat ibadah memiliki kepribadian yang lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak beragama atau tidak menjalankan sama sekali suatu macam ibadah.⁵

Sementara itu A.A. Brill, juga psikolog, berkata : *“Individu yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa”.*

Berbagai bukti empiris di Barat dan di Timur menunjukkan bahwa keberagaman, keimanan, dan spiritualitas mengembangkan kepribadian seseorang dan sekaligus menurunkan problem-problem psikologis yang dialaminya. Carl G. Jung, setelah sekian lama dalam terapi psikologi berkata :

“Selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah mengadakan konseling denganku dan aku pun telah menyembuhkan banyak pasien Tidak kudapatkan seorang pasien pun di antara para pasien yang telah berada pada penggal kedua umur mereka (lebih dari tiga puluh tahun) yang problem esensialnya bukan wawasan agama tentang kehidupan. Dapat kukatakan mereka telah menjadi mangsa penyakit. Sebab mereka telah kehilangan setiap agama-agama yang ada pada setiap masa. Sungguh tidak ada seorang pun di antara mereka yang menjadi sembuh, kecuali setelah ia kembali kepada wawasan agama tentang kehidupan.

⁵, Yusuf Syamsu. 2009. Mental Hygiene. Bandung. Mastreo. Hal, 150.



Manusia diciptakan Tuhan dengan beberapa kelebihan dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain. Salah satu kelebihan manusia mempunyai sifat hanief.⁶

Tuhan memberikan kelebihan yang lain kepada manusia yaitu akal pikiran, dengan mu'jizat inilah diharapkan manusia mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam hidup ini, atau yang disebut *strungel for survival* (perjuangan untuk mempertahankan kehidupan)⁷

Dr. Rhes, ketua organisasi dunia untuk kesehatan jiwa dalam kongres XII kesehatan jiwa di Barcelona pada bulan September 1959 berpidato:

*".....akan tetapi sesungguhnya disamping itu ada segi lain dari kehidupan sosial yang meminta perhatian, tidak kurang dari perhatian untuk menghadapi penyakit dan watak itu, yang kami maksudkan adalah perhatian terhadap kesehatan jiwa masyarakat dan berusaha untuk menjauhkan anggota-anggotanya yang segala sesuatunya mengganggu kehidupan, ketenangan dan kelegaan hatinya....."*⁸

Pidato di atas tersebut menunjukkan bahwa masalah jiwa atau mental seseorang itu sangat penting. Sebagaimana Zakiyah darajat, yang dikutip oleh Rachmat Djatnika melengkapi:

*" Pembinaan mental seseorang mulai sejak ia kecil, sepengalaman yang dilalui, baik yang disadari atau tidak, ikut menjadi unsur-unsur yang menggabung dalam kepribadian seseorang. Diantara unsur-unsur terpenting yang akan menentukan corak kepribadian seseorang dikemudian hari adalah nilai-nilai yang diambil dari lingkungan terutama keluarga sendiri "*⁹

⁶ Hanif berarti suatu kecenderungan manusia untuk mencari kebenaran. (lihat Nur Cholish Madjid. 1992. *Pengantar Islam Doktrin dan Peradaban*. Jakarta. Paramadina.hal. 16

⁷ Stungel For Survival yaitu Perjuangan untuk mempertahankan kehidupan. (lihat Murtadha Mutahari. 1994. *Perspektif Al-Qur'an tentang Manusia dan Agama*. Bandung. Mizan. Hal.17

⁸ Zakiyah Darajat. 1977. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga sekolah dan masyarakat*. Jakarta Bulan Bintang. hal, 15

⁹ Djatnika Rahmat. 1987. *Sistem Etika Islam*,Surabaya. Pustaka Islam. Hal. 72.



Disini dapat kita lihat betapa pentingnya peranan agama, kesehatan mental dan ilmu jiwa agama. Seperti yang di ungkapkan oleh Zakiyah Darajat dalam bukunya " Ilmu Jiwa Agama " ¹⁰

"Akhir-akhir ini semakin erat hubungan antara dokter-dokter (terutama dokter jiwa) dengan agama. Dimana ditemukan pula kadang-kadang penyakit itu terjadi disebabkan oleh hal-hal yang berhubungan dengan agama. Pengalaman penulis sendiri, selama beberapa tahun ini dalam menghadapi penderita-penderita, baik yang datang karena putus asa, telah bosan berobat, atau yang datang dengan macam-macam keluhan tentang penyakit-penyakit seperti sakit jantung atau berdebar-debar, tekanan darah tidak normal (tinggi atau rendah), terganggu pencernaan dan sebagainya, atau karena perasaan-perasaan takut , cemas, ngeri, tidak bisa tidur, tidak bisa belajar dan seterusnya dengan beraneka ragam penderitaan"

B. Rumusan masalah

Melihat fenomena yang berkembang sangat heterogen tersebut, maka penulis dapat memberikan suatu gambaran dan batasan masalah dalam pembahasan atau kajian rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana analisis teoritis tentang keberagamaan dan kesehatan mental sebagai psikoterapi ?
2. Bagaimana analisis empiris dan pola pemikiran Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat tentang keberagamaan dan kesehatan mental sebagai psikoterapi ?

¹⁰ . Zakiyah Darajat. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta. Gunung agung. Hal. 31



3. Bagaimana relevansi dan signifikansi pemikiran Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat tentang keberagaman dan kesehatan mental sebagai psikoterapi ?

C. Tujuan penelitian

Beberapa pokok pemikiran yang dibangun dalam rangka penelitian antara lain bertujuan :

1. Untuk memperoleh data tentang teori keberagaman dan kesehatan mental sebagai psikoterapi
2. Untuk memperoleh pola pemikiran data analisis empiris Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat tentang keberagaman dan kesehatan mental sebagai psikoterapi.
3. Memperoleh data tentang relevansi dan signifikansi pemikiran Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat tentang keberagaman dan kesehatan mental sebagai psikoterapi.

D. Kerangka Pemikiran

Psikologi membahas motivasi keberagaman atau penyebab yang mendorong maupun menarik manusia menganut suatu agama berdasarkan dinamika psikologis serta peranan fungsi kejiwaan dalam perilaku keagamaan. Pembahasan mengenai agama sebagai salah satu metode psikoterapi, tidak akan terlepas dari kehidupan motivasi beragama. Psikologi sebagai sains tidak



mampu menganalisis penyebab yang paling mendasar dari tingkah laku keagamaan, karena analisis psikologis itu terbatas pada fakta empiris.

Teori-teori psikologis, instink, konflik, frustasi baik disebabkan faktor biologis, psikologis, sosial, kematian maupun frustasi moral ataupun teori psikologi lainnya mengenai penyebab perilaku keagamaan hanya mampu menerangkan motivasi beragama secara fungsional. Artinya teori-teori tersebut menerangkan perilaku keberagaman berdasarkan peranan dan kegunaan agama bagi kehidupan psikis manusia yaitu:

- a. Sebagai efek, akibat atau kelanjutan proses kimiawi dan faali tubuh.
- b. Penyalur suatu instink.
- c. Pelarian untuk mengatasi konflik.
- d. Jawaban atau pemenuhan kebutuhan yang tidak terpuaskan karena adanya frustasi yang dialami manusia pada berbagai bidang kehidupannya.

Kenyataan-kenyataan itulah yang mendorong para ahli jiwa untuk berusaha mencari penyelesaian bagi persoalan-persoalan kejiwaan tersebut dan menolong orang dalam mengatasi kesusahan tersebut.

Zakiyah darajat menggambarkan hasil dari penelitiannya terhadap pasien-pasien yang menderita gangguan kejiwaan dan orang-orang yang tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Ternyata yang menjadi penyebab adalah masalah pendidikan agama yang tidak pernah diterimanya sewaktu masih kecil. Disinilah agama sangat berperan untuk mencari jalan keluar (solusi) dari akibat-akibat diatas. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam al-Qur'an surat Yunus, ayat 57. Yang berbunyi:



يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
 الصُّدُورِ وَهُدًى رَّحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

"Hai Manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasehat (agama) dari Tuhan dan pengobat bagi penyakit yang ada dalam dada (rohani) dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"

Munculnya ilmu kesehatan mental yaitu setelah manusia menemukan orang-orang yang mengalami kelalaian-kelalaian tingkah laku. Kalau pada zaman dahulu orang-orang yang mengalami kelalaian jiwa seperti : gila, abnormal, dikatakan terkena tua atau diguna-guna dan sebagainya. Pandangan seperti ini tidak hanya berlaku di Indonesia saja, akan tetapi di Negara barat pada abad pertengahan masyarakatnya juga demikian. Itulah sebabnya orang-orang yang sakit jiwa tersebut kebanyakan dipasung atau di hukum. Belakangan ini pada abad ke-18 dan 19 mereka tidak mau lagi melakukan pemasungan. Mereka mulai mencari penyembuhan dengan cara yang lain, sehingga munculah rumah sakit jiwa. Menurut Malik B. Badri (1994:13) tentang penyakit jiwa adalah:

".....Penyakit jiwa hanyalah sebuah kiasan. Jiwa dapat menjadi sakit dalam pengertian bahwa lelucon itu "sakit" atau ekonomi sedang sakit.....Diagnosa psikiatri sama dengan memberi label, yang dipergunakan seperti diagnosa medis dan dikenakan pada orang-orang yang tingkah lakunya mengganggu orang lain"¹¹

¹¹ . Malik B. Badri. 1994. *Dilema Psikologi Muslim*.



Sementara itu Yahya Jaya mengatakan :

".....Gangguan kejiwaan berarti kumpulan dari suatu keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan, maupun kejasmanian. Keabnormalan tersebut terjadi tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun gejala-gejalanya terlihat pada fisik, tetapi disebabkan oleh keadaan jiwa dan jasmani yang terganggu"¹²

E. Pendekatan dalam Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah jenis suatu paradigma penelitian untuk mendeskripsikan peristiwa, perilaku orang atau suatu keadaan pada tempat tertentu secara rinci dan mendalam dalam bentuk narasi.

Penelitian dengan pendekatan kualitatif ini menggunakan paradigma *post positivistik* yang tidak menerima hanya satu kebenaran, karena kebenaran itu kompleks, mengungkapkan gambaran yang mendalam dan holistic. Oleh karena itu penelitian dilakukan dalam situasi yang wajar (*natural setting*). Jadi dalam penelitian ini merupakan upaya untuk mengamati seseorang atau institusi atau sesuatu yang dalam hidupnya kesemuanya selalu berinteraksi, berusaha memahami dan berupaya menafsirkannya tentang dunia sekitarnya.

Sebagaimana dimaklumi bersama bahwa setiap penyusunan karya ilmiah, maka hanya ada dua pilihan yang selalu dijadikan sebagai pola penelitiannya yaitu kualitatif ataukah kuantitatif? Dan saat ini penulis mengambil pilihan melalui pendekatan kualitatif.

¹² . Yahya Jaya. 1995. *Peranan taubat dan maaf dalam Kesehatan Mental*. Jakarta. Ruhama



Penelitian kualitatif adalah model penelitian yang cenderung lebih banyak menggunakan pendekatan partisipatif sesuai bahasa masyarakat yang menjadi obyek penelitian yang dilakukan dengan cara peneliti benar-benar datang ke lokasi menggunakan alat kualitatif, kerangka berfikir kualitatif dan data yang dikumpulkan juga data kualitatif.¹³

Lexy J Maloeng (2004) menyebutkan bahwa penelitian kualitatif menggunakan metode kualitatif yaitu pengamatan, wawancara atau penelaahan terhadap dokumen.¹⁴

Selanjutnya Maloeng mengemukakan pendapat dari denzin dan Lincoln menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan beberapa metode yang ada.¹⁵

Penelitian kualitatif sifatnya diskriptif, karena data yang dianalisis tidak untuk menerima atau menolak hipotesis (jika ada) melainkan hasil analisis itu berupa deskripsi dari gejala-gejala yang diamati, yang tidak selalu harus berbentuk angka-angka atau koefisien antar variable. Penelitian kualitatif pun bukan tidak mungkin ada data yang kuantitatif. Karena kualitatif cenderung berkembang dan banyak digunakan dalam ilmu-ilmu sosial yang berhubungan dengan perilaku sosial atau manusia.¹⁶

Penulis memilih pendekatan kualitatif tidak lain hanya bermaksud untuk menggali fenomena yang terjadi pada masyarakat kita khususnya pada

¹³. Abdullah Ali. 2007. *Metodologi Penelitian dan Penulisan Karya Ilmiah*. Cirebon. STAIN Press. Hal. 41

¹⁴. Lexy J moleong. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung. Rosda Karya. Hal. 9

¹⁵. Maloeng. *Ibid.* hal. 5.

¹⁶. M. Subana-Sudraajat. 2001. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung. Pustaka Setia. Hal. 17



pasien yang di tangani oleh Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat dengan menggunakan agama dan kesehatan mental sebagai psikoterapi. Sebagai upaya menganalisis histori terhadap langkah dan gaya Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat dalam psikoterapi.

Tesis ini disusun penulis dengan mengangkat beberapa alasan untuk melakukan pendekatan dalam penyusunan karya tulis antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian ini berusaha mengangkat kondisi objektif yang terjadi ketika Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat memberikann psikoterapi terhadap pasien-pasiennya dengan langkah-langkah dan pendekatan sesuai dengan keahlian ilmu yang dimilikinya yaitu dengan agama dan kesehatan mental sebagai psikoterapi yang diterapkan pada pasien, karena pada umumnya masyarakat kita ketika jiwa kita sudah merasa sakit, maka pasti yang dikunjungi adalah dokter, yaitu suatu cara seseorang untuk memeperoleh kesembuhan jiwa yang sakit, padahal ketika kita sedang mengalami gangguan sakit pada jiwa, sesungguhnya bukan ada beberapa organ tubuh kita yang rusak atau sakit, tapi pada jiwa kita yang mengalami gangguan kesehatan mental. Disinilah keahlian Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat yang kemudian menggabungkan Konsep keberagaman dalam kesehatan mental sebagai psikoterapi.
2. Dalam rangka penelitian ini ada beberapa hal yang diangkat untuk dijadikan sebagai bahan penyempurnaan sebuah karya ilmiah yang memiliki bobot kajian tentang model atau pendekatan melalui proses keberagaman dalam kesehatan mental sebagai psikoterapi.



Dalam rangka penelitian ini ada beberapa hal yang diangkat untuk dijadikan sebagai bahan penyempurnaan sebuah karya ilmiah memiliki langkah-langkah diantaranya:

1. Alasan Pemilihan Judul

Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat merupakan salah seorang psikolog muslim Indonesia yang telah bertahun-tahun mengabdikan dirinya terhadap masyarakat Indonesia untuk mencoba memahami dan mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi oleh manusia, terutama persoalan yang berhubungan dengan kejiwaan. Dengan keakraban dan keramahan beliau dapat mengobati dan menyembuhkan pasiennya atau kliennya. Dalam terapinya Zakiyah Darajat berusaha menggabungkan terapi model barat dan al-Qur'an. Psikoterapi adalah suatu metode penyembuhan yang berusaha untuk menelaah secara detail penyebab utama munculnya suatu penyakit yang sangat terkait dengan bagaimanakah kondisi psikis seseorang penderita penyakit tersebut. Penelaahan tidak hanya dilakukan pada saat seseorang tersebut menderita penyakit, namun sampai jauh ke belakang.

Di Indonesia, bahkan di dunia, banyak sekali kita melihat berbagai pengobatan alternatif di samping medis. Bukan karena medis belum mampu menangani berbagai macam penyakit, namun seperti kita pahami, beberapa faktor di masyarakat kita seperti keterbatasan dana, kurangnya kelengkapan medis di rumah sakit daerah, adanya beberapa diagnosis yang kurang tepat, dan sebagian orang yang takut harus melakukan operasi mengingat efek samping operasi dan obat kimia yang sangat fatal bagi tubuh manusia.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkannya atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Faktor-faktor tersebut itulah yang menjadi pemikiran kami dalam mencari solusi yang mudah, murah, dan aplikatif dalam membantu masyarakat luas dan menemukan pengobatan alternatif, yaitu dengan metode psikoterapi.

Melihat fenomena diatas, dapat memeberikan inspirasi penulis untuk dapat mengangkat ketokohan beliau terhadap psikoterapi yang selama ini beliau geluti hingga sekarang.

2. Jenis Data

Data yang terhimpun dalam penelitian ini adalah data teoritik, yaitu data yang ada hubungan dan relefansinya dengan pendekatan ini, yang diperoleh dengan teori-teori yang terdapat dalam literature kepustakaan.

3. Sumber Data

Sebagai tesis dengan penelitian kualitatif, maka sebagai upaya melengkapi data dalam rangka penyusunan tesis ini, penulis melakukan pencarian data yang dianggap sebagai sumber data antara lain:

- a. Data primer adalah data-data pokok yang menjadi sumber utama dalam memperoleh data penelitian, baik sumber keterangannya diperoleh langsung maupun melalui karya-karyanya
- b. Studi literature sekunder adalah data-data yang diperoleh dari orang lain atau sumber lain



- c. Dokumen-dokumen tertulis baik berupa bulletin, majalah ataupun yang pernah diterbitkan tentang upaya beliau mengenai agama dan kesehatan mental sebagai psikoterapi

4. Tehnik Penyusunan Data

Di dalam rangka penelitian ini yang dijadikan sebagai sampel pengumpulan data yang berasal dari orang-orang yang dekat dengan beliau ketika memberikan psikoterapi pada pasiennya agar informasi-informasi tersebut diharapkan dapat mendukung dan memperkuat terhadap isi karya tulis ini dengan beberapa metode yang dilakukan dalam pengumpulan data baik melalui wawancara, observasi maupun *study literature*.

a. Wawancara

Dalam penelitian kualitatif ini maka teknik wawancara merupakan teknik yang cukup akurat dalam rangka penggalian sumber-sumber informasi aktual yang sangat diperlukan sebagai kelengkapan data yang diperlukan. Komarudin (1974) menyebutkan bahwa wawancara adalah tehnik pengamatan langsung dalam riset melalui pertanyaan-pertanyaan kepada responden.¹⁷ Sementara itu Lexy J Moleong (2004) mengungkapkan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan dua pihak yaitu pewawancara (*intervieweer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberi jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.¹⁸

¹⁷ Komarudin.1974. Metode penulisan skripsi dan tesis. Bandung. Angkasa. Hal. 100.

¹⁸ Lexy J Moloeng. 2004. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung. Rosda Karya. Hal. 186



b. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung ke lapangan. Observasi adalah salah satu tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap objek penelitian, melihat dengan teliti dan mencermati dengan hati-hati.¹⁹

Suharsimi Arikunto (1993:128) menyebutkan bahwa observasi adalah suatu usaha pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Alasan menggunakan metode ini adalah dengan maksud untuk memperoleh data yang cukup akurat sebagai data kualitatif dengan pola penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

Observasi langsung adalah mengadakan pengamatan secara langsung tanpa menggunakan alat terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki, baik pengamatan itu dilakukan didalam situasi yang sebenarnya maupun dilakukan di dalam situasi buatan yang khusus di adakan. Sedangkan observasi tidak langsung adalah mengadakan pengamatan terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki dengan perantara sebuah alat.²⁰

¹⁹ . Abdullah Ali. 2007. *Metodologi Penelitian dan penulisan Karya Ilmiah*. Cirebon. STAIN Press. Hal. 62

²⁰ . Yatim Riyanto.1996. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya. SIC. hal. 96



c. Studi Dokumentasi

Analisis dokumen adalah istilah yang digunakan untuk analisis tulisan atau muatan dari suatu dokumen yang baik yang tertulis maupun yang visual yang kemudian digunakan sebagai salah satu sumber data.

Dalam menggunakan dokumentasi ini, biasanya peneliti membuat instrument dokumentasi yang berisi instansi variabel-variabel yang akan di dokumentasikan dengan menggunakan ceck list untuk mencatat variable yang sudah ditentukan tadi dan nantinya tinggal ceck list.

Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data, dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode ini lebih muda dibandingkan dengan metode pengumpulan data yang lain. Guba dan Lincoln (1981) mengatakan bahwa dokumen ialah setiap bahan tertulis ataupun film yang sering digunakan untuk keperluan penelitian dengan alasan:

1. Dokumen merupakan sumber yang stabil
2. Berguna sebagai bukti pengujian
3. Sesuai untuk penelitian kualitatif karena sifatnya yang alamiah
4. Tidak reaktif, sehingga tidak sukar ditemukan dengan tehnik kajian isi
5. Hasil pengkajian isi akan membuka kesempatan untuk lebih memperluas tubuh pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki.²¹

²¹ Yatim Riyanto.1996. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya. SIC. hal. 103-104



5. Tehnik Analisis Data

a. Analisis data di lapangan

Dari hasil catatan dilapangan, peneliti melakukan analisis pendahuluan (*preliminary analysis*) terhadap data yang ada. Hasil analisis ini diasumsikan sebagai bahan perolehan data lanjutan apabila terdapat kekuranglengkapan data, sehingga bisa dilakukan perolehan data susulan.

b. Tahap analisis setelah data terkumpul

Langkah-langkah yang dilakukan setelah data terkumpul meliputi:

1) Katagorisasi

Katagorisasi data dalam aplikasinya yakni menyortir data deskriptif yang telah dikumpulkan sehingga menjadi spesifikasi topik-topik

2) Reduksi Data

Setelah katagorisasi data dilakukan ke dalam bentuk rangkuman data sesuai dengan fokus penelitian, sub fokus penelitian dan klasifikasi fokus, selanjutnya dilakukan analisis data tentang kelengkapan dan relevansi data yang ada. Dari hasil analisis tersebut maka proses reduksi data hanya dilakukan terhadap data yang benar-benar kurang relevan dengan fokus penelitian



3) Display dan klasifikasi data

Display data dilakukan dengan maksud untuk melihat data secara keseluruhan, sedangkan klasifikasi data dipergunakan untuk melihat mengelompokan data sesuai dengan fokus penelitian.

4) Interpretasi dan verifikasi

Setelah langkah-langkah diatas dilakukan, data yang ada diinterpretasi sesuai dengan kebutuhan, sehingga proses penelitian terus berkembang secara dinamis. Proses generalisasi senantiasa dilakukan dengan maksud untuk menemukan konsep-konsep dasar yang signifikan dengan masalah penelitian.

F. Tinjauan pustaka

Muhammad Mahmud Abd al-Qodir menyimpulkan bahwa segala bentuk gejala emosi seperti bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, berani, pengecut yang ada dalam diri manusia adalah akibat dari pengaruh persenyawaan-persenyawaan kimia hormon, disamping ada persenyawaan lain. Walaupundalam realisasi kehidupan akal dan emosi manusia selalu berubah dari waktu ke waktu, otomatis perubahan kecil pada produksi hormone merupakan unsur dasar terjadinya keharmonisan kesadaran dan rasa hati manusia (perasaannya).²² Jika seseorang dalam keadaan normal, seimbang hormon dan kimiawinya maka ia akan selalu dalam keadaan aman. Perubahan yang terjadi dalam kejiwan disebut "*spectrum hidup*". Esensi dari suatu

²². Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia. Hal. 134-135.



hubungan antara kejiwaan dan agama terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap sang khaliq, karena diprediksikan akan dapat memberi sikap yang optimis pada seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti bahagia, senang, puas, dan sukses. Sikap yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan.²³

Sementara itu Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" memuat tentang memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi, berpendapat bahwa secara umum gejala-gejala kejiwaan manusia yang berkaitan dengan pemikiran (cognisi), perasaan (emotion) dan kehendak (conasi).²⁴ Gejala tersebut memiliki ciri-ciri yang hampir sama pada diri manusia dewasa, normal dan beradab. Dimana ketiga gejala tersebut dapat diamati melalui sikap dan perilaku manusia. Dalam konsep ajaran Rasul Allah Saw. Bahwa pembentukan kesadaran agama dan pengalaman agama harus dilakukan secara simultan, sinergis dan utuh. Bimbingan kejiwaan diarahkan pada pembentukan nilai-nilai imani, sedang keteladanan, pembiasaan dan disiplin di titikberatkan pada pembentukan nilai-nilai amali. Keduanya memiliki hubungan timbal balik. Dengan demikian kesadaran agama dan pengalaman agama dibentuk melalui proses terpadu dengan harapan menjadi sosok manusia yang beriman dan beramal sholeh.²⁵

Sururin dalam bukunya "Ilmu Jiwa Agama" mencoba untuk memahami akan kebutuhan manusia yang bersifat jasmani maupun rohani sehingga

²³ . *Ibid.* hal. 136

²⁴ Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Press. hal. 7

²⁵ . *Ibid.* hal. 24-25



jiwanya tidak mengalami tekanan dengan melalui agama, dalam artian melaksanakan ajaran agama dengan baik. Karena bagaimanapun agama mempunyai peranan sangat besar terhadap sikap dan tingkah laku manusia, karena keyakinan agama termasuk pada konstruksi kepribadian.

Pada hakekatnya manusia merupakan makhluk yang memiliki keterbatasan dalam menghadapi rintangan hidup, kadang takut, bingung dan bimbang dalam menghadapi fenomena dan permasalahan yang ada. Yang menyebabkan manusia mengalami gangguan jiwa atau penyakit kejiwaan yang dalam psikologi disebut *Psikopatologi*.²⁶

Muhammad Utsman Najati dalam bukunya memaparkan bahwa, Islam datang untuk memberikan hidayah kepada umat manusia, mengarahkan, membimbing dan membebaskan mereka dari kebodohan, kesesatan. tradisi yang buruk dan akhlaq yang tidak terpuji. Islam membawa perubahan yang sangat besar pada jiwa manusia, berhasil merubah persepsi, memberinya makna baru dalam kehidupan, memberi tahu makna kehidupan yang sebenarnya. Melalui Islamlah Rasulullah memberikan terapi kepada sahabatnya yang mengalami penyimpangan perilaku. Iman kepada Allah Ta'ala, mengesakan dan beriman kepada –Nya bukan menjadi faktor utama untuk kesehatan psikis. Tapi menjadi faktor utama dalam terapi penyakit jiwa. Dengan cara beribadah, melaksanakan perintah dan menjauhi yang mungkar

²⁶ . Sururin, 2004. *Ilmu Jiwa* Agama. Jakarta. Rajawali Press. Hal. 151



akan mampu memberikan kekuatan spiritual pada manusia yang berimplikasi pada kesehatan psikis dan fisik.²⁷

Menurut Dadang Hawari bahwa stress juga merupakan gangguan dan gejala jiwa yang dialami seseorang terhadap reaksi fisik dan psikis sebagai dampak ketidaknyamanan seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup. Sementara A. Baum (Shelley E. Taylor, 2003) memahami stress sebagai pengalaman emosional yang negative yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkahlaku.²⁸

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dalam kehidupan, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas dapat dicapai dengan keyakinan akan ajaran agama, keteguhan dalam melaksanakan norma-norma, sosial hukum dan moral.²⁹ Dari uraian pernyataan diatas dapat kita simpulkan bahwa betapa pentingnya memelihara jiwa baik fisik maupun psikis atau jasmani maupun rohani dari gangguan kejiwaan yang kemudian tanpa mengamalkan ajaran-ajaran agama, artinya tidak dapat dipisahkan antara manusia dan agama, karena kebahagiaan manusia tidak dapat diukur dari limpahan materi yang banyak, ekonomi yang mapan dan lain sebagainya. Terjadinya gangguan kejiwaan dan tidak sehatnya mental manusia karena tidak mau menjalankan perintah agama yang sebenarnya, baru ketika terkena musibah manusia dalam kelelahan

²⁷ . Muhammad Utsman Najati. 2005. *Psikologi Nabi*. Bandung. Pustaka Hidayah. Hal. .364

²⁸ . Syamsu Yusuf. 2004. *Mental Hygiene*. Bandung. Bany Qurays. Hal. 96

²⁹ . Zakiyah darajat. 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung. Hal. 13



mengharap ampunan dari sang Kholik. Orang yang sehat mentalnya tikan akan lekas merasa putus asa, pesimis dan apatis, karena menghapri segala cobaan hidup dengan tenang (taqorrub ila Allah) mendekatkan diri kepada Allah. Psikologi membahas motivasi beragama atau penyebab yang mendorong maupun menarik manusia menganut suatu agama berdasarkan dinamika psikologis serta peranan fungsi kejiwaan dalam perilaku keagamaan. Pembahasan mengenai agama sebagai salah satu metode psikoterapi, tidak akan terlepas dari kehidupan motivasi beragama. Psikologi sebagai sains tidak mampu menganalisis penyebab yang paling mendasar dari tingkah laku keagamaan, karena analisis psikologis itu terbatas pada fakta empiris

G. Sistematika Pembahasan

Penulisan tesis ini akan dibahas dalam lima bab pembahasan yang rinciannya dapat di paparkan dibawah ini.

Bab I, berisi pendahuluan mengupas beberapa pasal diantaranya latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, pendekatan dan metode penelitian juga tinjauan pustaka serta terakhir dalam bagian pendahuluan ini adalah sistematika pembahasan.

Bab II diberi judul "Analisis teoritis tentang keberagaman dan kesehatan mental sebagai psikoterapi" Pada bab ini dikupas tentang sekitar manusia, agama dan keberagaman, keberagaman dalam sejarah manusia, perkembangan manusiam dan keberagaman perspektif psikologis



Bab III membahas tentang "Analisis empiris tentang Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat dan pemikirannya" pada bab ini di kemukakan secara lebih mendalam tentang riwayat hidup dan pendidikannya, aktivitas ilmiah dan karya-karya ilmiah meliputi buku, monografi dan artikel.

Bab IV berisikan pemikiran Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat tentang keberagaman dalam kesehatan mental sebagai psikoterapi pada bab ini akan membahas masalah konsep keberagaman sebagai psikoterapi, peranan psikoterapi dalam pembinaan kesehatan mental dan gangguan-gangguan kejiwaan .

Bab V sebagai bahasan terakhir yang berisikan tentang kesimpulan dan rekomendasi. Pembahasan dalam kesimpulan adalah merupakan penafsiran dari hasil penelitian ini yang diungkapkan dalam bentuk uraian padat. Adapun rekomendasi adalah sebagai bahan input yang berharga bagi para pengambil keputusan atau para pengguna hasil penelitian ini sebagai penambahan wawasan atau menciptakan paradigma baru untuk kemajuan dunia pendidikan khususnya dan umat Islam pada umumnya.

Sebagai kelengkapan tesis ini yang tidak kalah pentingnya adalah daftar referensi sebagai buku-buku rujukan untuk tersusunnya tesis dan disertai pula beberapa lampiran sebagai pendukung dan kelengkapan pembahasan yang perlu diketahui agar isi pembahasan tersebut lebih dapat di pertanggungjawabkan di kemudian hari.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.



BAB II

ANALISIS TEORITIS TENTANG AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PSIKOTERAPI

A. Manusia, Agama dan Keberagamaan.

Dalam teori fitrah. Manusia dilahirkan dengan membawa banyak potensi salah satu potensi tersebut adalah potensi *tauhid*.³⁰ yaitu kecenderungan manusia untuk mengesakan Tuhan dan berusaha secara terus menerus untuk mencari dan mencapai ketauhidan tersebut. Manusia secara Fitrah telah memiliki watak dan rasa al-tauhid walaupun masih dalam imateri (alam ruh). Sebagaimana telah digambarkan dalam dialog antara Allah dan ruh yaitu di dalam Firman Allah SWT.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ
 أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۗ شَهِدْنَا ۗ أَن تَقُولُوا يَوْمَ
 الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

Dan ingatlah ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman). Bukanlah aku ini Tuhanmu? Mereka menjawab. Tentu (Engkau Tuhan kami). Kami menjadi saksi. (Q.S. Al-A'raf: 172)

³⁰ .Tauhid adalah mengakui Ke-Esaan Allah (tauhid Allah)

Dan Firman Allah SWT :

وَلَيْن سَأَلْتَهُمْ مِّنْ خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَيَقُولَنَّ اللَّهُ ۚ قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ ۚ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٢٥﴾

Dan sesungguhnya kamu tanyakan kepada mereka “siapakah yang menciptakan langit dan bumi? Tentu mereka akan menjawab “Allah” (Q.S. Lukman: 25)³¹

Menurut Zakiyah Darajat yang di kutip oleh Ramayulis berpendapat bahwa pada diri manusia terdapat kebutuhan pokok selain dari kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani, antara lain.

1. Kebutuhan akan rasa kasih sayang. Kebutuhan yang menyebabkan manusia mendambakan rasa kasih, sebagai bentuk ungkapan yang negative antara lain yaitu, mengeluh, mengadu, menjilat atasan, mengkambinghitamkan orang lain dan sebagainya. Karena tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut maka dapat mengakibatkan manusia pada penyakit psikosomatik seperti hilang nafsu makan, pesimis, keras kepala, kurang tidur dan lain lain.
2. Kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan yang mendorong seseorang mengharapkan perlindungan, jika seseorang tidak terpenuhi kebutuhan tersebut maka akan timbul perasaan curiga, nakal, mengganggu, membela diri, menggunakan jimat-jimat dan lain-lain.

31. Al-Qur'an dan Terjemah. Depag, Jakarta.



3. Kebutuhan akan rasa harga diri, kebutuhan yang bersifat individual yang mendorong ,manusia ingin selalu dihormati. Jika seseorang tidak terpenuhi kebutuhan tersebut, maka akan menjadi sombong, angkuh, suka ngambek dan sok tau.
4. Kebutuhan akan rasa bebas, kebutuhan seseorang ingin hidup bebas tidak mau diatur dan tidak mau terikat oleh sebuah aturan yang ada
5. Kebutuhan akan rasa sukses, suatu kebutuhan yang selalu didambakan setiap manusia, jika kebutuhan tersebut tidak tercapai maka akan mengalami kehilangan harga dirinya.
6. Kebutuhan akan rasa ingin tahu.³² Kebutuhan seseorang ingin selalu meneliti, menyelidiki, jika tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut akan meningkatkan tekanan bathin.

Adanya kerjasama keenam macam kebutuhan tersebut menyebabkan orang memerlukan agama. Melalui agama kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat disalurkan, dengan melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik. Manusia adalah makhluk yang berfikir dan merasa serta berkehendak dimana perilakunya mencerminkan apa yang difikir, yang dirasa dan yang dikehendaknya. Behaviorisme memandang bahwa perilaku manusia itu lahir karena adanya stimulan atau rangsangan dari extern, meskipun memang kurang mendapat tempat dalam kajian kejiwaan non fisik, tapi dalam masalah perilaku

keagamaan sebagai sebuah realitas dalam kehidupan manusia tidak dapat di tampik oleh behaviorisme.³³

32. Zakiyah Darajat. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta. Bulan Bintang. Hal. 33-34

33. Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Raja Grafindo. Hal.. 154.



a. Agama dan Keberagamaan

Manusia juga makhluk yang bisa menjadi subyek dan obyek sekaligus, disamping ia dapat menghayati perasaan keagamaan dirinya, ia juga dapat meneliti keberagamaan orang lain. Tetapi apa makna agama secara psikologis pasti berbeda-beda, karena agama menimbulkan makna yang berbeda-beda pada setiap orang. Bagi sebagian orang, agama adalah ritual ibadah, seperti salat dan puasa, bagi yang lain agama adalah pengabdian kepada sesama manusia bahkan sesama makhluk, bagi yang lain lagi agama adalah akhlak atau perilaku baik, bagi yang lain lagi agama adalah pengorbanan untuk suatu keyakinan, berlatih mati sebelum mati, atau mencari mati (istisyhad) demi keyakinan.

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama agaknya dikarenakan oleh faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan samasekali dorongan dan rasa keagamaan tampaknya sulit dilakukan, karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang ghoib. Ketundukan itu merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*)³⁴

Para ulama sekalipun, meski mereka meyakini kebenaran yang dianut tetapi tetap tidak berani mengklaim kebenaran yang dianutnya, oleh karena

³⁴. Ibid. Hal. 159.



itu mereka selalu menutup pendapatnya dengan kalimat “*wallohu a`lamu bissawab*”, bahwa hanya Allahlah yang lebih tahu mana yang benar. Agama berhubungan dengan Tuhan, ilmu berhubungan dengan alam, agama membersihkan hati, ilmu mencerdaskan otak, agama diterima dengan iman, ilmu diterima dengan logika. Meski demikian, dalam sejarah manusia, ilmu dan agama selalu tarik menarik dan berinteraksi satu sama lain. Terkadang antara keduanya akur, bekerjasama atau sama-sama kerja, terkadang saling menyerang dan menghakimi sebagai sesat, agama memandang ilmu sebagai sesat, sebaliknya ilmu memandang perilaku keagamaan sebagai kedunguan.

Belakangan fenomena menunjukkan bahwa kegagalan ilmu tumbang di depan keagungan spiritualitas, sehingga bukan saja tidak bertengkar tetapi antara keduanya terjadi perkawinan, seperti yang disebut oleh seorang tokoh psikologi tranpersonal, Ken Wilber; Pernikahan antara Tubuh dan Roh.³⁵

Agama menurut bahasa sangsakerta, agama berarti tidak kacau (a = tidak gama = kacau) dengan kata lain, agama merupakan tuntunan hidup yang dapat membebaskan manusia dari kekacauan. Didunia barat terdapat suatu istilah umum untuk pengertian agama ini, yaitu : religi, religie, religion, yang berarti melakukan suatu perbuatan dengan penuh penderitaan atau mati-matian, perbuatan ini berupa usaha atau sejenis peribadatan yang dilakukan berulang-ulang. Agama adalah “*The problem of ultimate concern*” masalah yang mengenai kepentingan mutlak saetiap orang. Oleh karena itu menurut Paul Tillich, setiapa orang yang beragama selali berada

³⁵ Ken Wilber. 2000. *The Marriage of Sence and Soul*. Boston. Shambala.



dalam keadaan *Involved* dengan agama yang dianutnya. Memang kata Profesor Rosjidi, manusia yang beragama itu aneh, ia melibatkan diri dengan agama yang dipeluknya dan mengikatkan dirinya pada Tuhan. Tetapi bersamaan dengan itu ia merasa bebas, karena bebas menjalankan segala sesuatu menurut keyakinannya. Ia tunduk kepada Yang Maha Kuasa, tetapi bersamaan dengan itu ia merasa dirinya terangkat, karena merasa mendapat keselamatan. Keselamatanlah yang menjadi tujuan akhir kehidupan manusia dan keselamatan itu akan diperolehnya melalui pelaksanaan keyakinan agama yang ia peluk.³⁶

Agama adalah risalah yang disampaikan Tuhan kepada Nabi sebagai petunjuk bagi manusia dan hukum-hukum sempurna untuk dipergunakan manusia dalam menyelenggarakan tata cara hidup yang nyata serta mengatur hubungan dengan dan tanggung jawab kepada Allah, kepada masyarakat serta alam sekitarnya. Agama juga merupakan sumber sisten nilai, merupakan pedoman petunjuk dan pendorong bagi manusia untuk memecahkan berbagai masalah hidupnya seperti dalam ilmu agama, politik, ekonomi, sosial budaya, dan militer sehingga terbentuk pola motivasi, tujuan hidup dan prilaku manusia yang menuju kepada keridhaan Allah.³⁷

Kesemuanya itu memberikan gambaran bahwa “*addiin*” merupakan pengabdian dan penyerahan, mutlak dari seorang hamba kepada Tuhan penciptanya dengan upacara dan tingkah laku tertentu, sebagai manifestasi ketaatan tersebut.

³⁶ . M. Daud Ali. 1998. *Pendidikan Agama Islam*. Jakarta. Rajawali Pres. Hal. 39

³⁷ Abu Ahmadi Dkk. 1994. *Dasar-dasar pendidikan Islam*. Jakarta. Bumu Aksara. Hal. 4



Dari sudut sosiologi, Emile Durkheim (Ali Syari'ati, 1985 : 81) mengartikan agama sebagai suatu kumpulan keyakinan warisan nenek moyang dan aturan-aturan, konvensi-konvensi dan praktek-praktek secara sosial telah mantap selama generasi demi generasi. Sedangkan menurut M. Natsir agama merupakan suatu kepercayaan dan cara hidup yang mengandung faktor-faktor antara lain :

- a. Percaya kepada Tuhan sebagai sumber dari segala hukum dan nilai-nilai hidup.
- b. Percaya kepada wahyu Tuhan yang disampaikan kepada rosulnya.
- c. Percaya dengan adanya hubungan antara Tuhan dengan manusia.
- d. Percaya dengan hubungan ini dapat mempengaruhi hidupnya sehari-hari..
- e. Percaya bahwa dengan matinya seseorang, hidup rohnya tidak berakhir.,
- f. Percaya dengan ibadat sebagai cara mengadakan hubungan dengan Tuhan.
- g. Percaya kepada keridhoan Tuhan sebagai tujuan hidup di dunia ini.

Sementara agama islam dapat diartikan sebagai wahyu Allah yang diturunkan melalui para Rosul-Nya sebagai pedoman hidup manusia di dunia yang berisi Peraturan perintah dan larangan agar manusia memperoleh kebahagiaan di dunia ini dan diakhirat kelak. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Bakoroh 208, Allah berfirman.



يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَدْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا
 خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Hai orang-orang yang beriman masuklah kamu kedalam islam secara utuh, keseluruhan (jangan sebagian-sebagaian) dan jangan kamu mengikuti langkah setan, sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu.(Q. S. Al-Baqoroh: 208)

Menurut Djamaluddin Ancok yang dikutip oleh Jalaluddin bahwa Prilaku keagamaan menurut pandangan behaviorisme erat kaitannya dengan prinsip *reinforcement (reward and punishment)*. Manusia berperilaku agama karena didorong oleh rangsangan hukuman dan hadiah. Menghindarkan hukuman (*siksaan*) dan mengharapkan hadiah (*pahala*). Manusia hanyalah robot yang bergerak secara mekanis menurut pemberian hukuman dan hadiah.³⁸

Menurut Frenkle, eksistensi manusia ditandai oleh tiga faktor, yakni *spiritualis* (keruhanian), *Freedom* (kebebasan) dan *responsibility* (tanggungjawab) Gambran tentang kesempurnaan tingkat kepribadian manusia mirip dengan insan kamil yang dipaparkan oleh M, Qurais Shihab yaitu memiliki cirri-ciri berupa kecenderungan manusia untuk menyenangi yang benar, baik dan indah.³⁹

38. Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Press. Hal. 155.

³⁹ Ibid. Hal. 156.

Bagi orang beragama, agama menyentuh bagian yang terdalam dari dirinya, dan psikologi membantu dalam penghayatan agamanya dan membantu memahami penghayatan orang lain atas agama yang dianutnya. Secara lahir agama menampilkan diri dalam bermacam-macam realitas, dari sekedar moralitas atau ajaran akhlak hingga ideologi gerakan, dari ekspresi spiritual yang sangat individu hingga tindakan kekerasan massal, dari ritus-ritus ibadah dan kata-kata hikmah yang menyejukkan hati hingga agitasi dan teriakan jargon-jargon agama (misalnya takbir) yang membakar massa. Inilah kesulitan memahami agama secara ilmiah, oleh karena itu hampir tidak ada definisi agama yang mencakup semua realitas agama.

Sebagian besar definisi agama tidak komprehensif dan hanya memuaskan pembuatnya. Sangat menarik bahwa Nabi Muhammad sendiri mengatakan bahwa, kemuliaan seorang mukmin itu diukur dari agamanya, kehormatannya diukur dari akalnyanya dan martabatnya diukur dari akhlaknya (*karamul mu'mini dinuhu, wa muru'atuhu `aqluhu wa hasabuhu khuluquhu*)⁴⁰

Ketika nabi ditanya tentang amal yang paling utama, hingga lima kali nabi tetap menjawab *husnu al khuluq*, yakni akhlak yang baik, dan nabi menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan akhlak yang baik adalah sekuat mungkin jangan marah, (*an la taghdlabu in istatha`ta*).⁴¹

Jadi pengertian agama itu sangat kompleks. Psikologi agama mencoba menguak bagaimana agama mempengaruhi perilaku manusia, tetapi

⁴⁰. Hadits Riwayat Ibnu Hibban

41. Attarhib. Jilid III. Hal. 405-406



keberagamaan seseorang juga memiliki keragaman corak yang diwarnai oleh berbagai cara berfikir dan cara merasanya. Seberapa besar Psikologi mampu menguak keberagamaan seseorang sangat bergantung kepada paradigma psikologi itu sendiri. Bagi Freud (madzhab Psikoanalisa) keberagamaan merupakan bentuk gangguan kejiwaan, bagi madzhab Behaviorisme, perilaku keberagamaan tidak lebih sekedar perilaku karena manusia tidak memiliki jiwa. Madzhab Kognitif sudah mulai menghargai kemanusiaan, dan madzhab Humanisme sudah memandang manusia sebagai makhluk yang mengerti akan makna hidup yang dengan itu menjadi dekat dengan pandangan agama.

Dibutuhkan paradigma baru atau madzhab baru Psikologi untuk bisa memahami keberagamaan manusia. Psikologi Barat yang diassumsikan mempelajari perilaku berdasar hukum-hukum dan pengalaman kejiwaan universal ternyata memiliki bias culture, oleh karena itu teori psikologi Barat lebih tepat untuk menguak keberagamaan orang yang hidup dalam kultur Barat. Psikologi Barat begitu sulit menganalisis fenomena Revolusi Iran yang dipimpin Khomeini karena keberagamaan yang khas Syi'ah tidak tercover oleh Psikologi Barat. Keberagamaan seseorang harus diteliti dengan the Indigenous Psychology, yakni psikologi yang berbasis kultur masyarakat yang diteliti.

Untuk meneliti keberagamaan orang Islam juga hanya mungkin jika menggunakan paradigma *The Islamic Indigenous Psychology*. Psikologi sebagai ilmu baru lahir pada abad 18 Masehi meski akarnya menghunjam jauh ke zaman purba. Dalam sejarah keilmuan Islam, kajian tentang jiwa tidak seperti psikologi yang menekankan pada perilaku, tetapi jiwa dibahas dalam



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

kontek hubungan manusia dengan Tuhan, oleh karena itu yang muncul bukan Ilmu Jiwa (ilm an nafs), tetapi ilmu Akhlak dan Tasauf. Meneliti keberagaman seorang muslim dengan pendekatan psikosufistik akan lebih mendekati realitas keberagaman kaum muslimin dibanding dengan paradigma Psikologi Barat. Term-term Qalb, `aql, bashirah (nurani), syahwat dan hawa (hawa nafsu) yang ada dalam al Qur'an akan lebih memudahkan menangkap realitas keberagaman seorang muslim. Kesulitan memahami realitas agama itu direspond The Encyclopedia of Philosophy yang mendaftar komponen-komponen agama. Menurut Encyclopedia itu, agama mempunyai ciri-ciri khas (characteristic features of religion) sebagai berikut :

1. Kepercayaan kepada wujud supranatural (Tuhan).
2. Perbedaan antara yang sakral dan yang profan.
3. Tindakan ritual yang berpusat pada obyek sacral.
4. Tuntunan moral yang diyakini ditetapkan oleh Tuhan.
5. Perasaan yang khas agama (takjub, misteri, harap, cemas, merasa berdosa, memuja) yang cenderung muncul di tempat sakral atau diwaktu menjalankan ritual, dan kesemuanya itu dihubungkan dengan gagasan Ketuhanan.
6. Sembahyang atau doa dan bentuk-bentuk komunikasi lainnya dengan Tuhan.
7. Konsep hidup di dunia dan apa yang harus dilakukan dihubungkan dengan Tuhan.
8. Kelompok sosial seagama, seiman atau seaspirasi.



Urgensi pendekatan Indigenous Psychology bukan saja karena agama itu sangat beragam, bahkan satu agamapun, Islam misalnya memiliki keragaman keberagamaan yang sangat kompleks. Orang beragama ada yang sangat rational, ada yang tradisional, ada yang "fundamentalis" dan ada yang irrational. Keberagamaan orang beragama juga ada yang konsisten antara keberagamaan individual dengan keberagamaan sosialnya, tetapi ada yang secara individu ia sangat shaleh, ahli ibadah, tetapi secara sosial ia tidak saleh. Sebaliknya ada orang yang keberagamaanya mewujud dalam perilaku sosial yang sangat saleh, sementara secara individu ia tidak menjalankan ritual ibadah secara memadai.

b. Keberagamaan dalam sejarah manusia.

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama disebabkan oleh faktor-faktor, baik faktor kepribadian maupun faktor lingkungan masing-masing individu. Manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung untuk mendorongnya tunduk terhadap Zat yang ghoib. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dalam psikologi kepribadian disebut pribadi (*Self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*).⁴² Agama sebagai fitrah manusia telah diinformasikan oleh Al-Qur'an:

42. Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Pres. Hal.159



فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا
لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِن أَكْثَرُ
النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada Agama (Allah), tetaplah atas fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itulah) Agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya,(Q.S. Ar-Rum: 30)

Agama memberikan penjelasan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki potensi untuk berahlak baik (takwa) atau buruk (fujur) potensi fujur akan senantiasa eksis dalam diri manusia karena terkait dengan aspek instink, naluriah, atau hawa nafsu, seperti naluri makan/minum, seks, berkuasa dan rasa aman. Apabila potensi takwa seseorang lemah, karena tidak dikembangkan (melalui pendidikan), maka perilaku manusia dalam hidupnya tidak akan berbeda dengan hewan karena didominasi oleh potensi fujurnya yang bersifat instinktif atau implusif (seperti berjinah, membunuh, mencuri, minum-minuman keras, atau menggunakan narkoba dan main judi). Agar hawa nafsu itu terkendalikan (dalam arti pemenuhannya sesuai dengan ajaran agama), maka potensi takwa itu harus dikembangkan, yaitu melalui pendidikan agama dari sejak usia dini. Apabila nilai-nilai agama telah terinternalisasi dalam diri seseorang maka dia akan mampu mengembangkan dirinya sebagai manusia yang bertakwa, yang salah satu karakteristiknya adalah mampu

mengendalikan diri (self control) dari pemuasan hawa nafsu yang tidak sesuai dengan ajaran agama.

Kekaffahan beragama itu telah di contohkan oleh Rosulullah sebagai uswah hasanah bagi umat islam dalam berbagai aktifitas kehidupannya, dari mulai masalah-masalah sederhana (seperti adab masuk WC) samapi kepada masalah-masalah komplek (mengurus Negara). Beliau telah menampilkan wujud islam itu dalam sikap dan prilakunya dimanapun dan kapanpun beliau adalah orang yang paling utama dan sempurna dalam mengamalkan ibadah mahdlah (habluminallah) dan ghairu mahdlah (hablumminanas).

Meskipun beliau sudah mendapat jaminan maghfiroh (ampunan dari dosa-dosa) dan masuk surga, tetapi justru beliau semakin meningkatkan amal ibadahnya yang wajib dan sunah seperti shalat tahajud, dzikir, dan beristigfar. Begitupun dalam berinteraksi sosial dengan sesama manusia beliau menampilkan sosok pribadi yang sangat agung dan mulia. Kita sebagai umat islam belum semuanya beruswah kepada Rasulullah secara sungguh-sungguh, karena mungkin kurang pahaman kita akan nilai-nilai islam atau karena sudah terkontaminasi oleh nilai, pendapat, atau idiologi lain yang bersebrangan dengan nilai-nilai islam itu sendiri yang di contohkan oleh Rasulullah SAW. Diantara umat islam masih banyak yang menampilkan sikap dan prilakunya yang tidak selaras, sesuai dengan nilai-nilai islam sebagai agama yang dianutnya. Dalam kehidupan sehari-hari sering ditemukan kejadian atau peristiwa baik yang kita lihat



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

sendiri atau melalui media masa mengenai contoh-contoh ketidak konsistenan (tidak istikomah) orang islam dalam mempedomani islam sebagai Agamanya. Agama merupakan peranan yang sangat penting dalm hidup dan kehidupan manusia, karena agama tidak hanya mengatur kehidupan manusia di alam akhirat saja, tetapi juga mengatur bagaimana seharusnya hidup di dunia.

Agama mengajarkan nilai-nilai moral dan mengajak manusia berbuat baik dalam hubungannya dengan alam sesama manusia. Menurut Abdurrahman, dkk, bahwa kebenaran dan nilai-nilai sebagai hasil pemikiran manusia, tanpa dikendalikan oleh cahaya kebenaran agama akan mudah terjerumus dalam kesesatan. Menurut Zakiih Daradjat, agama adalah yang dirasakan dengan hati, pikiran dan dilaksanakan tindakan serta membentuk dalam sikap dan cara menghadapi hidup pada umumnya. Sedangkan menurut Durkheim (Ahli Sosiologi) yang diutip oleh Muslim Nurdin, dkk, bahwa agama adalah suatu kesatuan sistem kepercayaan dan pengalaman terhadap suatu yang sakral, yaitu yang lain daripada yang lain. Dari pandangan tersebut, dapat dilihat bahwa inti beragama adalah iman. Dalam iman terdapat unsur perlunya memahami isi wahyu berarti memahami al Qur'an dan as Sunnah. Pemahaman al Qur'an dan as Sunnah seharusnya tercermin dalam membenaran (*tasdiq*), perkataan (*qaul*) dan amal.⁴³

43. Zakiyah Darajat. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta. Bulan bintang. Hal. 127



c. Perkembangan manusia dan keberagaman perspektif psikologis.

Manusia adalah makhluk sosial yang *eksploratif* dan *potensial*. Dikatakan makhluk *eksploratif* ,karena manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri baik secara fisik maupun psikis . Manusia sebagai makhluk *potensial* karena pada diri manusia tersimpan sejumlah kemampuan bawaan yang dapat dikembangkan secara nyata. Selanjutnya manusia juga disebut sebagai makhluk yang memiliki prinsip tanpa daya, karena untuk tumbuh dan berkembang secara normal manusia memerlukan bantuan dari luar dirinya. Bantuan yang dimaksud antara lain dalam bentuk bimbingan dan pengarahan dari lingkungannya .Bimbingan dan pengarahan yang diberikan dalam dalam membantu perkembangan tersebut pada hakekatnya diharapkan sejalan dengan kebutuhan manusia itu sendiri,yang sudah tersimpan seagai potensi bawaannya .Karena itu bimbingan yang tidak searah dengan potensi yang dimiliki akan berdampak negatif bagi perkembangan manusia.

Dalam diri kita selain mempelajari tentang perkembangan jiwa keduniaan ,kita juga mempelajari jiwa keagamaan karena kita harus melihat kebutuhan-kebutuhan manusia secara menyeluruh sebab kebutuhan manusia yang kurang seimbang antara kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani akan menyebabkan timbul ketimpangan dalam perkembangan. Jiwa keagamaan termasuk aspek rohani (psikis) akan sangat tergantung pada aspek fisik,dan dengan demikian pula sebaliknya . Oleh karena itu sering dikatakan kesehatan fisik akan sangat berpengaruh pada kesehatan mental .



Selain itu perkembangan juga ditentukan oleh tingkat usia. Secara garis besar periode perkembangan itu dibagi menjadi 7 masa yaitu : 1 . Masa Prenatal; 2. Masa Bayi; 3. Masa Kanak-kanak; 4. Masa Pre-pubertas; 5 . Masa Pubertas; 6 . Masa Dewasa; 7 . Masa Usia Lanjut.⁴⁴

Setiap masa perkembangan memiliki ciri-ciri sendiri termasuk jiwa keagamaan. Sehubungan dengan kebutuhan manusia dan periode perkembangan tersebut, maka dalam kaitannya dengan perkembangan jiwa keagamaan akan dilihat sebagaimana pengaruh timbal-balik antara keduanya. Dengan demikian perkembangan jiwa keagamaan juga akan dilihat dari tingkat usia dewasa dan usia lanjut.

Dalam bukunya pengantar *psikologi Kriminil* karya Drs. Gerson W .Bawean .S.H. Mengemukakan Pembagian kebutuhan manusia berdasarkan pembagian yang dikemukakan oleh J P Guil Ford Sebagai berikut :

1 . Kebuthan Individual terdiri dari

- a) Homeostatis yaitu kebutuhan yang di tuntut tubuh dalam prose penyesuaian diri dengan lingkungan.
- b) Regulasi Temperatur, penyesuaian tubuh dalam usaha atasi kebutuhan akan perubahan *Temperatur badar* .
- c) Tidur . kebutuhan manusia yang perlu dipenuhi dan terhindar dari gejala halusinasi.
- d) Lapar kebutuhan biologis yang harus dipenuhi untuk membangkitkan energi tubuh sebagai organis .

44. Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Pres. Hal. 85-86



- e) Seks , kebutuhan seks sebagai salah satu kebutuhan yang muncul dari dorongan mempertahankan jenis.

Tidak terpenuhinya kebutuhan seks ini akan mendatangkan gangguan-gangguan kejiwaan dalam perilaku seksual yang menyimpang (Abnormal) seperti :

1. *Sadisme*, kepuasan nafsu seks dengan cara menyakiti orang lain.
2. *Mosochisme*, kepuasan nafsu dengan jalan menyakiti diri sendiri
3. *Exhibitionisme*, pemuas nafsu seksual dengan jalan menunjukkan daerah terlarang kepada orang lain .
4. *Scoptophilia*, pemuas nafsu seksual dengan cara mengintip lakon seks
5. *Transeksual*, pemuas nafsu dengan jalan mengganti jenis kelamin
6. *Sexualoralisme*, Pemuas nafsu dengan jalan memadukan mulut (oral) dengan alat kelamin. Pada laki-laki disebut *fellatio*, pada wanita disebut *cunnilingus*
7. *Sodomy* (non/Vagian Coitus), Istilah islam dikenal dengan *liwat*

Selanjutnya kelainan seksual ini pun dapat menyebabkan orang memuaskan nafsu seksnya dengan menggunakan objek lain.Diantaranya jenis kelainan itu meliputi:⁴⁵

1. *Homoseksual*, Pemuas nafsu seksual antara sesama laki- laki.Sesama perempuan disebut lesbian.
2. *Pedophilia*, Pemuas nafsu dengan anak-anak sebagai objeknya.

45. Ibid. Hal. 87-89



3. *Bestiality*, Pemuas nafsu dengan binatang sebagai objeknya.
4. *Zoophilia*, Pemuas nafsu seksual dengan cara mengelus-elus binatang.
5. *Necrophilia*, Pemuas nafsu seksual dengan cara mengadakan hubungan kelamin dengan mayat.
6. *Pornography*, Pemuas nafsu dengan cara melihat gambar atau dengan membaca buku cabul.
7. *Obscenity*, Pemuas nafsu dengan cara mengeluarkan kata-kata kotor.
8. *Insest*.Pemuas nafsu dengan cara melakukan hubungan kelamin dengan kerabat.
9. *Masturbasi*.Pemuas nafsu dengan cara berfantasi dengan apa yang disukainya terutama wanita.

Uraian diatas menunjukkan walau tidak sepenuhnya benar, maka pendapat S.Freud tentang peranan libido seksual dalam kehidupan manusia perlu diperhatikan terutama dikalangan remaja adalah sebagai berikut.

1. Melarikan diri yaitu: kebutuhan akan perlindungan dan keselamatan jasmani dan rohani.Melarikan diri dari bahaya atau sesuatu yang dianggap bahaya merupakan reaksi yang wajar sebagai usaha proteksi.
2. Pencegahan yaitu: Kebutuhan manusia untuk mencegah terjadinya reaksi melarikan diri. Ingin tahu (*Curiosity*) yaitu : Kebutuhan manusia di bidang rohani untk ingin selalu mengetahui latar belakang kehidupannya.
3. Humor yaitu: Kebutuhan manusia untuk mengendorkan beban kejiwaan yang dialaminya dalam bentuk verbal dan perbuatannya.



Sigmund Fred membagi humor atas :⁴⁶

1. *Aggressive Wit*, yaitu humor yang menyinggung perasaan orang lain.
2. *Harmless Wit*, Yaitu humor yang tidak menyinggung perasaan orang lain.

Dari jenis humor itu menurut freud sebagian besar mengarah pada masalah yang bersifat porno. Menurutny masalah porno umumnya yang banyak dijadikan orang untuk bahan humor.

2 . Kebutuhan sosial

Kebutuhan sosial manusia tidak disebabkan pengaruh yang datang dari luar (stimulus) seperti layaknya pada binatang .Kebutuhan sosial pada manusia berbentuk nilai .Jadi kebutuhan itu bukan semata-mata kebutuhan biologis melainkan juga kebutuhan rohaniah.

Bentuk kebutuhan ini menurut Guilford terdiri dari :

1. *Pujian dan hinaan* Pujian merangsang manusia untuk mengejar prestasi dan kedudukan yang terpuji sedangkan hinaan menyadari manusia dari kekeliruan dan pelanggaran terhadap etika sosial.
2. *Kekuasaan dan mengalah* Kebutuhan kekuasaan dan mengalah ini tercermin dari adanya perjuangan manusia yang tidak ada hentinya dalam kehidupan.
3. *Pergaulan* . Kebutuhan manusia yang mendorong manusia untuk bergaul sebagai *homo socius* (Makhluk bermasyarakat) dan *Zonpoliticon* (Makhluk yang berorganisasi).

46. Ibid. Hal. 97



4. *Imitasi dan simpati* . Kebutuhan manusia dalam pergaulannya yang tercermin dalam bentuk meniru dan mengadakan respon emosional. Tindakan tersebut menurutnya adalah sebagai akibat adanya kebutuhan akan imitasi dan simpati.
5. *Perhatian* . Kebutuhan akan perhatian merupakan satu-satunya kebutuhan sosial yang terdapat pada setiap individu.⁴⁷

3 . Kebutuhan bagi manusia akan agama

Selain kebutuhan yang disebut diatas ,masih banyak lagi kebutuhan manusia yang perlu diperhatikan yaitu kebutuhan agama . Manusia disebut juga makhluk yang beragama (*homo religius*) . Akhmad yamani mengemukakan bahwa tatkala Allah SWT membekali insan itu dengan nikmat berpikir dan daya penelitian, diberinya pula rasa bingung dan bimbang untuk memahami dan belajar mengenali alam sekitarnya sebagai imbalan atas rasa takut terhadap kegarangan dan kebengisan alam itu. Hal inilah yang mendorong insan tadi untuk mencari-cari insan tadi untuk mencari-cari suatu kekuatan yang dapat melindungi dan membimbingnya di saat-saat yang gawat . insan primitif telah menemukan apa yang dicarinya pada gejala alam itu sendiri. Secara berangsur dan silih berganti gejala-gejala alam tadi diselaraskan dengan jalan hidupnya . Dengan demikian timbullah penyembahan terhadap api, matahari, bulan, atau benda-benda lain dari gejala-gejala alam tersebut.

47. Ibid. Hal. 98



Menurut Robert Nuttin dorongan beragama merupakan salah satu dorongan yang bekerja dalam diri manusia sebagaimana dorongan dorongan lainnya, seperti: makan, minum, intelek dan lain sebagainya. Sejalan dengan hal itu maka dorongan beragamapun menuntut untuk dipenuhi sehingga pribadi manusia mendapat kepuasan dan ketenangan. Selain itu dorongan beragama juga merupakan kebutuhan insaniah yang tumbuhnya dari gabungan berbagai faktor penyebab yang bersumber dari rasa keagamaan.

Menurut Muzayyin Arifin, berdasarkan pandangan ulama yang telah memberikan makna terhadap istilah fitrah manusia yang diangkat dari firman Allah dan sabda nabi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa fitrah adalah suatu kemampuan dasar berkembang manusia yang dianugerahkan Allah kepadanya.

Didalamnya terkandung berbagai komponen psikologis yang satu sama lain saling berkaitan dan saling menyempurnakan bagi hidup manusia.

Komponen itu terdiri atas :

- a. Kemampuan dasar untuk beragama secara umum, tidak hanya terbatas pada agama islam.
- b . Kemampuan dasar untuk beragama islam (*ad-dinul Qayyimaah*) ,di mana faktor iman sebagai intinya.
- c .*Mawahib* (bakat) dan *Qabiliyyat* (tendensi dan kecenderu-ngan) yang mengacu pada keimanan kepada allah.

Fitrah dapat dilihat dari dua segi yaitu : *Pertama*, segi naluri sifat pembawaan manusia atau potensi tauhid yang menjadi potensi sejak lahir. Dan



yang *kedua*, dapat dilihat dari segi wahyu tuhan yang diturunkan kepada Nabi-nabiNya. Jadi potensi manusia dan agama wahyu itu merupakan satu hal yang tampak dalam dua sisi, ibaratnya mata uang logam yang mempunyai sisi yang sama.⁴⁸

manusia dewasa merupakan usia yang sudah memiliki tanggung jawab serta sudah menyadari makna hidup, dengan kata lain orang dewasa sudah memahami nilai-nilai yang dipilihnya dan berusaha untuk mempertahankan nilai-nilai yang dipilihnya. Orang dewasa sudah memiliki identitas yang jelas dan kepribadian yang mantap.

Kemantapan jiwa orang dewasa ini setidaknya memberikan gambaran tentang bagaimana sikap keberagamaan pada orang dewasa. Mereka sudah memiliki tanggungan jawab terhadap sistem nilai yang sudah dipilihnya, baik sistem nilai yang bersumber dari ajaran agama maupun yang bersumber dari norma-norma lain dalam kehidupan. Pokoknya pemilihan nilai-nilai tersebut telah didasarkan atas pertimbangan pemikiran yang matang. Berdasarkan hal ini, maka sikap keberagamaan seorang diusia dewasa sulit untuk diubah jikapun terjadi perubahan mungkin proses itu terjadi setelah didasarkan pada pola pemikiran dan pertimbangan yang matang.

Sebaliknya, jika seorang dewasa memilih nilai yang bersumber dari nilai-nilai non agama, itupun akan dipertahankannya sebagai pandangan hidupnya. Kemungkinan ini akan memberi peluang bagi kecenderungan munculnya sikap yang anti agama. Sejalan dengan tingkat perkembangan

48. Ibid. Hal. 103-104



usianya maka sikap keber-agamaan pada usia dewasa antar lain memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Menerima kebenaran agama berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang , bukan sekedar ikut-ikutan.
2. Cenderung bersifat realis, sehingga norma-norma agama lebih banyak diaplikasikan dalam sikap dan tingkah laku.
3. Bersikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama dan berusaha untuk mempelajari dan memperdalam pemahaman keagamaan .
4. Tingkat ketaatan beragama didasarkan atas pertimbangandan tanggung jawab diri sehingga sikap keberagamaan merupakan realisasi dari sikap hidup.
5. Bersikap lebih terbuka dan wawasan yang lebih luas.

Pada tahap kedewasaan awal terlihat krisis psikologi yang dialami oleh karena adanya pertentangan antara kecenderungan untuk mengeratkan hubungan dengan kecenderungan untuk mengisolasi diri. Terlihat kecenderungan untuk berbagi perasaan, bertukar pikiran dan memecahkan berbagai problema kehidupan dengan orang lain (Rit Atkinson,1983 : 97) .

Mereka yang menginjak usia ini (sekitar 25-40 Th) memiliki kecenderungan besar untuk berumah tangga, kehidupan sosial yang lebih luas serta memikirkan masalah-masalah agama yang sejalan dengan latar belakang kehidupannya. Selajutnya pada tingkat kedewasaan menengah (40-65 th) manusia mencapai puncak periode usia yang paling produktif . Tetapi dalam hubungannya dengan kejiwaan, maka pada usia ini terjadi



krisis akibat pertentangan batin antara keinginan untuk bangkit dengan kemunduran diri. Karena itu umumnya pemikiran mereka tertuju pada upaya untuk kepentingan keluarga, masyarakat dan generasi mendatang.

Adapun di usia selanjutnya yaitu setelah usia di atas 65 tahun manusia akan menghadapi sejumlah permasalahan. Permasalahan pertama adalah penurunan kemampuan fisik hingga kekuatan fisik berkurang, aktifitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan mereka kehilangan semangat.

Adapun sikap keberagamaan pada usia lanjut justru mengalami peningkatan dan untuk proses seksual justru mengalami penurunan. Berbagai latar belakang yang menjadi penyebab kecenderungan sikap keagamaan pada manusia usia lanjut, secara garis besar ciri-ciri keberagamaan di usia lanjut adalah

1. Kehidupan keagamaan pada usia lanjut sudah mencapai tingkat kematapan .
2. Meningkatnya kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan.
3. Mulai muncul pengakuan terhadap realitas tentang kehidupan akhirat secara lebih sungguh-sungguh.
4. Sikap keagamaan cenderung mengarah kepada kebutuhan saling cinta antar sesama manusia, serta sifat-sifat luhur.
5. Timbul rasa takut kepada kematian yang meningkat sejalan dengan usia yang bertambah lanjut.



Sikap keberagamaan merupakan suatu keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong sisi orang untuk bertingkah laku yang berkaitan dengan agama. Sikap keagamaan terbentuk karena adanya konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai komponen kognitif, perasaan terhadap agama sebagai efektif dan perilaku terhadap agama sebagai komponen kognitif. Jadi dalam sikap keberagamaan antara komponen kognitif, efektif dan kognitif saling berinteraksi sesama secara kompleks. Zakiyah Darajat mengatakan bahwa sikap keagamaan merupakan perolehan dan bukan bawaan. Ia terbentuk mulai pengalaman langsung yang terjadi dalam hubungannya dengan unsur-unsur lingkungan materi dan sosial. Misalnya rumah tentram, orang tertentu, teman orang tua, jamaah dan sebagainya.

B. Keberagamaan dan Kesehatan Mental.

Dalam pengertian yang amat sederhana kesehatan mental itu sudah dikenal sejak manusia (Adam). karena Adam as merasa berdosa yang menyebabkan jiwanya gelisah dan hatinya sedih. Untuk menghilangkan kegelisahan dan kesedihan tersebut, ia bertaubat kepada Allah dan taubatnya diterima serta ia merasa lega kembali. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam surat al-Baqoroh ayat: 37.

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ ۖ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۚ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ

الرَّحِيمُ



Kemudian adam menerima beberapa kalimat (untuk bertaubat) dari Tuhannya, maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang (Q. S. Al-Baqoroh: 37)

Musthofa Fahmi menderfinisikan tentang kesehatan mental meliputi dua pola, pertama disebut pola negative (salabiy), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala neurosis (al-amradh al-ashobiyah) dan psikosis al-amradh adzibaniyah, kedua pola positif (ijabiy) bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam pnyesuaiaan terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya. seperti kreatifitas kecerdasan tanggung jawab dan sebagainya. Kesehatan mental berarti kesehatan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusia lainnya secara maksimal sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya maupun orang lain.⁴⁹

Sedangkan Hanna Djumhanna Bastaman menyebutkan lebih luas menyebut empat pola dalam kesehatan mental, yang pertama pola simtomatis adalah pola yang berkaitan dengan gejala (syimtoms) dan keluhan (compliants), gangguan atau penyakit nafsiyah. Pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dlam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa mengganggu hak-hak orang lain. Pola pengembangan potensi adalah pola yang berkaitan dengan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti kreatifitas kecerdasan tanggung jawab dan sebagainya, dan pola agama adalah pola yang

49. Ramayulis. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia. Hal. 129



berkaitan dengan ajaran agama. Kesehatan mental (*mental bygiene*)⁵⁰ adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram.

Dalam ilmu kedokteran dikenal istilah *psikosomatik* (kejiwabadanann). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jiwa jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita. Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampaknya sudah disadari para ilmuan beberapa abad yang lalu.

Jika seorang berada dalam keadaan normal, seimbang hormon dan kimiawinya, maka ia akan selalu berada dalam keadaan aman. Perubahan yang terjadi dalam kejiwaan itu disebut oleh Abd Al-Qadir sebagai *spektrum hidup*.⁵¹ Dan penggeseran arah ke kiri atau ke kanan dan pusat spectrum tersebut akan menimbulkan bahaya.

Tetapi dalam kenyataannya, kehidupan akal dan emosi manusia senantiasa berubah dari waktu ke waktu. Karena itu slalu terjadi perubahan-perubahan kecil produksi hormon-hormon yang merupakan unsure dasar dari keharmonisan kesadaran dan rasa hati manusia, tepatnya perasaannya. Akan

50. Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Pers. Hal. 160

51. *Ibid*, Hal 163



tetapai, jika terjadi perubahan yang terlampau lama, seperti pank, takut, dan sedih yang berlangsung lama, akan timbul perubahan-perubahan kimia lain yang akan mengakibatkan penyakit saraf yang bersifat kejiwaan.

Kesehatan mental sebagai salah satu cabang ilmu jiwa, sudah dikenal sejak abad ke-19, seperti di Jerman tahun 1875 M, orang sudah mengenal kesehatan mental sebagai suatu ilmu walaupun dalam bentuk\ sederhana. Pada abad ke-20 ilmu kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesatnya sejalan dengan kemajuan ilmu teknologi modern.⁵²

Zakiah Daradjat merumuskan pengertian kesehatan mental dalam pengertian yang luas dengan memasukkan aspek agama didalamnya seperti berikut:

Kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaiaan diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.⁵³

Manusia menurut fitrahnya adalah makhluk beragama (homo religious), yaitu makhluk yang memiliki rasa dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Fitrah inilah yang membedakan antara manusia dengan makhluk lainnya, dan juga yang mengangkat harkat kemuliaan di sisi Tuhan. Mengamalkan ajaran agama, berarti mewujudkan jati diri, identitas diri (self identity) yang hakiki, yaitu sebagai Abdullah (hamba Allah) dan kholifatullah (kholifah Allah) di muka bumi. Sebagai hamba dan

52. Ramayulis. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia. Hal. 128

53. Zakiyah Darajat. 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta Gunung Agung. Hal.13



kholifah Allah, manusia mempunyai tugas suci yaitu ibadah atau mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian itu baik yang bersifat ritual-personal (seperti shalat, saum, zakat, haji dll) maupun ibadah sosial, yaitu menjalin silaturahmi (hubungan persaudaraan antar manusia) dan menciptakan lingkungan yang bermanfaat bagi kesejahteraan umat manusia (rahmatan lil'alamiin).

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia memberikan petunjuk (hudan) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat. Sebagai petunjuk bagi manusia dalam mencapai mental yang sehat, agama berfungsi sebagai berikut.⁵⁴

1. Memelihara Fitrah

Manusia dilahirkan dalam keadaan suci, bersih dari dosa dan noda. Namun karena manusia, mempunyai hawa nafsu (naluri atau dorongan untuk memenuhi kebutuhan/keinginan), dan juga ada pihak luar yang senantiasa berusaha menggoda atau menyesatkan manusia dari kebenaran, yaitu setan, maka manusia sering terjerumus melakukan perbuatan dosa. Agar manusia dapat mengendalikan hawa nafsunya dan terhindar dari godaan setan, maka manusia harus aberagama, atau bertaqwa kepada Allah, yaitu beriman dan beramal sholeh, melaksanakan perintah Allah dan menjahui larangann-Nya. Apabila manusia telah bertaqwa kepada Tuhan, berarti dia telah memelihara fitrahnya, dan ini berarti bahwa dia termasuk orang yang memperoleh rahmat Allah.

⁵⁴ Yusuf samsu. Mental Hygiene. Bandung. Maestro. Hal. 145





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

2. Memelihara Jiwa

Agama sangat menghargai harkat dan martabat, atau kemuliaan manusia, agama melarang manusia melakukan penganiayaan, penyiksaan, atau pembunuhan, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

3. Memelihara Akal

Allah memberikan karunia kepada manusia yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya, yaitu akal. Dengan akalnya inilah, manusia memiliki (a) kemampuna untuk membedakan yang baik dan yang buruk, atau memahami dan menerima nilai-nilai agama, (b) mengembangkan ilmu tehnologi, atau mengembangkan kebudayaan. Melalui kemampuannya inilah manusia dapat berkembang menjadi makhluk yang berbudaya (beradab). Begitu pentingnya peran akal ini, maka agama memberi petunjuk kepada manusia untuk mengembangkan dan memeliharanya, yaitu hendaknya manusia (a) mensyukuri nikmat akal itu, dengan cara mememanfaatkannya secara seoptimal mungkin untuk berfikir belajar, atau mencari ilmu; dan (b) menjauhkan diri dari perbuatan yang merusak akal, seperti; meminum minuman keras, menggunakan obat-obat terlarang, menggunakan narkoba, dan hal-hal lain yang dapat merusak keberfungsian akal yang sehat.

4. Memelihara Keturunan

Agama mengajarkan kepada manusia tentang cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci. Aturan atau norma agama

untuk memelihara keturunan itu adalah pernikahan. Pernikahan merupakan upacara agama yang sacral (suci), yang wajib ditempuh oleh pasangannya pria dan wanita sebelum melakukan hubungan biologis suami istri. Pernikahan ini bertujuan untuk mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah dan rohmah.

Sedangkan M. Surya (1977) dalam bukunya berpendapat bahwa agama merupakan peranan penting yaitu sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri. Hal ini diakui oleh ahli klinis, psikiatris, pendeta dan konselor bahwa agama adalah faktor penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya, dan memberikan suasana damai dan tenang. Agama merupakan sumber nilai kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kesetabilan hidup umat manusia. Kehidupan yang efektif menuntut adanya tuntunan hidup yang mutlak. Sholat dan do'a merupakan medium dalam agama untuk menuju kearah kehidupan yang berarti.

Pada uraian berikut beberapa pendapat para ahli tentang pengaruh agama terhadap kesehatan jiwa yaitu sebagai berikut.

1. William James (seorang filosof dan ahli ilmu jiwa Amerika) berpendapat bahwa:



- a. Tidak diragukan lagi bahwa terapi terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan.
 - b. Keimanan kepada Tuhan merupakan salah satu kekuatan yang harus terpenuhi untuk menopang hidup
 - c. Antar kita dengan Tuhan terdapat suatu ikatan yang tidak terputus apabila kita menundukkan diri dibawah pengarahannya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai.
 - d. Gelombang lautan yang menggelora, sama sekali tidak membuat keruh ketenangan relung hati yang dalam dan tidak membuatnya resah. Demikian halnya dengan individu yang keimanannya mendalam, ketenangannya tidak akan terkeruhkan oleh gejala superficial yang sifatnya sementara. Sebab individu yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang akan terjadi.
2. A.A. Briel (Psikoanalisis) mengatakan bahwa, individu yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa.
 3. Henry Link (ahli ilmu jiwa Amerika) menyatakan bahwa berdasarkan pengalamannya dalam menerapkan percobaan-percobaan kejiwaan atas kaum buruh dalam proses pemulihan dan pengarahannya, ia mendapatkan bahwa pribadi-pribadi yang religius dan sering mendatangi tempat ibadah menikmati kepribadian yang lebih kuat dan



baik ketimbang pribadi yang tidak beragama yang sama sekali tidak menjalankan suatu ibadah.

4. Arnold Toynbee (sejarawan Inggris) mengemukakan bahwa krisis yang diderita masyarakat modern pada dasarnya terjadi karena kemiskinan rohaniyah, dan terapi satu-satunya bagi mereka ialah kembali kepada agama.
5. Dadang Hawari (psikiater) mengemukakan bahwa dari sejumlah penelitian para ahli, bisa disimpulkan (1) komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit, dan mempercepat pemulihan penyakit, (2) agama lebih bersifat protektif dari pada problem producing, dan (3) komitmen agama mempunyai hubungan signifikan dan positif dengan clinical benefit.
6. Zakiyah Darajat, mengemukakan bahwa apabila manusia ingin terhindar dari kegelisaan, kecemasan, dan ketenangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram, bahagia, dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu di penuhi.
7. Carrel mengemukakan bahwa apabila do'a itu dibiasakan dan bersungguh-sungguh, maka pengaruhnya menjadi sangat jelas, Ia membawa pengaruh kejiwaan, ketentraman yang ditimbulkan oleh



do'a itu merupakan pertolongan yang besar pada pengobatan, mengenai tidak dikabulkannya do'a Carell mengemukakan "do'a itu sering tidak berhasil karena kebanyakan orang memanjatkan do'a masuk golongan orang-orang yang hanya mementingkan kepentingan pribadi, pembohong, penyombong, bermuka dua, tidak beriman dan mengasihi.

8. Shelley E. Taylor menyatakan bahwa dampak positif agama terhadap kesehatan mental adalah dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi stress juga dapat mengembangkan kesehatan psikologis.

Dadang hawari berpendapat bahwa ada delapan kriteria jiwa mental yang sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Mampu belajar dari pengalaman
2. Mudah beradaptasi
3. Lebih senang member dari pada menerima
4. Lebih suka menolong dari pada di tolong
5. Mempunyai rasa kasihsayang
6. Memperoleh kesengan dari hasil usahanya sendiri
7. Menerima kekecawaan untuk dapat dipakai sebagai pengalaman
8. Berfikir Positi (positive thinking)

Sedangkan Sikun pribadi mengemukakan bahwa ciri-ciri jiwa yang sehat sebagai brikut,



1. Perasaan aman, bebas dari rasa cemas
2. Rasa harga diri yang mantap
3. Spontanitas dan kehidupan emosi yang hangat dan terbuka
4. Mempunyai keinginan-keinginan sifat yang sifatnya duniawai, jasmani yang wajar dan mampu memuaskannya.
5. Dapat belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain.
6. Tahu diri, artinya mampu nilai kekuatan dan kelemahan dirinya (baik fisik maupun psikis) secara tepat dan objektif
7. Mampu melihat realitas sebagai realitas dan memperlakukannya sebagai realitas
8. Toleransi terhadap ketegangan atau stres artinya tidak panik saat menghadapi masalah
9. Integrasi dan kemantapan dalam kepribadian
10. Mempunyai tujuan hidup yang edukatif
11. Kemampuan belajar dari pengalaman
12. Kemampuan menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu dengan norma-norma kelompok, dimana kita menjadi anggotanya
13. Kemampuan tidak terikat oleh kelompok.

Adapun karekterisik pribadi yang sehat mentalnya menurut Syamsu Yusuf LN: 1987. Sebagai berikut yang tertera dalam tabel 1.



KAREKTERISIK PRIBADI YANG SEHAT MENTALNYA

ASPEK PRIBADI	KARATERISIK
1. Fisik	<p>a. Perkembangan normal</p> <p>b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya</p> <p>c. Sehat, tidak sakit-sakitan</p>
2. Psikis	<p>a. Respek terhadap diri sendiri</p> <p>b. Memiliki insight dan rasa humor</p> <p>c. Memiliki respon emosional yang wajar</p> <p>d. Mampu berfikir realistic dan objektif</p> <p>e. Bersifat kreatif dan inovatif</p> <p>f. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif</p> <p>g. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak</p>



3. Sosial	<p>a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang yang memerlukan pertolongan</p> <p>b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan</p> <p>c. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, rasa tau warna kulit</p>
4. Moral-Religi s	<p>a. Beriman kepada Allah dan taat mengamalkan ajaran-Nya</p> <p>b. Jujur, amanah (bertanggungjawab) dan ikhlas dalam beramal</p>

Uraian tadi, menunjukkan ciri-ciri mental yang sehat, sedangkan yang tidak sehat mempunyai ciri sebagai berikut.

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*).
2. Perasaan tidak aman (*insecurity*).
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self confidence*).
4. Kurang memahami diri sendiri (*self understanding*).



5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial.
6. Ketidakmatangan emosi.
7. Kepribadiannya terganggu.
8. Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (Thorpe, dalam schneiders,1964:61).⁵⁵

Menurut Marie Jahoda pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas kepada absennya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa, tetapi orang yang sehat mentalnya, juga memiliki sifat atau karakteristik utama sebagai berikut:⁵⁶

- 1) Memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya,
- 2) Memiliki pertumuhan, perkembangan dan perwujudan diri,
- 3) Memiliki integrasi diri yang meliputi keseimbangan jiwa kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan kejiwaan yang terjadi,
- 4) Memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas,
- 5) Memiliki persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhab, dan penciptaan empati serta kepekaan social,
- 6) Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.

⁵⁵ Ibid. Hal.16

⁵⁶ Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia. Hal 130



Logoterapi pun menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri. Ketiga kegiatan itu adalah:

- 1) Kegiatan berkarya, bekerja, dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
- 2) Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan, dan lainnya)
- 3) Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang tidak terelakkan lagi.

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi.

Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti bahagia, rasa tenang, puas, sukses, merasa dicintai atau, rasa aman.⁵⁷

Lebih lanjut lagi Al-Quran telah menjelaskan sikap manusia dalam usahanya dalam mengembangkan dan memanfaatkan potensi tersebut secara makruh yang memanfaatkan potensi tersebut dan secara makruh didefinisikan kedalam dua kelompok yaitu *asbab al-yamin* dan *asbab al-syimal*, sebagai contoh ayat-ayat berikut:

57. Ibid. Hal. 138



- 1) Yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan dirinya sendiri (*habl min al-nafs*). Dalam hubungan manusia mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk *ma'ruf wa nahi munkar* atau sebaliknya mengumbar hawa nafsu yang ada pada dirinya.

Firman Allah SWT:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ
 عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ
 خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. sekiranya ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik. (QS. 3:110)

- 2) Yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan sesama manusia (*habl mi an-nas*), manusia mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk menjalin persaudaraan, atau malah sebaliknya. Ayat-ayat ini misalnya:

Allah SWT berfirman:



مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ^ج وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ
 تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا ^ط سِيمَاهُمْ
 فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ ^ج ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ ^ج وَمَثَلُهُمْ
 فِي الْإِنجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى
 عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ^ط وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ
 ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ^{٢٩}

Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud]. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya Maka tunas itu menjadikan tanaman itu Kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya Karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di

antara mereka ampunan dan pahala yang besar. (QS. 48:29)^{٢٩}

Ayat tentang ketenangan jiwa

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ^ط أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
 الْقُلُوبُ ^{٢٨}

Orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ketahuilah bahwa mengingat Allah itu dapat mentrentramkan jiwa. (Q. S. Ar-Ra'd: 28)

يَبْنِي ۡءَادَمَ ۡإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُّسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ ۡءَايَاتِي فَمَنْ
 اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Barang siapa yang bertaqwa dan berbuat baik, maka ia tidak akan merasa takut dan sedih. (Q.S. Al-a'rof: 35)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ
 إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا
 حَكِيمًا

Allahlah yang telah menurunkan ketenangan jiwa didalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka bertambah, disamping keimanan mereka yang sudah ada (Q. S. Al-fath: 4)

Allahlah yang telah menurunkan ketenangan jiwa didalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka bertambah disamping keimanan mereka yang sudah ada. Dengan keterangan ayat yang pertama Allah dengan tegas menerangkan, bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dikr Allah. Pada ayat kedua dikatakan Allah, bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah



metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih. Pada ayat ketiga ditunjukkan pula oleh Allah jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran dan problem kehidupan sehari-hari, yaitu dengan kesabaran dan sholat. Dan pada ayat yang terakhir Allah mensifati diri-Nya. Bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana dan dapat memberikan ketenangan jiwa kedalam hati orang yng beriman.⁵⁸

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejalagejala penyakit jiwa (*psychose*) definisi tersebut bamnyak mendapat sambutan dari kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) bahwa orang yang sehat mentalnmya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa seperti: sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada gairah untuk bekerja, rasa badan lesu dan sebgainya.

Masih menurut Zakiyah Darajat, bahwa kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Menurut definisi yang kedua ini, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai segala faktor baik faktor intern maupun faktor ekstern, sehingga ia dapat menghindarkan tekanan-tekana perasaan atau hal-hal yang membawa kepada frustrasi.⁵⁹

58. Ibid. Hal 143.

59. Zakiyah Darajat. 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung. Hal.11-12.



Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang beretujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Definisi tersebut dapat mendorong orang mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada sehingga bakat dapat tumbuh dengan baik dan menghasilkan kebahagiaan. Sebaliknya apabila bakat tersebut terpendam dan tidak ditumbuhkan dengan baik akan timbul kesengsaraan, kegelisaan yang bertentangan dengan batin.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Dalam Sejarah agama-agama kita saksikan manusia berusaha mencari perlindungan dalam agama tertentu untuk mencari ketentraman jiwa, yaitu suatu usaha untuk memperbaiki kesehatan mentalnya. Semenjak kecil kita sudah mengenal dan belajar memelihara tubuh. Selalu kita didingatkan bahwa “akal yang sehat berada pada badan yang sehat” (*men sano incorpore sano*)⁶⁰

C. Psikoterapi Agama.

Psikoterapi (psychotherapy) adalah pengobatan alam pikiran. Atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode

60. Hasan Langgulung. 1992. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Jakarta, Pustaka Al-husna. Hal. 3.



psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan diri mengatasi masalah psikisnya.

Sedangkan dalam glosari buku “Spiritualisasi Islam” karangan Yahya Jaya, psikoterapi berarti cara pengobatan kejiwaan dengan mempergunakan metode-metode psikologikal dan pengaruh kekuatan batin ahli kejiwaan terhadap orang yang menderita gangguan kejiwaan melalui upaya pemberian nasehat, sugesti, hiburan, reduksi. Persuasi, hipnotis dan sebagainya.

James P.Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama, melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Pada pengertian ini, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.

Tugas utama psikiater adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien, serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang. Oleh karena itu, boleh jadi psikiater yang dimaksudkan di sini adalah para guru, orangtua, saudara, maupun teman



dekat, yang biasa digunakan sebagai tempat curahan hati dan memberi nasehat-nasehat kehidupan yang baik.

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya, dan tak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat, atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua. Berdasarkan pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikiater, tak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna.

Banyak kegunaan dalam pengetahuan tentang psikoterapi. Pertama, membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya. Kedua, membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi. Ketiga, membantu penderita menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya.

Berkat konsep ini, ar-Razi menyusun dua buku terkenal, yaitu *ath-Thibb al-Manshûriyyah* (Kesehatan al-Manshur), yang menjelaskan pengobatan jasmani, dan *ath-Thibb ar-Rûhâni* (kesehatan mental) yang menerangkan pengobatan jiwa. Diakui atau tidak, banyak orang yang



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

sebenarnya telah mengidap penyakit jiwa, namun tak sadar akan sakitnya. Bahkan ia tidak mengerti dan memahami bagaimana seharusnya ia berbuat untuk menghilangkan penyakitnya. Karena itulah dibutuhkan pengetahuan tentang psikoterapi.

Diskursus kesehatan mental (mental health) kontemporer, telah menemukan suatu jenis penyakit yang disebut dengan psikosomatik (psychosomatic disorders). Penyakit ini ditandai dengan keluhan-keluhan dan kelainan-kelainan pada alat tubuh, misalnya jantung, alat pernapasan, saluran perut, kelamin dan sebagainya. Dokter sekaligus filosof Muslim yang pertama kali memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis adalah Abu Bakar Muhammad Zakaria ar-Razi (864-925). Menurut ar-Razi, tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani (ath-thibb al-jismâni), ia dituntut pula mengetahui kesehatan jiwa (ath-thibb ar-rûhâni). Hal ini untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, supaya tidak terjadi keadaan minus atau berlebihan.⁶¹

Ibnu Qayyim al-Jauzi dalam *Ighâtsah al-Lahfân*, lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori. Yaitu tâbi'iyah dan syar'iyah. Psikoterapi tâbi'iyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Karena kedudukan seperti ini, maka kelainan kepribadian manusia tak akan dapat

61. majalah qalam.artikel/psikoterapi-dalam-islam



disembuhkan dengan Sunnah pengobatan hissi, tapi harus dengan maknawi. Demikian juga, kelainan jasmani sering disebabkan oleh kelainan ruhani, dan cara pengobatannya pun harus dengan Sunnah pengobatan maknawi pula.

Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani, harus ditempuh melalui Sunnah pengobatan hissi, bukan dengan Sunnah pengobatan maknawi seperti berdoa. Tanpa menempuh Sunnah ini, maka kelainan yang ada tak akan sembuh. Kelainan ini disebabkan oleh faktor emosional melalui syaraf-syaraf otonom. Kelainan emosional ini akan menimbulkan perubahan-perubahan struktur anatomik yang tidak dapat pulih kembali. Tanda-tanda dari penyakit ini adalah jantung dirasakan berdebar-debar (palpitasi), denyut jantung tidak teratur (arrhythmia), pendek napas (shortnes of breath), kelesuhan yang amat hebat (fatigue), pingsan (fainting), sukar tidur (insomnia), tidak bernafsu makan (anoxia nervosa), impotensi dan frigiditas pada alat kelamin. Diduga keras, penyebab utama penyakit-penyakit ini adalah perasaan resah dan kecemasan (anxiety).

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya, dan tak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat, atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua. Model psikoterapi yang pertama, lebih banyak digunakan untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa pada sistem kehidupan duniawi manusia. Seperti neurasthenia, hysteria, psychasthenia,



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

schizophrenia, manic depressive psychosis, kelainan seks, paranoia, psychosomatik, dan sebagainya.

Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori. Pertama, bersifat duniawi. Berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan yang dilakukan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Kedua, bersifat ukhrawi. Berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama. Pada pengertian ini, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.

Pemaparan di atas memperlihatkan penting pengetahuan tentang psikis. Karena pengetahuan ini tak sekadar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tapi juga untuk pengobatan penyakit jasmani dan ruhani. Banyak di antara penyakit jasmani, seperti kelainan fungsi pernapasan, usus perut, dan sebagainya, justru diakibatkan oleh kelainan jiwa manusia. Pembagian kategori ini didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu. Yaitu jasmani dan ruhani. Masing-masing substansi memiliki Sunnah (hukum) tersendiri, yang berbeda satu dengan lainnya. Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Allah SWT. Hal itu dipahami dari firman Allah sebagai berikut.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ
يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ
كَذَلِكَ تَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

“Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak dan sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman. (Qs. al-An’âm [6]: 125)

Penyakit jiwa seperti stres, was-was, dengki, iri hati, kemunafikan, dan sebagainya, sering menjadi penyebab utama penyakit jasmani. Ketika penyakit-penyakit jiwa itu kambuh, maka kondisi emosi seseorang akan labil dan tak terkendali. Kelabilan jiwa inilah yang akan mempengaruhi syaraf dan fungsi organ, sehingga terjadi penyempitan di saluran pernapasan, atau usus perut yang mengakibatkan penyakit jasmani.

Permasalahannya menjadi lain, jika yang mendapat kelainan itu berupa kepribadian (tingkah laku) manusia (personality disorder), seperti paranoid, schizoid, eksploisif, histerik, maupun anti sosial. Dan kepribadian merupakan produk fitrah nafsani (jasmani-ruhani). Dengan aspek ruhani sebagai esensinya, dan aspek jasmani menjadi alat aktualisasi.

Sementara psikoterapi syar’iyyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tak dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu. Tapi ia benar-benar penyakit berbahaya,



yang dapat merusak kalbu seseorang. Seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat.

Setelah mempelajari teks-teks al-Qur`an, Muhammad Abdul al-Aziz Al-Khalidi, membagi obat (syifâ`) dengan dua bagian: Pertama, obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik. Seperti berobat dengan air, madu, atau buah-buahan yang telah disebutkan dalam Al-Qur`an. Kedua, obat maknawi. Yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam al-Qur`an.

Permasalahan psikoterapi sangat erat dengan hubungannya dengan penyakit atau gangguan kejiwaan. Orang yang sehat tidak membutuhkan psikoterapi, tapi sebaliknya orang yang terkena gangguan kejiwaan sangat memerlukan psikoterapi. Djamaludin Ancok dan Fuad Nasori Suroso dalam bukunya “Psikologi Islam” (1994:91) mengutip ungkapan dari Frederick H, Kanfer dan Arnold P. Goldstein, menjelaskan cirri-ciri dari orang yang mengalami gangguan kejiwaan ialah:

1. Hadirnya perasaan cemas (enxity) dan perasaan tegang (tention) didalam diri.
2. Merasa tidak puas (dalam artian negative) terhadap prilaku diri sendiri.
3. Perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problema yang dihadapi.
4. Ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif didalam menghadapi problem.

Sementara itu Zakiyah Darajat menjelaskan bahwa gangguan kejiwaan dapat mempengaruhi :



1. Perasaan; misalnya cemas, takut, iri dengki, sedih tidak beralasan, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustasi), pesimis, putus asa, apatis dan sebagainya.
2. Pikiran; kemampuan berfikir kurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
3. Kelakuan; nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan yang menyimpang lainnya.
4. Kesehatan tubuh; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani

Sedangkan Hana Djamhana Bastaman mengajukan secara operasional tentang tolak ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat yaitu:

1. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan
2. Mampu secara luas menyesuaikan diri dan mebnciptakan hibungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
3. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat dan sebagainya)
4. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan Agama dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, seperti yang diungkapkan oleh Sumadi Suryabrata (1993:299-300) bahwa penyelidikan mengenai psikoterapi sebenarnya sangat sulit, oleh karena itu sifat individualnya, suasana psikoterapi itu terpaksa tunduk pada kesejahteraanpasien dan mengabaikan syarat-syarat Research dengan



mengijinkan masuknya semua hal yang diperlukan oleh pasien kedalam ruang perawatan,

BAB III

ANALISIS EMPIRIS TENTANG Prof. DR. Hj. ZAKIYAH DARADJAT DAN PEMIKIRANNYA

A. Riwayat hidup dan pendidikan

Kampung Kotomerapak, Kecamatan Ampek Angkek, Bukit Tinggi. Pada tahun 30-an, kampung itu merupakan wilayah yang damai dan religius. Orang-orang menjalani hidupnya dengan perasaan penuh aman dan tentram, tidak ada perasaan takut maupun khawatir terhadap kejahatan apapun, seperti pencurian atau tindakan anarkis lainnya. Jika tiba waktu sholat, orang-orang bergegas pergi ke masjid untuk menunaikan kewajibannya sebagai seorang muslim. Begitu aman dan religiusnya, sehingga penduduk kampung Kotomerapak dengan tenang dapat meninggalkan rumahnya, meskipun rumah mereka di tinggalkan dalam keadaan tidak dikunci.

Di ranah Minangkabau inilah pada tanggal 6 November 1929, Zakiyah kecil dilahirkan dari pasangan suami dan istri yang bernama



Daradjat dan Rofiah. Seperti halnya keluarga lain dikampung itu, kehidupan keluarga Zakiyah juga sarat dinafasi semangat keislaman. Sebagai anak sulung, biasanya diwaktu Subuh Zakiyah dibangunkan oleh ibunya untuk menjaga adik-adiknya, sementara kedua orang tuanya pergi ke masjid. Padahal keluarga Zakiyah bukan dari kalangan Ulama'. Meskipun demikian, bukan berarti kehidupan beragama tidak mendapat perhatian sama sekali dalam keluarganya.

Dengan suasana kampung yang religius seperti dipaparkan diatas, ditambah lingkungan keluarga yang senantiasa dinafasi oleh semangat keislaman, tidak heran jika sejak belia Zakiyah sudah mendapat pendidikan agama. Sejak kecil Zakiyah sudah dibebaskan mengikuti pengajian agama bersama ibunya. Dalam pengajian agama itu terkadang Zakiyah kecil disuruh untuk memberikan cerama agama. Hampir seluruh pengajian dikampungnya, entah pengajian rutin atau pengajian dalam rangka memperingati hari-hari besar Islam, Zakiyah senantiasa mengikutinya dengan tekun.⁶²

Pada usia 7 tahun, Zakiyah sudah memasuki jenjang sekolah. Pada pagi hari Zakiyah belajar di standart school (sekolah dasar) Muhammadiyah, sementara sore harinya mengikuti pendidikan agama disekolah diniyah (sekolah dasar khusus agam). Setelah menamatkan sekolah dasar, Zakiyah melanjutkan pendidikannya di SMP. Seperti halnya ketika masih duduk di bangku sekolah dasar, sore harinya Zakiyah

⁶². Hasil wawancara dengan Prpf. DR. Zakiyah Darajat



juga mengikuti pendidikan agama. Akan tetapi, ketika di SMA Zakiyah tidak merangkap lagi dalam bersekolah. Hal ini dikarenakan Zakiyah ingin memusatkan perhatiannya pada pelajaran pelajarannya. Disamping itu juga lokasi sekolahnya ada di Bukittinggi. Meskipun demikian Zakiyah masih menyempatkan diri untuk mengikuti Kulliyatul Muballighat (Khusus calon Muballighah).

Pada masa-masa-SMP hingga SMA Zakiyah tergolong murid yang aktif mengikuti segala kegiatan ekstra kulikuler. Bahkan Zakiyah pernah terlibat dalam penggalangan dana untuk pembangunan madrasah diniyah, bersama teman-temannya zakiyah berhasil mengumpulkan sejumlah dana, dan dengan dana inilah akhirnya berhasil didirikan sebuah madrasah. Disinilah Zakiyah secara tidak langsung mempraktekkan hasil kursusnya sebagai muballighah di Kulliyatul Muballighat. Selama duduk di bangku SMP dan SMA inilah minat Zakiyah terhadap psikologi mulai tumbuh. Minat ini tumbuh karena Zakiyah sering dimintai pendapat atau saran-sarannya oleh teman-teman atau adik-adiknya. Zakiyah sendiri entah mengapa, merasa sangat senang jika ada temannya mengadukan permasalahan-permasalahan, apalagi jika permasalahan-permasalahan tersebut dapat dipecahkan melalui proses alamiyah, akhirnya Zakiyah mulai meminati dan selanjutnya menekuni di bidang psikologi.

Pada tahun 1950 Zakiyah meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan studinya di Yogyakarta, di Kota pelajar inilah Zakiyah masuk di Fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri



(PTAIN). Selain kuliah di PTAIN, Zakiyah juga mendaftarkan diri sebagai mahasiswa di Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia (UII). Kuliah di kedua tempat akhirnya menjadi permasalahan keluarga Zakiyah. Akhirnya setelah dipikir-pikir Zakiyah memutuskan untuk keluar dari kampus UII dan konsentrasi sepenuhnya di PTAIN. Seperti diketahui, pada sekitar tahun 50-an PTAIN merupakan Perguruan Tinggi yang masih baru. Tenaga pengajarnya masih sedikit, lebih-lebih yang memiliki spesialisasi dalam bidang tertentu, terutama jika dibandingkan dengan Perguruan Tinggi umum seperti UGM.

Karena kondisi inilah PTAIN banyak menawarkan ikatan dinas kepada para mahasiswanya. Zakiyah sendiri segera, setelah keluar dari UII kemudian mendaftarkan dirinya sebagai mahasiswa yang berstatus ikatan dinas, dan ini tidak terlepas dari persetujuan kedua orang tuanya. Setelah mencapai tingkat doktoral satu (D1), Zakiyah bersama Sembilan orang temannya (semuanya laki-laki) mendapat rawaran dari Departemen Agama untuk melanjutkan studinya di Kairo, Mesir. Tawaran ini⁹ merupakan tantangan bagi Zakiyah sebab selain dia merupakan satu-satunya wanita, pada saat itu wanita Indonesia yang melanjutkan studinya ke luar Negeri masih boleh dibilang langka, akan tetapi Zakiyah sendiri sangat nmeminati tawaran tersebut. Disinilah lagi-lagi kedua orang tua Zakiyah sangat berperan ketika Zakiyah meminta pertimbangan kedua orang tuanya, ternyata mereka sama sekali tidak keberatan, bahkan memberi dukungan terhadap apa yang dicita-citakan oleh putrinya.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Zakiyah bertolak ke Mesir pada tahun 1956 dan langsung diterima tanpa melalui test di Fakultas Pendidikan Universitas EIN SHAMS Kairo Mesir untuk program S2. Pada waktu itu, berdasarkan kesepakatan antara pemerintah Indonesia dan Pemerintah Mesir. Inilah yang menyebabkan Zakiyah diterima tanpa test di Universitas EIN SHAMS. Kesulitan pertama yang dihadapi Zakiyah, ketika belajar di Mesir adalah masalah bahasa. Seperti disebutkan diatas, Zakiyah menempuh pendidikan menengahnya di SMP dan SMA, akibatnya penguasaan bahasa Arabnya relatif kurang, dalam komunikasi sehari-hari Zakiyah sering “kacau” dalam menggunakan bahasa Arab. Tidak heran jika masa awal studinya di Mesir Zakiyah sering mendapat teguran dari dosen-dosennya.

Ada pengalaman lucu dan sangat menarik menyangkut masalah bahasa ini. Pada suatu hari, oleh salah seorang dosennya zakiyah diberi tugas untuk membuat resume, tentu saja dengan menggunakan bahasa Arab. Karena kurang begitu memahami grammer dan nahwu shorof dengan baik hampir semua kata diawali dengan imbuhan Al (alif lam), tentu saja hasil resume ini penuh dengan kata coretan tinta merah dari dosennya. Zakiyah kemudian berfikir, jika demikian maka semua imbuhan al itu harus dibuang atau dihilangkan. Suatu ketika ditugaskan membuat resume lagi, maka Zakiyah sama sekali tidak menggunakan imbuhan al dalam setiap kata yang dipakainya. Kemudian Zakiyah dipanggil lagi oleh dosennya, namun dengan rasa tanpa bersalah Zakiyah menjawab bahwa dia memasang al dicoret, sekarang tidak memasang al dicoret lagi. Sejak



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

kejadian inilah Zakiyah kemudian diberi kursus oleh Universitas, selanjutnya Zakiyah rajin mempelajari bahasa Arab. Bahkan kemudian Zakiyah mengikuti kursus bahasa Inggris dan bahasa Prancis.

Pada saat-saat liburan, Zakiyah banyak melakukan perjalanan wisata, baik keliling Mesir maupun ke Negara-negara tetangga, itulah keuntungan yang didapat oleh Zakiyah sebagai mahasiswa yang dibiayai oleh pemerintah Indonesia. Karena pemerintah Mesir menawarkan banyak fasilitas wisata gratis, dari perjalanan wisata ini, Zakiyah mengambil hikmah dan manfaatnya disamping dapat lebih mengenal Mesir dan Negara-negara tetangga dengan baik, juga merupakan cara yang mudah dan efektif untuk memperlancar bahasa Arab.

Pada tahun 1969 Zakiyah meraih gelar MA dengan tesisnya yang berjudul Problema Remaja di Indonesia dengan spesialisasi Psiko-Hygiene dari Universitas EIN SHAMS. Setelah setahun sebelumnya mendapat diploma Pascasarjana dengan spesialisasi pendidikan dari Universitas yang sama. Selama menempuh program Pascasarjana (S2), disinilah Zakiyah mulai mengenal klinik kejiwaan bahkan Zakiyah sering melakukan praktek di klinik kejiwaan Universitas. Tidak seperti teman-teman seangkatannya dari Indonesia, setelah meraih gelar MA, Zakiyah tidak langsung pulang langsung melanjutkan program S3 di Universitas yang sama. Sementara sambil kuliah dan menyelesaikan desertasinya, Zakiyah mengajar disekolah Tinggi Bahasa untuk pelajaran bahasa Indonesia. Dari hasil mengajar selama tiga tahun, Zakiyah kemudian mengundang kedua



orang tuanya untuk berkunjung ke Mesir, maka berangkatlah kedua orang tua tersebut dan menetap di Mesir selama tujuh bulan, pada akhir bulan ke tujuh kedua orang tuanya ditunaikan ibadah haji oleh Zakiyah, selanjutnya langsung pulang ke Indonesia. Ini merupakan kenangan terindah yang paling mengesankan selama Zakiyah belajar di Mesir.

Pada waktu Zakiyah sedang menempuh program S3, perkembangan ilmu psikologi di Universitas EIN SHAMS masih didominasi oleh psikoanalisa, suatu mahdab psikologi yang dipelopori oleh Sigmund Freud yang mendudukan alam tak sadar sebagai faktor penting dalam kepribadian manusia. Metode Non Directive dari Carl Rogers sendiri boleh dibilang baru di rintis dan diperkenalkan, karenanya memang belum banyak dikenal. Akan tetapi ketika Zakiyah mengajukan desertasinya mengenai psikoterapi model non directive dengan focus psikoterapi bagi anak-anak yang mempunyai problem, Universitas justru sangat mendukung. Selanjutnya pada tahun 1964 Zakiyah berhasil meraih gelar Doktor dalam bidang psikologi dengan spesialisasi kesehatan mental dari Universitas EIN SHAMS dengan desertasinya yang berjudul Perawatan Jiwa Kepada Anak.

B. Aktivitas ilmiah

1. Bekerja di DEPAG dan Merangkap Sebagai Dosen Keliling

Pada tahun 1967, Zakiyah dipercayai untuk menjabat sebagai Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum Perguruan Tinggi di Biro Perguruan Tinggi dan Pesantren Luhur. Jabatan ini dipegang sampai



tahun 1972. Kemudian pada tahun itu juga sampai tahun 1977 Zakiyah dipromosikan untuk menjabat sebagai Direktur Direktorat Pendidikan Agama. Setelah itu Zakiyah mengisi posisi Direktur Pendidikan Tinggi Agama dari tahun 1977 sampai dengan 1982. Ketika duduk Direktorat Pendidikan Agama banyak pekerjaan besar yang mesti diselesaikan. Satu diantaranya ialah menyelesaikan masalah guru Agama yang pengangkatannya di tuduh tidak wajar. Masalah ini terkenal dengan sebutan kasus “UGA” (urusan Agama). Sebenarnya kasus ini warisan dari periode 1967-1969. Melalui kerjasama dan koordinasi dengan Department terkait, Zakiyah berhasil menuntaskan masalah ini dengan baik pada tahun 1976. Sejak saat itu, File guru agama DEPAG di BAKN dikatakan paling bagus.

Selain itu, pada masa jabatan Zakiyah inilah kemudian keluar INPRES (Instruksi Presiden) Nomer 34 tahun 1976. Tentang pendidikan. Isinya antara lain ketentuan bahwa pendidikan Agama harus bernaung di bawah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tentu saja, INPRES ini mengundang respon yang serius, terutama dari kalangan Islam yang secara langsung berkepentingan dengan eksistensi pendidikan islam yang dibawah naungan DEPAG. Sebagian besar ada yang bertahan agar pendidikan Agama dibawah naungan DEPAG, Sementara ada juga yang berpendapat supaya diserahkan kepada Departement Pendidikan dan Kebudayaan, ini menjadi masalah besar. Tetapi kemudian keluar INPRES Nomor. 15 tahun 1974 yang intinya memberi peluang bagi pendidikan



Agama untuk bernaung dibawah pendidikan DEPAG. Selanjutnya pada tahun 1975 keluar dengan apa yang dikenal sebutan SKB tiga Menteri (surat keputusan bersama tiga menteri) yaitu menteri Agama, Menteri pendidikan dan kebudayaan dan menteri dalam Negeri. Implikasi dari tiga menteri tersebut adalah pendidikan agama dibawah naungan DEPAG diakui eksistensinya dan dianggap sejajar dengan sekolah umum yang sederajat. MI (Madrasah Ibtidaiyah) sederajat dengan SD dan seterusnya. Selain itu bagi lulusan Madrasah Ibtidaiyah (MI) juga dimungkinkan untuk melanjutkan ke jenjang SMP, demikian seterusnya.

Pekerjaan lain yang dilakukan oleh zakiyah adalah mengadakan pembenahan kurikulum di sekolah-sekolah Agama, dari mulai Madrasah Ibtidaiyyah (MI)/dasar, Madrasah Tsanawiyah (MTs)/Menengah, madrasah Aliyah (MA)/ Menengah Atas dan pendidikan Guru Agama (PGA). Selanjutnya pada periode antara tahun 1976-1977 DEPAG dibawah koordinasi Direktorat Pendidikan Agama bekerjasama dengan Departement Pendidikan dan Kebudayaan menyusun buku pedoman pendidikan agama untuk sekolah umum, dari SD sampai SMA.

Sementara itu, ketika menjabat sebagai Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam, Zakiyah antara lain mengadakan pembedangan atau spesialisasi ilmu agama. Pembedangan yang dilakukan bekerjasama dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Selanjutnya Zakiyah juga mengkoordinasikan penyusunan master plant Perguruan Tinggi Agama Islam, yang dikenal dengan istilah Rencana



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Induk Pengembangan (RIP) IAIN 25 tahun. RIP ini kemudian menjadi acuan atau referensi bagi IAIN se- Indonesia, dalam penyusunan rencana perkembangannya untuk waktu 5 tahun. Melalui RIP inilah DEPAG dapat menyakinkan orang-orang di Departement Keuanangan dan BAPPENAS, sehingga IAIN memperoleh anggaran yang lebih masuk akal.

Selain itu, Zakiyah juga mengkoordinasikan penyusunan kurikulum dan buku Pendidikan Agama Islam bagi bagi Perguruan Tinggi Umum, sehingga tersusunlah kurikulum Islam untuk disiplin ilmu. Waktu itu berhasil disiapkan untuk 15 Fakultas. Pada tahun 1982 IAIN mulai membuka program Pascasarjana, mula-mula di IAIN Jakarta. Kemudian pada tahun 1983 disusul oleh IAIN Yogyakarta dengan nama Fakultas Pascasarjana dan Pendidikan Doktoral. Untuk IAIN Jakarta posisi Dekan di pegang oleh Prof. DR. Harun Nasution, sedangkan Zakiyah sendiri setelah meninggalkan jabatan direktur, antara tahun 1984 sampai 1992 menjabat sebagai Dekan untuk IAIN Yogyakarta. Pada tahun 1984 itulah Zakiyah dikukuhkan sebagai Guru Besar (Profesor) dalam bidang Ilmu Jiwa Agama.

Kegiatan yang tidak pernah ditinggalkan oleh Zakiyah adalah mengajar. Sejak masih aktif di DEPAG, seperti yang telah disebutkan diatas, Zakiyah sudah menjadi dosen keliling di sejumlah IAIN di Indonesia. Belakangan ini Zakiyah selain aktif difakultas pascasarjana IAIN Yogyakarta, Zakiyah juga mengajar di Fakultas Pascasarjana IAIN Jakarta. Selain itu Zakiyah mengajar di sejumlah Fakultas IAIN



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Jakarta untuk program S1. Sesuai dengan skilnya Zakiyah mengajar mata kuliah agama dan kesehatan Mental dan mata kuliah Ilmu Jiwa Agama.

Zakiyah mulai mengajar di IAIN Jakarta sejak tahun 1967. Waktu itu literature disiplin Ilmu Jiwa Agama boleh dikatakan belum banyak, baik dalam bahasa Indonesia maupun dalam bahasa asing. Ketika Zakiyah ditunjuk untuk mata kuliah ini, sebenarnya Zakiyah tidak keberatan karena Zakiyah menyadari ilmu ini masih muda dan belum banyak dikenal orang. Meskipun demikian kuliah ini harus jalan terus dan sejak saat itu Zakiyah berusaha menyusun buku untuk diktat pegangan mata kuliah.

2. Ceramah dan Aktif di Organisasi

Pada tahun 1965 terjadi peristiwa G. 30 S PKI, situasi politik pada saat itu tidak menentu, sementara itu sebagian masyarakat mengalami kegoncangan, lebih-lebih mengalami kegoncangan mental. Sejak saat itulah Zakiyah mulai aktif memberikan ceramah-cerama yang bertujuan untuk memperbaiki mental masyarakat dari pengaruh ajaran PKI. Biasanya Zakiyah memberikan ceramah Agama pada se usai sholat subuh, ini dilakukan Zakiyah selama empat hari dalam seminggu. Pada hari-hari besar Islam frekwensi ceramah ini semakin padat, terkadang dalam sehari Zakiyah memberikan ceramah sebanyak empat sampai lima kali. Akhirnya Zakiyah kecapaian dan jatuh sakit. Oleh Dokter Zakiyah disarankan agar mengurangi jadwal ceramahnya.

Sampai tahun 1971 Zakiyah aktif memberikan ceramah-ceramahnya hingga sampai sekarang meskipun frekwensi ceramahnya



sudah berkurang. Selain memberikan ceramah secara langsung, Zakiyah juga aktif memberikan ceramah melalui media elektronik, terutama melalui Radio di RRI (Radio Republik Indonesia), Zakiyah memberikan ceramah mengenai pembinaan akhlaq sejak tahun 1965. Kemudian pada tahun 1969 Zakiyah mulai memberikan kuliah subuh sebagai pengganti hari BUya Kamka yang saat itu sedang ke Aljazair. Tetapi ketika Buya Hamka pulang, Zakiyah tetap diberi jadwal untuk berceramah dua hari dalam seminggu. Sejak saat itu, berturut-turut Zakiyah mengisi ceramah agama dan kesehatan mental di RRI untuk acara “Renungan Malam” pukul 02.00 dini hari, dan untuk acara “Pembinaan Keluarga” pada pukul 01.00 tengah malam. Sedangkan untuk acara “Hikmah Ramadhan” dan acara “Pendidikan Budi Pekerti”.

Selain di RRI Zakiyah pada tahun 1983 mulai mengisi acara di radio-radio swasta, seperti radio Elsintha Jakarta, radia Famor Bandung, radio FBS Serang dan radio Markurius Ujung Pandang. Selanjutnya Zakiyah juga memberikan ceramah agama melalui TVRI dan TPI bahkan di ANTV pada tahun 1992 Zakiyah mengisi pengajian bulan Ramadhan sebulan penuh. Pada intinya keseluruhnya dari ceramah-ceramah Zakiyah menggunakan pendekatan psikologi terutama mengenai kesehatan mental.

Sebagai Cendekiawan Muslim, baik selama menduduki jabatan di departemen agama maupun sesudahnya, Zakiyah aktif disejumlah organisasi yang bersifat social maupun keagamaan, antara lain:



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

1. BAKOLAT (Badan koordinasi Pelaksanaan Instruksi Presiden No. 26 tahun 1971), bidang Kenakalan Remaja.
2. Pembaruan Pendidikan Nasional dari tahun 1978 sampai 1979
3. PSA (Pasific Sciences Association) di Kanada
4. Persatuan Wartawan Indonesia (PWI) sebagai anggota kehormatan pada tahun 1992
5. Dewan Petimbangan Agung (DPA)
6. Ikatan Cendikiwan Muslim Indonesia (ICMI) sebagai anggota Dewan Pakar
7. Lembaga Pendidikan Kesehatan Jiwa (LPKJ) RUHAMA sebagai Ketua
8. Perhimpunan Wanita Alumni Timur Tengah (PWATT) sebagai Ketua hingga sekarang
9. Yayasan Kesehatan Mental Bina Amaliyah sebagai Pendiri sekaligus sebagai ketua dari tahun 1990 hingga sekarang.

C. Karya-karya ilmiah (buku, monografi dan artikel)

Salah satu unsur penting yang umum untuk dijadikan dasar pertimbangan dalam menilai bobot keilmuan seseorang, terutama masa-masa terakhir ini, ialah berapa banyak dan sejauhmana kualitas karya ilmiah yang dihasilkan, dilihat dari prespektif ini, agaknya zakiyah tergolong sebagai peulis yang produktif. Zakiyah selama ini telah menulis



beberapa buku dan menerjemahkan buku-buku asing antara lain sebagai berikut.⁶³

1. Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia.

Buku ini ditulis pada tahun 1971 dan merupakan sekumpulan pidato dan makalah diskusi-diskusi antara lain:

1. Masalah Pendidikan Moral di Indonesia.

Makalah disajikan pada pecan Pendidikan I DKI Jaya di gedung Pola Jakarta pada tanggal 7 Desember 1968.

2. Masalah Dekadensi Moral di Indonesia.

Makalah pada diskusi pendidikan dalam rangka pendidikan II DKI Jaya di Gelanggang Remaja Kebayoran Jakarta pada tanggal 25-30 Januari 1971

3. Pola penanggulangan Kenakalan Anak dan Remaja.

Diskusi ini diselenggarakan oleh POLRI di Jakarta pada tanggal 18 Agustus 1971

4. Masalah Remaja

Diskusi ini diselenggarakan pada acara LUSTRUM III IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 29 Juni 1972

5. Pembinaan Moral.

Pidato di depan layar TVRI pada tanggal 25 Januari 1973

⁶³.Dokumen Zakiyah



2. Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental.

Buku ini di tulis pada tahun 1970 dan juga merupakan kumpulan pidato dan makalah diskusi antara lain.

1. Hubungan Pembangunan Mental dengan Pendidikan Agama

Pidato pada Dies Natalis dan LUSTRUM I IAIN Ar-Raniry Banda Aceh pada tanggal 3 Oktober 1968.

2. Peranan Wanita dalam Pembinaan Mental.

Pidato pada diskusi coordinator Dakwah Islam DKI Jakarta Raya (KODI JAYA) pada tanggal 13 Maret 1971

3. Perana Agama dalam Pembinaan Kesehatan Mental.

Pidato pada seminar Hyperkes

Pidato pada seminar Hyperkes (Hygiene Perusahaan Kesehatan dan Kesejahteraan) di Jakarta pada Tanggal 5 Juli 1972.

4. Isi al-Qur'an Mengandung Pembinaan Mental

Pidato pada peringatan Nuzulul Qur'an di Istana Negara Jakarta pada tanggal 6 November 1971

5. Pendidikan Agama di Sekolah Umum dan Sekolah Agama

Pidato pada lokakarya tentang pelaksanaan pendidikan Agama dan pendidikan kecakapan khusus untuk Sekolah dan Madrasah tingkat lanjutan di Jawa Timur pada tanggal 21 Desember 1974.

3. Pembinaan Remaja



Buku ini di tulis pada tahun 1975. Juga merupakan kumpulan pidato dan diskusi antara lain:⁶⁴

1. Masalah Remaja.

Diskusi ini di adakan oleh lembaga penelitian ilmu Agama dan kemasyarakatan IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 19 Juni 1972

2. Remaja dan Lingkungannya

Diskusi tentang pembinaan generasi muda di Jkarta pada tahun 1974.

3. Pendidikan Remaja.

Diskusi diselenggarakan oleh persatuan wanita Departement Agama pada bulan Agustus 1974.

4. Pencegahan Terhadap Remaja.

Pidato pada acara penataran Pimpinan-pimpinan Karang Taruna di Jakarta bulan September 1973.

5. Usaha Pencegahan terhadap Kenakalan Remaja.

Ceramah pada mimbar Agama Islam TVRI di Jakarta pada tanggal 23 Agustus s/d 4 September 1974.

6. Peranan MTQ dalam Pembinaan kenakalan Remaja.

Tulisan untuk menyambut MTQ ke VII di Surabaya pada tanggal 23 Agustus s/d 4 September 1974.

7. Peranan Muballigh dalam Pembinaan Agama dan Jiwa remaja.

⁶⁴ . Lihat File Data Zakiyah Doc.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

Prasaran yang disampaikan pada lokakarya Muballigh se- Indonesia di Jakarta pada tanggal 26 s/d 29 November 1974.

8. Pengaruh Kebudayaan Asing Terhadap Remaja di Indonesia.

Prasaran yang disampaikan dalam bahasa Inggris pada Pacific Science Congres ke XIII diadakan di Vancouver Canada pada tanggal 18 s/d 29 Agustus 1975.

9. Remaja dan Hari depannya.

Folder pada hari Pendidikan Nasional di Jakarta pada bulan Mei 1976.

10. Masalah remaja dan Pembangunan.

Lokakarya Wanita Islam di Jakarta pada tanggal 21s/d 22 Mei 1976.

4. **Problem Remaja Indonesia yang merupakan terjemahan dari tesis**
5. **Perawatan Jiwa untuk Anak-anak, yang meruypakan terjemahan dari Desertasi gelar doctor**
6. **Ilmu Jiwa Agama. Buku ini ditulis pada tahun 1970**
7. **Agama dan Kesehatan Mental**
8. **Ketenangan dan kebahagiaan dalam keluarga**
9. **Islam dan kesehatan mental, di tulis pada tahun 1971**
10. **Pembinaan Jiwa/Mental, di tulis pada tahun 1974**
11. **Ilmu Jiwa jilid I, II dan III yang ditulis pada tahun 1976**
12. **Kunci Kebahagiaan**
13. **Menghadapi masa manoupouse**

14. **Pokok-pokok kesehatan jiwa, yang merupakan terjemahan karangan Prof. Dr. Abdul Aziz El-Qudsy**
15. **Pendidikan orang dewasa**
16. **Kesehatan jiwa dalam keluarga, terjemahan dari buku karangan Prof. Dr. Musthofa Kamal**
17. **Sekolah dan masyarakat yang juga merupakan terjemahan dari buku karangan Prof. Dr. Musthofa Kamal**
18. **Sholat dan kesehatan mental**
19. **Puasa dan kesehatan mental**
20. **Zakat dan kesehatan mental**
21. **Anak-anak yang cemerlang**
22. **Anak dan Masalah Sekolah**
23. **Anda dan Kemampuan Anda**
24. **Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan**
25. **Dendam Anak-anak**
26. **Prinsip-prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan**
27. **Islam dan Peranan Wanita**
28. **Kepribadian Guru**
29. **Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga**
30. **Kunci Kebahagiaan**
31. **Memahami Persoalan Remaja**
32. **Membantu Anak Agar Sukses Di Sekolah**
33. **Membina Nilai-nilai Moral Di Indonesia**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

34. Perkawinan yang Bertanggung Jawab
35. Psikoterapi Islam
36. Ilmu Pendidikan Islam
37. Penyesuaian Diri
38. Peranan IAIN dalam P4
39. Ilmu Jiwa Agama
40. Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental
41. Kesehtan Mental



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

BAB IV

PEMIKIRAN Prof. Dr. Hj. Zakiyah Darajat TENTANG KEBERAGAMAAN DALAM KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PSIKOTERAPI

A. Konsep Keberagaman sebagai Psikoterapi

Manusia bertingkah laku keagamaan karena ia mengalami frustrasi dan berusaha untuk mengatasi. Setiap teori mengenai motivasi perilaku keagamaan yang tidak melibatkan filsafat hidup dan kehidupan rohaniah, akan selalu memiliki kelemahan-kelemahan yang dapat dibuktikan dalam kehidupan sehari-hari. Tingkah laku manusia tidak terlepas dari filsafat dan kerohanian. Kita harus menganalisis manusia sebagai suatu kesatuan psikosomatis, sebagai kesatuan jasmani rohani atau jiwa raga dan mencari motivasi perilaku keagamaan secara lebih mendalam dan lebih mendasar dari pada sekedar berlandaskan fakta empiris belaka. Penyebab itu harus dicari bukan hanya berdasarkan fakta empiris objektif saja, akan tetapi harus mencakup pula perilaku keagamaan yang subjektif dan rohaniah.

Pada umumnya penyebab perilaku keagamaan manusia merupakan campuran antara berbagai faktor, baik faktor lingkungan, biologis, psikologis rohaniah, unsur fungsional, unsur asli, fitrah ataupun karunia Tuhan. Studi yang mampu membahas masalah empiris, non empiris dan rohaniah adalah

agama. Agama berwenang mencari hakikat yang terdalam mengenai fitrah, takdir, kematian, hidayat, taufik, keimanan, malaikat, syetan, dosa, jiwa, roh, wahyu, kehadiran Tuhan, dan realitas non empiris maupun rohaniah. Filsafat mampu membahas masalah non empiris dan mencari penyebab yang terdalam dari perilaku keagamaan, namun pembahasan filsafat itu terbatas pada fakta nonempiris yang logis dan rasional. Filsafat tidak berwenang membahas masalah non empiris yang bersifat emosional dan subjektif yang seperti “*Kehadiran Tuhan*”. Kalau psikoterapi membatasi diri pada fakta empiris objektif saja, maka psikoterapi hanya mampu menangani kasus-kasus gangguan mental secara terbatas.

Padahal psikoterapi harus menangani manusia secara utuh. Oleh karena itu psikoterapi harus terbuka dan menerima pembahasan, analisis, asumsi, hipotesis, dan teori mengenai gangguan mental dan filsafat dan agama. Kehidupan manusia yang kompleks tidak akan terpecahkan dengan tepat kalau hanya melalui pendekatan metode sains saja. Pada mulanya psikoterapi di Barat berusaha mendekati masalah gangguan mental secara ilmiah murni, seperti yang dilaksanakan oleh para dokter pada abad ke-19. Para ahli yang berasal dari disiplin Ilmu Kedokteran kurang puas terhadap keterbatasan disiplin ilmiahnya dalam membahas kasus gangguan mental sehingga mereka memasuki bidang psikologi.⁶⁵

Namun demikian cara bekerja mereka dipengaruhi oleh Ilmu Alam yang berkembang pesat dengan metode eksperimen. Para dokter yang

⁶⁵ Zakiyah Darajat. *Psikoterapi Islam*. Jakarta. Bulan Bintang.



mengamalkan psikoterapi itu akhirnya menjadi peletak dasar psikologi sebagai ilmu yang berdiri sendiri. Pada saat itu masyarakat Barat lebih condong mengatasi gangguan mentalnya dengan meminta bantuan para psikiater dari pada pastor. Masyarakat cenderung mencari sebab-sebab jasmaniah dari segala macam penyakit. Ini berarti mengabaikan peranan agama dalam mengatasi gangguan mental. Disamping itu kepesatan ilmu pengetahuan dan teknologi serta ditemukan teori-teori ilmiah yang kadang-kadang bertentangan dengan agama Kristen, menambah kepercayaan masyarakat terhadap sains dan menganggap para dokter lebih maju, modern dan up-to-date dibandingkan dengan para pastor. Padahal psikoterapi dan agama sama-sama memandang manusia secara utuh sebagai terapi. Pada pasal ini akan ditunjukkan beberapa kasus gangguan mental yang dapat disembuhkan melalui perilaku keagamaan.

Walaupun agama tidak identik dengan psikoterapi, namun perilaku keagamaan mempunyai peran sangat besar untuk mengatasi gangguan mental. Bahkan agama dapat dijadikan landasan untuk membina kesehatan mental serta mampu membentuk dan mengembangkan kepribadian seseorang melalui kegiatan peribadatan. Pengalaman keagamaan dapat merupakan pengalaman kerohanian, orang mengalami dunia sampai batasnya seakan-akan menyentuh apa yang berada diseberang duniawi atau yang diluar profan. Pengalaman keagamaan yang khas itu merupakan tanda adanya Tuhan dan sifat-sifatNya. Akan tetapi karena pengalaman itu dirasakan oleh manusia, akan sering kali pengalaman yang kudus bercampur dengan hal-hal yang duniawi sehingga



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkannya atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

kekudusannya menjadi dangkal. Kesyahduan memandang Ka'bah, kelezatan bergelantungan di Multazam, kekhusyukan shalat atau keasyikan bertawaf merupakan pengalaman keagamaan yang kudus. Kekudusan pengalaman nan Illahi itu akan menjadi dangkal dengan timbulnya kesadaran bahwa Ka'bah itu bangunan batu berbentuk kubus dan gantungan di Multazam adalah tambang Ka'bah atau kiswah.

Tanda-tanda keagunan Tuhan kadang kala dianggap sebagai Tuhan itu sendiri. Hal inilah yang sering kali menyesatkan manusia untuk memuja dan menyembah kepada selain Allah. Kalau yang suci bercampur benda-benda alam atau kosmos seperti gunung Ciremai, goa tempat bertapa, pohon, batu, kuncen, maka benda alam atau makhluk itu oleh beberapa orang mungkin dijadikan pujaan, sesembahan atau berhala. Menurut Vergote (1967) yang kedua dapat pula bercampur dengan yang erotis atau seksual sehingga dapat terjadi pemujaan pada seks. Dapat pula tanda-tanda yang kudus melekat pada makhluk halus seperti setan, sehingga si Centring dan Merakayangan menjadi pujaan. Bentuk campuran hanya dapat dihindari kalau manusia sungguh-sungguh sadar akan transendensi Allah, yaitu keyakinan bahwa Allah bukan duniawi, tidak dikenai ruang dan waktu, tiada sesuatu yang menyerupaiNya serta tidak dapat digambarkan oleh akal pikiran manusia.

Setiap kali manusia membayangkan Allah atau sifat-sifatNya, setiap kali pula yang terbayang bukan Allah dan bukan sifat yang sebenarnya. Walaupun demikian tanda-tanda Allah bahkan Yang Maha Suci itu sendiri dapat dirasakan atau dihayati kehadiranNya oleh orang yang beriman.



Peribadatan seperti shalat dan dzikir ternyata merupakan suatu metode atau teknik psikoterapi yang dapat menghilangkan dendam kesumat, kejahatan moral, sifat nekad, frustrasi dan gangguan mental lainnya. Bahkan peribadatan atau perilaku keagamaan mampu membentuk, mengubah, mengembangkan, memperkaya, dan memantapkan kepribadian. Subjek mampu menjadi Asisten Ny. G, bersedia memberikan ceramah keagamaan, mengadakan hubungan social, berani membuka diri dan meninggalkan kantor PR dengan sebuah senyum serta suara alam yang merdu. Gangguan mental, baik berat maupun ringan, menunjukkan adanya konflik dalam kepribadian klien. Dalam mengutarakan fakta tersebut, psikologi dan agama menggunakan bahasa, pernyataan atau terminologi yang berbeda, namun memiliki isi atau pengertian yang sama. Bandingkan rumusan kalimat dibawah ini : “Ego dan superego tidak mau kerja sama,” kata psikolog. “Nafsu hewani berlawanan dengan jiwa rohani,” kata ulama. “Pemecahan frustrasi yang positif merupakan pelajaran yang dapat mematangkan kepribadian. Sedangkan frustrasi yang tidak dapat diselesaikan dapat mengakibatkan putus asa, psikosis atau neurosis,” kata psikolog. “Setiap kali manusia mau berbuat kebaikan selalu setan hadir menggodanya. Makin alim manusia, makin pandai setan menggodanya,” kata ulama. Maksudnya, setiap kali manusia melangkah pada kebaikan (kemajuan) selalu ada rintangan (setan) yang dapat menimbulkan frustrasi.

Apabila manusia tergoda oleh setan atau tidak mampu menyelesaikan frustrasi, ia akan jatuh bergelimang dosa atau jatuh ke jurang kesengsaraan,



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkannya atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

putus asa, psikosis atau neurosis. Sedangkan kalau ia mampu mengatasi godaan setan atau mampu menyelesaikan frustrasi secara positif, maka kepribadiannya makin matang atau menemukan kebahagiaan dalam memuat

kebaikan. “Perasaan bersalah menunjukkan kepribadian yang kurang utuh,” kata psikolog. “Bersihkan hatimu dari kemunafikan!” kata ulama. Kemunafikan menunjukkan sikap luar yang berbeda dengan sikap dalam, menunjukkan kepribadian yang kurang utuh. Kebanyakan konflik yang mengganggu mental disebabkan karena adanya keinginan atau dorongan yang tidak terkendali oleh individu serta tidak sesuai dengan norma masyarakat atau moral. Penghayatan terhadap moral selalu berperan dalam konflik yang mendalam. Psikologi menyebut penghayatan moral itu *superego*, sedangkan agama menyebutnya jiwa rohani, hati nurani, basirah atau *afi'dah*. Istilah jiwa rohani, hati nurani, basirah atau *afi'dah* mempunyai perbedaan derajat atau gradasi dalam pengertiannya, namun semuanya menunjukkan kehidupan rohaniah atau spiritual. Pelanggaran terhadap hati nurani (norma illihi) disebut “dosa” sedangkan pelanggaran terhadap *superego* disebut “guilty feeling” atau rasa bersalah. Apakah hati nurani itu pembawaan? Ada ahli yang menjawab ya, ada pula yang mengatakan tidak. Memang pada waktu bayi lahir, ia belum memiliki hati nurani, namun telah memiliki potensi dasar untuk berhati nurani.

Seperti juga indera penglihatan. Pada waktu bayi lahir, ia belum berpenglihatan, tetapi telah memiliki potensi untuk melihat. Setelah kurang lebih 40 hari, penglihatan si bayi mulai berfungsi. Pemunculan hati nurani



lebih lambat dan lebih belakangan dibandingkan dengan penglihatan. Orang tua dengan susah payah mendidik dan membimbing anak agar memahami apa dan bagaimana perilaku yang baik dan benar, serta mana dan bagaimana perilaku yang salah dan buruk. Hati nurani diwarnai, diolah dan dimatangkan oleh lingkungan serta perkembangannya mengikuti kematangan perkembangan kepribadian. Sedikit demi sedikit pengaruh lingkungan, norma yang ditanamkan oleh orang tua dan masyarakat menjadi bagian kepribadiannya. Hanya merupakan suatu pengecualian yang sangat jarang, hati nurani itu tidak nampak pada orang-orang psikopat atau orang yang nampaknya tidak mempunyai perasaan bersalah.

Pemikiran Prof. DR. Zakiah Daradjat Tentang agama sebagai Psikoterapi. merupakan sebuah pertemuan Jiwa yang sehat merupakan satu keharusan yang harus dimiliki oleh setiap manusia, karena hanya orang yang sehat jiwanyalah yang dapat menjalani hidup ini dengan baik. Kebanyakan orang-orang seperti ini dalam hidupnya akan selalu merasakan kebahagiaan dan ketentraman jiwa.⁶⁶

Apabila kesehatan jiwa terganggu maka akan tampaklah gejalanya dalam segala aspek kehidupan, misalnya pada perasaan, pikiran, kelakuan dan pada kesehatannya. Masih menurut Zakiah Daradjat bahwa kesehatan jiwa, seyogyanya dibina sejak kecil, agar pertumbuhan berjalan wajar dan tidak ada gangguan. Tapi kadang-kadang orang tidak bernasib baik dan dibesarkan oleh orang tua yang mengerti dan dapat memberi kesempatan untuk bertumbuh

⁶⁶ . Hasil wawancara dengan Zakiyah di kediaman pada pukul. 08.00



kearah mental yang sehat. Dan inilah yang agak banyak terjadi. Maka usaha pembinaan kembali mental (reconstruction of personality) perlu diadakan setelah dewasa.⁶⁷

Agama dalam posisinya sebagai pedoman dan pegangan hidup setiap manusia sangat berperan dalam mewujudkan kebahagiaan dan ketentraman hidup. Yahya Jaya mengutip tulisan Harold H. Titus, menjelaskan bahwa orang membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten, pandangan hidup yang kukuh. Dengan agama orang dapat di bantu dalam mengatasi persoalan hidup yang berada diluar kesanggungan dirinya sebagai manusia lemah.⁶⁸

Sebagai ilustrasi atau gambaran, mari kita lihat contoh berikut. William James, seorang filosof dan ahli ilmu jiwa yang berkebangsaan Amerika Serikat, mengatakan bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi kesehatan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya William berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukan diri di bawah pengarahannya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Amnesia yang benar-benar religius akan

⁶⁷ Zakiah Daradjat. 1975 *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta. Bulan Bintang. Hal 87.

⁶⁸ Yahya Jaya. 1995. *Spiritualisasi Islam dalam memumbuh kembangkan kepribadian dan kesehatan mental*. Jakarta. Ruhama. Hal. 84



terlindungi dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.⁶⁹

Sejalan dengan itu, M. 'Utsman Najati mengutip perkataan seorang psikoanalisis, Carl G.Jung, berkata:

“selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah mengadakan konseling denganku dan akupun telah bnyak menyembuhkan banyak pasien.....tidak kudapatkan seorang pasienpun di antara pasien yang telah berada pada penggal kedua umur mereka-yakni lebih tiga puluh lima tauhn yang problem esensialnya bukan kebutuhan akan wawasan agama tentang kehidupan. Dapat kekuatan bahwa masing-masing mereka telah menjadi mangsa penyakit. Sebab mereka telah kehilangan sesuatu yang telah diberikan oleh agama-agama yang ada di setiap masa. Sungguh tidak ada seorangpun di amtara mereka yang menjadi sembuh kecuali setelah ia kembali pada wawasan agama tentang kehidupan”.

Sedangkan A.A. Brili, seorang psikoanalisis, berkata sebagai berikut:”*Individu yang benar-benar religious tidak akan pernah menderita sakit jiwa*”.

Sementara, Henry Link, seorang ahli ilmu jiwa Amerika, menyatakan bahwa berdasarkan pengalamannya yang lama dalam menerapkan percobaan-percobaan kejiwaan atas kaum buruh dalam proses pemilihan dan pengarahannya profesi, ia mendapatkan bahwa pribadi-pribadi yang religious dan sering mendatangi tempat ibadah menikmati kepribadian yang lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak beragama atau tidak menjalankan sama sekali suatu macam ibadah.⁷⁰

Zakiah Daradjat dalam bukunya yang berjudul “Pembinaan Remaja” menguraikan tentang peranan agama dalam pembentukan kesehatan jiwa.

⁶⁹ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso.1994. *Psikologi Islam*. Yogyakarta. Pustaka pelajar. Hal. 287-288

⁷⁰ M. Usman Najati.1985. *Al-qur'an dan ilmu jiwa*. Bandung. Pustaka. Hal. 287-288



Biasanya kesehatan jiwa seseorang terganggu karena gelisah, cemas, kecewa dan lain sebagainya. Semua itu sebenarnya dapat terselesaikan apabila seseorang itu mempunyai keyakinan beragama dan mampu memanfaatkan keyakinannya itu dalam hidupnya, misalnya:⁷¹

a. Cemas (anxiety)

Diantara penyebab timbulnya kecemasan adalah merasa kurang disayangi. Bagi seorang yang tidak beragama atau tidak mengerti isi agamanya, kecemasan yang kurang menentu itu dapat berakibat lebih jauh, karena kecemasan itu memang benar-benar sukar dihadapinya, dan perlu penyaluran atau pengungkapan ke luar. Dan bila tidak ada yang memperhatikan akan timbullah gejala-gejala kejiwaan

Akan tetapi lain halnya bila kecemasan ini menimpa orang yang beragama. Andai semua orang yang ada dalam lingkungannya tidak mau memperhatikan, maka masih ada tempat pelarian yang terakhir yaitu Tuhan yang dengan segala sifat-sifatnya akan mambantunya. Dengan jalan berdo'a dan memohon kepada Tuhan, dia dapat mencurahkan segala kecemasan penderiaatan batinnya. Dia yakin Tuhan mendengar keluh kesahnya. Dan dia yakin, Tuhan akan menolongnya. Dia merasa Tuhan Maha Mendengar, Maha Penyayang dan Pengasih, maka dengan itu dia tidak memerlukan saluran yang tidak sehat (negatif) bagi kecemasannya. Cukuplah kembali kepada Tuhannya.

⁷¹ . Zakiyah Darajat.1882. Pembinaan Remaja. Jakarta Bulan bintang. Hal.



Di samping kecemasan seperti di atas, ada pula disebut dengan kecemasan moral, yaitu kecemasan yang terjadi akibat penyimpangan-penyimpangan kelakuan dari nilai-nilai yang dipakai dalam masyarakat. Bagi seseorang yang beragama, kecemasan moral ini dapat dihindari, karena dalam hidupnya ia akan selalu dibimbing oleh nilai-nilai yang didapatnya dari ajaran agama. Dia dapat mengendalikan kelakuannya sesuai dengan nilai-nilai agama yang telah masuk dan mengakar dalam kepribadiannya.

b. Frustrasi (tekanan perasaan)

Fenomena dalam kehidupan sosial yaitu banyaknya individu-individu yang merasa tertekan dalam hidupnya, sangat banyak faktor-faktor yang menjadi penyebabnya. Orang dalam hidupnya selalu bersaing mengejar kemajuan, harta, perangkat dan kedudukan, kadang-kadang orang berhasil meraihnya tapi tak sedikit pula yang mengalami kegagalan. Orang-orang yang gagal inilah yang pada akhirnya mengalami perasaan tertekan atau frustrasi.

Bagi orang yang tidak mengenal agama, rasa frustrasi ini dapat menimbulkan penyakit kejiwaan, misalnya seseorang menjadi murung, menyendiri, putus asa dan lain-lainnya. Namun, bila seseorang itu beragama maka ia akan merenung dan memikirkan serta menerima kekecewaan dan kegagalan tersebut sebagai ujian dan cobaan dari Tuhannya. Dia juga akan berusaha menerima takdir dan hikmah kebijakan Tuhan.

c. Konflik Jiwa



Orang yang mengalami konflik jiwa berarti dia sedang dihadapkan pada dua pilihan yang harus dipilihnya. Bagi orang yang beragama, dia akan memohon kepada Tuhannya dengan cara berdo'a. Dalam ajaran Islam yaitu dengan cara melaksanakan shalat istikharah agar kebimbangannya dapat terjawab.

Sedang bagi orang yang tidak beragama, konflik jiwa ini akan menjadi bahan yang berat dipecahkan. Yang pada akhirnya dapat mencelakakan dan menjerumuskan dirinya

d. Rasa Dosa

Di antara penyebab gangguan kejiwaan yang agak banyak pula ialah merasa bersalah (berdosa). Setelah seseorang melakukan perbuatan yang terlarang, biasanya hati nuraninya menegur dan menyesalinya. Kadang-kadang penderitaan itu begitu beratnya, sehinggalah dicarinya penyaluran lain untuk membebaskan dirinya dari rasa bersalah itu dengan cara menuduh, menfitnah dan menimpkan kesalahan kepada orang lain, karena dia ingin menjelaskan diri dari tanggung jawab.⁷²

Bagi seseorang yang beragama, dia tidak akan melepaskan tanggung jawabnya dan tidak pula mencari kambing hitam. Dengan keyakinan, dia akan menghadap Tuhan dan akan memohon ampunan karena dia percaya, bahwa Tuahnnya Maha Pengampun dan Maha Penerima Taubat. Dan dia berjanji mengulanginya lagi. Bila dia bersalah

⁷². Zakiyah Darajat. *Memahami persoalan Remaja*, Jakarta. Bulan bintang.



kepada manusia, dia akan langsung minta maaf, karena dia menyadari bahwa manusia disuruh Tuhannya untuk menjadi manfaat.

Selanjutnya, dalam buku yang berjudul “Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental”, Zakiah Daradjat juga mengungkapkan tentang berbagai kebutuhan hidup yang berhubungan dengan perawatan jiwa termasuk kebutuhan agama yang merupakan kebutuhan psikis yang harus dipenuhi oleh orang yang mendambakan ketenangan dan ketentraman jiwa.⁷³

Menurut Zakiah Daradjat, kebutuhan-kebutuhan itu harus terpenuhi. Karena bila salah satu dari kebutuhan itu tidak terpenuhi maka dalam hidupnya orang tersebut masih merasa ada yang kurang. Di bawah ini penulis uraikan kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia:

a) Rasa Kasih Sayang

Jika kita disayangi dan dicintai oleh orang lain maka kita bahagia. Namun, bila kita tidak ada yang tidak mencintai kita akan menjadi sedih. Jadi, setiap orang dalam hidupnya mendambakan kasih sayang dari orang lain dan dia beranggapan bahwa dalam hidupnya, dia akan selalu tenang, gembira dan merasa tidak dibenci atau dimusuhi. Orang yang merasa tidak disayangi, dalam hidupnya dia akan selalu selalu curiga terhadap tindakan yang diperbuat oleh orang lain, baik tindakan

⁷³ Zakiyah Darajat. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta. Bulan bintang.



itu terlihat merugikan ataupun menguntungkan. Karena ia berkeyakinan bahwa orang tidak akan berbuat baik kepada orang yang dibencinya.

Maka dalam kesepian atau kehilangan kecintaan orang lain, manusia akan merasa gelisah, sedih bahkan mungkin terganggu kesehatan jiwanya. Dalam keadaan seperti itu dia akan membutuhkan seseorang yang berkuasa, yang cinta kepadanya untuk mengimbangi kecintaan orang banyak yang telah hilang itu. Bagi orang yang Bergama, persoalan itu akan dijawab. Karena dalam ajaran agama, Tuhan tetap Maha Kuasa dan Maha Pengasih. Hanya kepada Tuhanlah ia mengharapkan kasih dan sayang yang serta memohon perlindungan dari kejahatan orang yang benci kepadanya.

b) Rasa Aman

Rasa aman juga menjadi kebutuhan jiwa yang penting bagi kehidupan manusia. Setiap orang dalam hidupnya ingin selalu tenang tanpa ada yang mengganggu ataupun merongrong dalam kehidupannya. Kebutuhan akan rasa amanlah yang mendorong manusia mencari rizki sekuat tenaga demi kehidupan di masa yang akan datang. Di samping itu pula, orangpun ingin supaya kehidupannya di kelak kemudian hari setelah ia mati tetap terjamin. Biasanya orang takut menghadapi hal-hal yang tidak enak, karenanya orang takut mengingat apa yang akan terjadi setelah ia mati nanti. Di sinilah peran agama sangat dibutuhkan. Ajaran agama memberikan jalan kepada manusia untuk mencapai rasa aman dalam menghadapi kehidupan ini. Ajaran-ajaran agama



menunjukkan cara-cara yang harus dilakukan dan menjelaskan pula bagaimana mempersiapkan diri dengan perbuatan-perbuatan baik dan menjahui tindakan-tindakan yang mengganggu kewenangan orang lain.

Percaya dengan adanya Tuhan dan bahwa kekuasaan Tuhan itu melebihi kekuasaan apapun di dunia ini, memberikan rasa aman kepada orang yang percaya, bahwa Tuhan itu akan melindunginya dari segala bahaya, karena Tuhan Maha Penyayang Pengasih. Itulah sebabnya, maka orang yang percaya kepada Tuhan terlihat tenang, tentram dan tidak merasa takut karena ia merasa bahwa ada Tuhan yang akan selalu melindunginya. Sebaliknya orang yang tidak percaya kepada Tuhan.

c) Rasa Harga Diri

Rasa harga diri juga merupakan kebutuhan jiwa yang sering mendorong orang untuk berbuat nekat dan kejam kepada orang yang menyebabkan kurangnya rasa harga dirinya. Penghargaan dari orang lain dibutuhkan oleh setiap orang, baik orang itu berpangkat rendah ataupun tinggi, kaya atau miskin, anak-anak, orang dewasa bahkan orang gilapun membutuhkan penghargaan dari orang lain. Akan tetapi pada umumnya, orang biasa terpengaruh oleh pangkat dan kekayaan maka orang yang miskin terpengaruh atau rendah pangkatnya jarang dihargai.

Orang-orang yang tidak dihargailah yang akan mendendam dan jika ada kesempatan akan menentang orang yang tidak menghargainya itu, karena ia merasa dirugikan dan dihilangkan harga dirinya. Akan



tetapi, bagi orang yang percaya kepada Tuhan, ia merasa bahwa dirinya dekat kepada Tuhan, karena itu dengan sendirinya ia tidak akan kehilangan rasa harga diri, sebab ia berada dekat kepada yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi. Kurangnya penghargaan orang lain tidak akan banyak menyusahkan pikirannya yang penting baginya, supaya ia selalu dapat memelihara perhaian Tuhan, maka ia akan mencari kepuasan dengan berserah diri kepada tuhan.

d) Rasa Bebas

Memang tepat sekali apa yang dimuat didalam piagam hak-hak asasi manusia dimana dicantumkan, bahwa salah satu hak yang pokok bagi manusia adalah kebebasan, kalau tidak, akan timbullah tantangan terhadap orang yang memperkosa kebebasan itu. Rasa bebas inipun termasuk kebutuhan pokok, yang andaikata oleh karena hukum yang berlaku atau yang berkuasa dalam negeri, orang terpaksa menekan rasa ingin bebasnya, terutama dalam mengeluarkan pendapat. Maka bagi orang yang mempunyai kepercayaan kepada Tuhan akan dapatah ia mengadukan perasaan itu kepada Tuhan ia dapat berkata-kata langsung kepada Tuhan dalam sembahyang dan do'anya, dia merasa bebas berbicara kepada yang paling berkuasa yaitu Tuhan. Maka tekanan-tekanan perasaan yang mungkin dihadapinya dalam hidupnya sehari-hari itu tidak akan membawanya kepada kegelisahan yang mendalam dan menjatuhkan kepada gangguan jiwa.

e) Rasa Ingin Mengenal



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Setiap orang tak mau tinggal diam saja, ketika berhadapan dengan hal-hal yang sifatnya samar. Ia ingin tahu dan berusaha mempelajarinya sampai terjawab hal-hal yang menjadi keraguan terhadap jiwanya. Kebutuhan akan mengenal itulah yang membawa manusia menuju kemajuan, yang mendorong orang untuk mempelajari segala sesuatu yang ditemui dalam hidupnya. Itulah yang menyebabkan banyaknya para ahli dan kaum terpelajar mengadakan riset atau penelitian-penelitian. Dalam bidang pengetahuan eksakta, pendekatan ilmiah telah berhasil menemukan apa yang mereka cari. Akan tetapi masih banyak hal-hal yang tidak bisa dijawab dengan penganalisaan ilmiah, misalnya mengapa orang tidak bias memperpanjang umur, tidak akan mencapai keinginan dalam membuat keturunan dan sebagainya.

Dalam hal ini, kepercayaan akan kebijakan dan kekuasaan Tuhan dibutuhkan, supaya orang bisa merasa tenang dan tentram dalam hidupnya.

f) Rasa Sukses

Setiap kegagalan membawa perasaan yang mengecewakan, baik kegagalan mengenai hal-hal yang kecil maupun dalam hal-hal yang besar. Kegagalan yang berulang-ulang kejadiannya akan membawa orang kepada rasa pesimis dan putus asa, perasaan putus asa itulah yang akan membawa kepada hilangnya ketenangan dan kebahagiaan jiwa.

Bagi orang yang percaya pada Tuhan, akan lebih mudah baginya menghadap kegagalan dari pada orang yang tidak mengenal Tuhan.



Karena tugas orang yang bertuhan lebih ringan, ia tidak mersa gelisah dan mengamuk kesana kemari atas kegagalan yang dialaminya.

Maka hendaklah setiap langkah dan usaha yang dilakukan harus optimis dan yakin bahwa apa yang akan dikerjakannya tidak akan mengalami kegagalan, kendatipun terlihatnya akan gagal. Tetapi jadikanlah kegagalan itu sebuah pelajaran untuk menuju kesuksesan.

Akhirnya, Zakiah Daradjat menyimpulkan bahwa antara agama dan psikoterapi mengalami pertemuan yang harmonis dan saling mendukung. Seperti yang diungkapkan buku yang sama:

“Agama berfungsi sebagai terapi bagi jiwa yang gelisah dan terganggu, berperan sebagai alat pencegah (prevetif) terhadap kemungkinan-kemungkinan gangguan kejiwaan dan merupakan factor pembinaan (konstruktif) bagi kesehatan mental pada umumnya. Dengan keyakinan beragama, hidup yang dekat dengan Tuhan serta tekun menjalankan agama, kesehatan mental dapat terbina”

Non Directive Therapy: Dasar Perawatan Jiwa Non Directive Therapy atau disebut juga client centered therapy yang berarti terapi yang berpusat pada client atau pasien. Zakiah Daradjat dalam prakteknya sebagai psikolog menggunakan cara ini. Non directive therapy dikembangkan oleh Carl Rogers. Kelebihan dari Non directive therapy ini ialah menekankan aspek sadar dan rasional dari manusia karena itu memelihara, mengaktualisasikan dan meningkatkan semua segi individu merupakan faktor yang dominan dalam kesehatan mental.⁷⁴

⁷⁴ Arief Subhan.1994. Agama sebagai terapi lebih dekat dengan prof. Zakiyah Darajat. dalam pakar jurnal ilmu dan kebudayaan Ulumul Qur'an. Jakarta. Nomor I Vol. V



Sejalan dengan itu, Sumadi Suryabrata (1993:299) menjelaskan bahwa Non directive therapy menjadi populer karena:

- a. Secara historis lebih dekat kepada psikologi daripada kedokteran
- b. Mudah dipelajari
- c. Untuk mempergunakannya dibutuhkan sedikit atau tanpa pengetahuan mengenai diagnosis dan dinamika kepribadian
- d. Lamanya perawatan lebih singkat jika dibandingkan misalnya dengan tetapi secara psikoalitis

Zakiah Daradjat menguraikan dasar-dasar atau metode yang digunakan dalam psikoterapi adalah sebagai berikut:⁷⁵

- a. Bahwa pada tiap-tiap individu ada suatu lapangan pengalaman yang khas, lapangan tersebut selalu berubah dan individu itulah sebagai pusatnya.

Alam (lapangan) yang khas ini dapat juga dinamakan lapangan lahir atau lapangan pengalaman. Maka yang penting di sini adalah bahwa alam yang khas ini mencakup seluruh pengalaman yang pernah dilalui individu, baik pengalaman yang dikenalkannya dalam kesadaran, maupun yang tidak disadari. Sebenarnya bagian pengalaman yang diungkap dalam kesadaran adalah sebagian kecil saja. Dan banyak sekali dari pengalaman yang tidak ada perlambangannya dalam kesadaran. Yang berarti bahwa sebagian besar dari pengalaman individu, berada di luar lapangan persepsi (pengalaman), akan tetapi

⁷⁵ Zakiah Daradjat. 1982 Psikoterapi Islam. Jakarta. Bulan Bintang. Hal. 25-43



mudah untuk ditimbulkan ke dalam sadar, apabila pengalaman tersebut berhubungan dengan pemuasan kebutuhan-kebutuhan individu. Dan alam-alam yang khas ini, tidak akan dapat dikenal betul-betul kecuali oleh individu itu sendiri.

- b. Sesungguhnya setiap makhluk hidup bereaksi terhadap lapangan yang khas, sesuai dengan apa yang dialami dan ditanggapinya. Dan lapangan persepsi (tanggapan) itulah yang merupakan kenyataan (realitas) bagi makhluk hidup tersebut. Ini berarti bahwa setiap individu menanggapi alamnya yang khas dengan cara yang khas pula. Dan cara ini bergantung kepada pengalaman dan percobaan yang dilaluinya, serta mengadakan reaksi terhadapnya sesuai dengan tanggapan seseorang terhadap sesuatuitu berubah, maka akan berubah pula tindakan atau reaksinya terhadap sesuatu itu.
- c. Sesungguhnya seorang individu itu mengadakan reaksi terhadap lapangan lahir sebagai suatu kenulatan yang teratur. Ini berarti, bahwa kita tidak mungkin mengartikan tindakan seseorang sebagai hasil dari rangkaian perangsang dan reaksi (stimulasi dan response) yang terpisah-pisah.
- d. Setiap makhluk hidup mempunyai satu kecenderungan utama yang selalu diperjuangkan, yaitu memastikan dirinya serta menjaga dan menumbuhkan. Maksudnya, bahwa ada kemungkinan untuk menganggap bahwa kebutuhan-kebutuhan dan tuntutan individu merupakan bagian dari kecenderungan pokok yang satu itu. Ini adalah



dasar dari perawatan jiwa. Maka kecenderungan individu untuk bertumbuh dan maju, adalah salah satu factor yang pokok bagi kesembuhan.

- e. Sebenarnya, tindakan adalah suatu usaha dari makhluk hidup, yang bertujuan untuk memenuhi kenutuhan yang dirasakannya dalam lapangan yang dikenalnya. Sesungguhnya dasar dari semua kebutuhan berhubungan dengan kebutuhan diri untuk mcapai kemajuan dan pertumbuhan. Kebuuhan-kebutuhan itu terjadi akibat adanya ketergantungan fisik, maka kebutuhan-kebutuhan itu menjadi dasar (penyebab) dari tindakan, karena tindakan itu bertujuan untuk mengurangi ketenangan, memelihara diri dan mencapaitujuan pertumbuhan. Kebutuhan-kebutuhan itu tidak perlu dirasakan secara sadar oleh individu, mungkin pula kebutuhan-kebutuhan tersebut bermacam-macam tingkatannya, misalnya lapar akibat mengkerutnya lambung, keadaan mengkerut itu mungkin tidak diketahui secara langsung atau mungkin diketahui secara samar-samar atau dibawah sadar. Kendatipun demikian, namun tindakan mencari makanan tetap terjadi, atau mungking pengalaman tersebut diungkapkan dalam bentuk lambang saja pada kesadaran sehingga ia dikenal sebagai lapar. Dan tindakan itu adalah reaksi terhadap lapangan sebagaimana ditanggapi oleh individu, artinya reaksi seseorang tentang sesuatu bukanlah terhadap kenyataan yang sesungguhnya, akan tetapi terhadap caranya ia menanggapi kenyataan yang sesungguhnya, akan tetapi terhadap



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

caranya ia menanggapi kenyataan itu. Maka ada orang yang berusaha keras untuk mencari harta, karena menurut tanggapannya harta itu adalah sumber keamanan jiwa. Hendaknya kita selalu ingat bahwa factor-faktor yang mempengaruhi tindakan, tidak lain dari usaha individu untuk mngurangi ketegangan yang sedang dirasakan atau memenuhi kebutuhan yang sedang terasa. Memang benar, pengalaman yang lalu ada pengaruhnya dalam mengubah arti daripengalaman yang sedang dilalui dan ditanggapi individu, namun tidakan tidak pernah terjadi, kecuali untuk menghadapi yang sedang dirasakan.

- f. Sesungguhnya emosi yang menyertai tindakan yang dimaksudkan untuk mencapai suatu tujuan tertentu secara umum sesudah terjadinya tindakan tersebut. Emosi yang seperti ini berhubungan dengan segi-segi usaha dalam mencapai tujuan dari tindakan, sedang kesangatan emosi itu berhubungan dengan kepentingan tindakan yang ditanggapi demi untuk pemeliharaan diri dari pertumbuhan. Untuk menenukan pusat emosi, perasaan dan sikap emosi dari tindakan-tindakan itu, maka emosi dibagi atas dua dasar, yaitu:

1. Perasaan yang menyakitkan atau menggelisahkan
2. Perasaan yang menyenangkan atau menentramkan

Kelompok pertama dari perasaan itu cenderung kepada menyertai usaha-usaha untuk mencari sesuatu, sedangkan kelompok kedua menyertai pemuasan kebutuhan atau pengalamanyang melegahkan. Karena itu kelompok pertama dari perasaan membantu



dalam pemusatan tindakan kearah tujuan. Misalnya rasa takut mendorong mahluk hidup kearah lari dari bahaya, sedangkan rasa iri dan bersaing membantu dalam memusatkan tenaga untuk membantu orang lain. Ketajaman emosi itu berbeda-beda sesuai dengan eratnya hubungan dengan pemeliharaan diri dan melaksanakan pertumbuhan yang ditanggapi oleh individu.

Maka keadaan emosi seseorang yang sedang lari untuk menghindari kecelakaan adalah sangat tajam (karena berhubungan dengan hidup dan mati). Akan tetapi membaca satu pasal lagi dari buku psikologi mungkin tidak disertai oleh emosi karena tindakan dalam hal ini, tampaknya kurang berhubungan dengan pemeliharaan dan pertumbuhan diri.

- g. Cara yang paling baik untuk memahami tindakan seseorang, hendaknya memahami lebih dulu lingkungan dalam dari orang tersebut. Dan orang yang paling mampu menanggapi lapangan dalam tersebut adalah orang itu sendiri. Karena tindakan adalah reaksi atas lapangan individu yang khas itu, maka tidak mungkinlah kita memahami betul tindakan individu itu, kecuali kalau kita sanggup menangan lingkungan dalamnya serta pandangan si individu alamnya yang khas itu. Dalam ilmu jiwa, kita sering melupakan hal ini, misalnya dalam membicarakan teori “trial and error”, was-was, kelainan kelakuan dan sebagainya. Sesungguhnya penilaian seperti ini terhadap tindakan seseorang tanpa memandangnya dari segi lapangan



dalam orang tersebut adalah kegagalan dalam memahami tindakan seseorang tanpa memandangnya dari segi lapangan dalam orang tersebut adalah kegagalan dalam memahami tindakan orang tersebut, karena dalam hal itu kita telah memasukkan penilaian yang sesuai dengan norma-norma dalam kita sendiri.

Dan upaya kita dapat sampai kepada pengertian yang betul terhadap tindakan itu dari lingkungan dalam orang yang puya tindakan tersebut. Apabila kita sanggup memandang setiap tindakan individu dari lingkungan dalam individu itu maka kita akan mengetahui bahwa tidak ada tindakan yang abnormal, dan bagi setiap tindakan mempunyai arti yaitu kegiatan yang bermaksud mencapai tujuan tertentu. Dan tidak ada trial and error atau obsesi kecuali kalau kita memandangnya dari lingkungan kita sendiri dan kepadanya kita gunakan norma-norma kita sendiri. Akhirnya kita ketahui, bahwa semua tindakan itu mempunyai tujuan dan terjadinya suatu tindakan tidak lain dari reaksi terhadap kenyataan seperti ditanggapi oleh individu itu. Sesungguhnya, untuk dapat mengerti lingkungan dalam orang lain adalah sangat sukar, mungkin kita dapat sampai kepada sebagiannya, tapi tidak dapat keseluruhannya. Karena kita berhubungan dengan dia atau kita memandangnya dari lingkungan lahir saja, bukan sebagaimana ditanggapi oleh individu dalam perasaannya. Ini berarti bahwa semakin luas lapangan pengalaman yang tidak disadari, maka semakin kaburlah gambaran itu. Dan semakin berusaha kita untuk



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

mengambil dalih atas sesuatu yang berada dalam lingkungan luar seperti yang terjadi dengan cara proyeksi, akan semakin sukar (kompleks) pengambilan dalih itu , maka tafsiran natas proyeksi penderita, tak lain dari tafsiran atau proyeksi konsultan saja.

- h. Sebagian dari lapangan persepsi (tanggapan) meningkat dan dikenal sebagai pribadi (self).

Dalam masa pertumbuhan, sebagian dari pribadi itu Terkenal dengan ego atau pribadi. Dalam pembentukan pribadi banyak persoalan yang harus diperhatikan, misalnya: apakah interaksi sosial perlu dalam pembentukan pribadi itu? Apakah orang yang dibesarkan sendirian di puncak gunung atau ditengan padang pasir akan mempunyai pribadi atau tidak?.Apakah pribadi itupda dasarnya hasil dari proses penampilan lambing?. Apakah fakta-fakta yang ditampilkan dan diubah dalam pikiran saja?. Apakah dengan sederhana dapat dikatakan bahwa pribadi itu adalah sebagian dari pengalaman yang ditampilkan lambangnya?.itu semua bias dijawab dengan penelitian.

- i. Pribadi (the self) terbentuk dari cirri-ciri dan hubungan yang agk tertur dan berubah, sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan, terutama interaksi dengan nilai-nilai orang lain. Nilai-nilai yang menjadi bagian darin pembinaan pribadi itu sebagiannya tumbuh dari hasil pengalaman langsungatau dari orang lain terutama dari orang tua.



Ini berarti bahwa dari interaksi si anak dengan lingkungannya, serta pandangan tentang pribadi terhadap lingkungan. Pikiran ini tidak digambarkan dengan kata-kata dan mungkin juga tidak ada penampilannya dalam kesadaran. Rupanya si anak membatasi masuknya pengalaman yang tampaknya mengancam dan tidak membawa pertumbuhan atau tidak menambah sesuatu tentang pribadinya.

Penilaian orang lain tentang pribadi itu akan segera masuk kedalam pembentukan pembentukan pribadi ini, misalnya kata-kata “engkau anak yang baik” atau “aku anak yang nakal”. nilai-nilai seperti itu diambil oleh anak dari orang tua dan orang lain, kemudian menjadi bagian yang penting dalam lapangan persepsinya. Pengalaman dan nilai-nilai social dari orang lain, juga menjadi bagian dari lapangan lahir si anak. Di antara segi terpenting dari pertumbuhan anak yang normal ialah pengalaman, bahwa ia disayangi oleh orang tuanya dan hendaknya ia mengenal dirinya sebagai seorang yang disayangi. Inilah segi terpenting dari pembinaan awal pribadi seseorang. Akan tetapi, segera akan masuk pula bermacam ancaman terhadap pribadi itu, yang timbul dari tindakan negative orang tua, terhadap hal-hal yang menggembirakan si anak.

Reaksi dari penilaian orang tua yang seperti itu akan menjadi ancaman yang mendalam bagi pembentukan pribadi si anak. Biasanya si anak akan bimbang dan terombang – ambing di antara ketetapan-



ketetapan sebagai berikut: “apabila hasil dari pengalaman yang menggembirakan ini saya terima dalam kesadaran, maka nilai yang saya dapat dari pengalaman tersebut tidak sesuai dengan pribadi saya sebagai seorang anak yang disayangi dan patut disayangi”. Maka akan terjadilah sesuatu yang kurang serasi dalam pertumbuhan anak yang normal, misalnya menolak (mengkinkari) perasaan yang menyenangkan yang dialaminya. Akibatnya, akan diterimanya sikap orang tuanya, seolah-olah bukan sikap orang lain, tapin sikap dan pengalaman sendiri.

- j. Apabila suatu pengalaman terjadi dalam kehidupan individu, adakalanya ditampilkan secara simbolik dalam kesadaran dan ditanggapi sebagai suatu bagian dari pribadi, dilupakan karena tidak ada hubungannya dengan pembinaan pribadi atau ditampilkan dalam bentuk yang elah berubah, karena tidak serasi dengan pembentukan pribadi.

Sesungguhnya pengalaman yang diterima dalam keadaan sadar, diatur dalam hubungan pembinaan yang akan memperkuat pribadi. Misalnya seorang penderitayang membayangkan dirinya sebagai berikut: “Rasanya saya tidak dapat mengambil tempat dalam masyarakat seperti orang lain”, karena ia belum mempelajarinya di sekolah dan selalu gagal dalam usahanya melakukan suatu pekerjaan, dan tidak mengadakan reaksi yang wajar. Maka dia cenderung kepada memilih sikap yang cocok dengan gambarannya terhadap dirinya itu,



sesuai dengan apa yang pernah dialaminya. Akan tetapi, apabila nanti pandangannya terhadap dirinya berubah dan merasa sukses dalam usahanya mencapai rencana baru, maka ia akan sanggup pula menyesuaikan diri secara sukses dengan orang lain.

Demikian seterusnya, maka diantara pengalaman itu ada yang mempunyai penapilan secara simbolik, dalam kesadaran karena ada hubungannya dengan kebutuhan diri, disamping itu terdapat pula pengalaman yang diingkaridalam kesadaran. Pengalaman yang seperti ini sangat penting, inilah yang dianggap oleh pengikut Freud sebagai depresi. Pengalaman tersebut ipungkiri dan diubah karena adanya itu bertentangan dengan pandangan inividu tentang dirinya, atau karena pengalaman itu tidak sejalan dengan pribadinya. Misalnya seorang remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang sangat goncang, sedang gambaran tentang dirinya adalah sebagai orang yang baik yang menyenangkan orang tuanya dan harus berterima kasih kepada orang tua. Mungkin si remaja ini akan marah apabila orang tuanya menentang dan memaksakan kekerasan kepadanya. Dia mengalami rasa marah itu disertai dengan reaksi fisik. Pengalaman itu ditekan atau diubah dan akan keluar menjadi penyakit pusing.

Harus diingat bahwa suatu pengalaman atau tanggapan itu disingkirkan, atau tdak diterima dalam kesadaran, adalah karena bertentangan dengan gambaran individu itu terhadap dirinya, dan bukan karena ketidak pantasan hal itu. Rupanya kesulitan untuk



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

menerima tanggapan yang akan mengubah gambaran tentang dirinya kearah yang lebih luas atau lebih diterima oleh msyarakat, sama sukarnya dengan menerima tanggapan-tanggapan yang akan merubah gambaran terhadap dirinya menjadi lebih sempit dan ditolak masyarakat.

- k. Seorang individu memilih cara bertindak sesuai dengan gambarannya terhadap dirinya sendiri. Kendatipun ia selalu berusaha memenuhi kebutuhan dalam alam seperti yang ditanggapinya. Namun cara perjuangan yang dipilihnya adalah yang sesuai dengan gambarannya terhadap dirinya.

Seorang yang mempunyai nilai rasa kejujuran tinggi dalam hidupnya, tidak akan sanggup menggunakan cara yang tampaknya kurang jujur untuk mencapai tujuan. Maka orang dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan akan makanan atau kasih sayang, memilih cara yang sejalan dengan gambarannya dengan dirinya. Akan tetapi, kadang-kadang pengalaman yang telah diingkari itu ikut pula memainkan peranan dalam proses tersebut. Misalnya seorang pilot yang mempunyai gambaran tentang dirinya sebagai seorang berani yang tidak kenal takut, ketika diperintahkan untuk pergi ketempat yang berbahaya, dan ia mengalami rasa takut yang membutuhkan lari dari bahaya. Sudah barang tentu reaksi semacam ini tidak mungkin ditampilkan dalam kesadaran, karena berlawanan dengan



pandangannya terhadap dirinya sebagai seorang yang berani. Tapi dilain pihak kebutuhan untuk lari bahaya tetap terasa.

Maka ia akan menghadapi kebutuhan jasmaninya itu dengan tanggapan yang sesuai gambarannya terhadap dirinya, misalnya ia akan menemukan bahwa pesawatnya rusak atau merasa sakiy, misalnya ia akan merasa bahwa perutnya sakit dan sebagainya dengan alas an tersebut dia dapat menghindari terbang ketempat yang berbahaya itu. Dengan contoh ini terlihat bahwa kebutuhan jasmaniah itu ada, tapi tidak dapat diterima dalam kesadaran , maka terjadilah tindakan yang dapat juga emenuhi kebutuhan organic itu, akan tetapi dengan cara yang sesuai dengan gambaran terhadap dirinya sendiri seorang yang berani.

1. Mungkin pula tindakan itu terjadi , akibat pengalaman jasmaniah dan kebutuhan yang tidak ada penampilan lambangnya dalam kesadaran. Kadang tindakan-tindakan itu tidak sesuai dengan pembentukan pribadi.

Tindakan seperti itu terjadi di saat ada bahaya mengancam atau ketika adanya kebutuhan mendadak, di mana tindakan itu sangat berguna dalam memenuhi kebutuhan dalam rasa aman dan kebutuhan-kebutuhan lain yang belum ada penampilan dalam kesadaran. Atau tindakan itu tidak bergantung kepada kekuatan penampilan lambing kebutuhan itu dalam kesadaran. Maka si individu akan berkata misalnya:”saya tidak tahu apa yang tadi saya kerjakan” atau “ saya



tidak bertanggungjawab atas saya yang telah lakukan itu”. Dia tahu bahwa dia tidak merasa menguasai tindakannya yang telah terjadi itu sedikit juga.

m. Ketidak serasian jiwa (maajusment) terjadi apabila individu memungkiri pengalamannya, sehingga pengalaman tersebut tidak mempunyai penampilan lambing, serta tida ada keserasian alam system pembinaan pribadi secara menyeluruh, hal ini yang menyebabkan terjadinta ketegangan batin yang pokok yang mempunyai kekuatan pendorong. Pengalaman-pengalaman yang tidak disadari itu menyebabkan ketegangan-ketegangan batin yang pokok dan yang sangat penting, dimana dapat pebedaan yang nyata antara individu dengan pandangan terhadap dirinya.

Gambaran (pandangan) itu berusaha keras menguasai tindakan, sedangkan pribadi melambangkan pengalaman secsra betul. Maka penguasaan secara sadar akan bertambah sukar, apabila individu harus berjuang untuk memenuhi kebutuhan yang tidak diakuinya dalam kesadsran. Dia mengadakan reaksi terhadap pengalaman yang diingkari oleh pribadinya secara sadar, karenanya terjadilah ketegangan. Apabila individu merasa kan ketegangan atau perbedaan itu, ia akan merasa cemas dan selanjutnya serasa bahwa ia tidak sempurna (disintegritas).

n. Penyesuaian diri akan terjadi, apabila semua pengalaman dengan segala hubungannya mempunyai penampilan lambing dalam



kesadaran dan berhubungan pula dengan pribadi. Terlepasnya seseorang dari ketegangan batin atau adanya penyesuaian diri, akan terlihat apabila gambaran tentang diri, sejalan dengan semua pengalaman. Misalnya seorang ibu merasa benci kepada anaknya, akan terlepas dari ketegangan batin, akibat hubungan dengan anaknya, apabila gambaran tentang dirinya dapat mengizinkan masuknya perasaan benci kepada anak itu, serta menerima perasaan tersebut sebagaimana menerima perasaan tersebut sebagaimana menerima perasaan kasih dan cinta kepadanya.

- o. Individu akan melihat pengalaman yang tidak sejalan dengan pribadi atau pembinaan pribadinya, sebagai suatu ancaman terhadap dirinya. Semakin banyak tanggapan seperti ini, akan semakin kakulah konstruksi pribadinya. Dalil postulat ini menerangkan fakta klinis tertentu. Misalnya apabila dikatakan kepada seorang ibu yang benci kepada anaknya, bahwa sejumlah observasi setelah memperhatikannya berkesimpulan bahwa dia membenci atau tidak menerima anaknya, sudah pasti ia mengingkari pengalaman itu, bahkan mungkin ia akan menyerang cara dan kesanggupan observer dalam menanggapi. Setelah itu ia akan menyerang sebagai tindakan pembalasan terhadap dirinya sebagai ibu yang baik dan penyayang. Dia akan menganggap bahwa keputusan observer tentang dirinya merupakan ancaman terhadap dirinya. dia akan berusaha membela diri apabila dia tidak



- sanggup membela dirinya terhadap ancaman keras, maka akan terjadilah ketidakseriusan jiwa (melajustment).
- p. Dalam suasana tertentu, diman tidak ada ancaman terhadap konstruksi pribadi, individu akan sanggup menanggapi pengalaman yang tidak sejalan dengan pribadi, lalu mengulang kembali pengamatannya, sudah itu mengubah konstruksi pribadinya sehingga dapat menerima pengalaman tersebut dan memasukkannya dalam konstruksi pribadinya. Dalil ini mencoba menerangkan bagaimana terjadinya perubahan, macam dan cara hubungan yang dipilih oleh konsultan selama perawatan non-directive hendaknya secara berangsur-angsur dapat meyakinkan penderita bahwa ia diterima sebagaimana adanya. Setiap segi baru yang muncul pada pribadinya kemudian diterima sebagai hasilnya nanti, segala pengalaman yang dulu dimungkirinya dalam kesadaran, akan dapat ditampilkan lambangnya, secara berangsur-angsur, yang lama-kelamaan akan muncul dengan jelas dalam kesadaran. Apabila pengalaman tersebut telah ada dalam lapangan kesadaran, maka bertambah luasnya gambaran pribadi, sehingga dapat dimasukkan kedalamnya semua pengalaman yang menjadi dari konstruksi pribadi secara menyeluruh. Jika kita menganalisa factor-faktor yang memungkinkan terjadinya pembinaan kembali pribadi, akan kita dapatilah dua factor.
- Pertama : Dari pihak penderita ia berusaha mengenal faktor/ unsure baru, sedang dari pihak konsultan berusaha menyiapkan



suasana untuk menjelaskan pengalaman itu. Kemudian individu mengetahui bahwa dalam setiap langkah penjelasan dan perubahan pribadi itu, tetap diterima, maka masuklah ia dalam lapangan kesadaran dan akhirnya itu dapat menerima pengalaman yang dulu dimungkirkan kesadaran.

Kedua : Mencakup penerimaan konsultan , yang merupakan salah seorang dari anggota masyarakat, maka penerimaannya itu mempunyai nilai social sehingga si penderita dapat pula menerimanya, selanjutnya diterapkan kepada semua pengalaman.

- q. Apabila individu telah dapat mengenal dan menerima seluruh pengalamannya serta memasukkan kedalam rangkaian konstruksi pribadinya, maka ia akan lebih sanggup memahami dan menerima orang lain sebagai orang yang berdiri sendiri. Dalam pengalaman diklinik jiwa ditemukan bahwa orang yang telah menyelesaikan perawatannya, merasa tenang dan lebih lega, dia menjadi lebih pasti akan dirinya dan pandangannya kepada orang lalu lebih objektif serta hubungannya dengan mereka lebih baik.
- r. Semakin bertambah pengenalan individu terhadap pengalamannya dan pengalaman itu diterima sebagai suatu bagian dari konstruksi pribadi, akan lebih terasa bahwa ia mengganti system nilainya yang dahulu yang bergantung kepada pengalaman orang lain dan mempunyai



penampilan yang rusak dengan nilai-nilainya sendiri yang has dan berubah. Dalam perawatan jiwa ternyata apabila luar individu telah jelas baginya maka mulailah ia meneliti nilai-nilai yang diambilnya dari orang lain yang telah dipandanginya seolah-olah dialaminya sendiri dulu. Ia akan merasa tidak puas terhadap hal itu, dimana sering mereka mengungkapkan sikapnya dengan kata-kata misalnya dahulu ia selalu mengerjakan apa yang dikehendaki oleh orang lain. Banyak orang yang tidak sanggup mencari suatu sistem nilai baru. Kalau ia tidak mau lagi menerima kata-kata “harus”, “tidak boleh tidak”, “salah”, “benar”, dan sebagainya yang diambilnya dari orang lama, bagaimana caranya ia mengetahui nilai-nilai baru, menggantikan nilai-nilai yang lama. Sesungguhnya ia mengalami kenyataan bahwa ia berangsur-angsur telah mulai meletakkan nilai hukum dengan cara baru, yang sebenarnya cara itu telah pernah dikenalkan waktu kecil dulu. Maka penderita dalam hal ini seperti anak kecil yang mendasarkan nilai-nilainya kepada pengalamannya dan perasaannya. Dia merasa bahwa ia dapat membentuk nilai-nilai dan ketentuannya, berdasarkan pengalamannya sendiri dan tidak memerlukan lagi orang yang akan mengadakan kepadanya bahwa lebih baik baginya bertindak secara bebas dan spontan dari tindakan yang kaku. Bahkan ia akan merasa bahwa bertindak dengan cara yang baru lebih menyenangkan dan membawa kemajuan. Diapun mengetahui bahwa jika dia bertindak dengan cara pembelaan, ia hanya akan merasakan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

kebahagiaan sementara saja dan ia akan merasa tidak enak dalam masa yang lebih lama, karena ia harus tinggal di bawah kekuasaan orang lain. Dia akan memilih salah satu dari kedua macam tindakan itu. Akhirnya, dalam buku ini Zakiah menyimpulkan :

*“ Bahwa bagi setiap tindakan ada sebab, dan sesungguhnya sebab-sebab itu ditentukan oleh cara individu menanggapi dirinya dan alam yang melingkupinya. Dan hanya individu itu sendirilah yang sanggup mengenal dinamika faktor-faktor yang mempengaruhi caranya menanggapi dirinya dan alam sekitarnya, serta tindakan seseorang tidak akan berubah selama ia belum mengubah pandangannya kepada dirinya dan orang lain. Yang berarti bahwa perubahan ini emosional dari rasional sekaligus. Disamping itu, perlu diakui bahwa setiap orang mempunyai kemampuan yang memungkinkannya untuk mengubah tanggapannya dan mengulang penyusunan pribadinya, kemudian mengubah caranya bertindak. Perubahan-perubahan itu tidak mungkin datang dari luar. Sesungguhnya perawatan adalah merupakan pengalaman individu akan tidak cocoknya tanggapan yang lalu, dan serasinya tanggapan yang baru, serta pentingnya hubungan antara bermacam-macam tanggapan. Dengan itu perawatan menjadi diagnosa, dan diagnosa itu adalah suatu proses yang berhubungan dengan pengalaman penderita bukan dengan pihak konsultan”.*⁷⁶

Komponen-Komponen Dalam Ajaran Islam : Sebagai Psikoterapi, Dalam psikoterapi untuk menyembuhkan pasien atau klien tidak cukup hanya dengan mengetahui problem-problemnya saja, mengubah pikiran-pikirannya dan mengubah wawasannya tentang dirinya dan kehidupannya. Tidak boleh tidak , dalam psikoterapi pasien harus melalui pengalaman baru dalam kehidupan, dimana ia menerapkan pikiran-pikiran barunya tentang dirinya sendiri dan orang lain dan melihat sendiri bagaimana tingkah lakunya yang baru dalam hubungannya dengan manusiawinya. Dengan dipraktikannya tingkah

⁷⁶ . Ibid



laku yang baru yang bersumber dari pikiran-pikiran yang baru, dan hasilnya yang memuaskan akan menimbulkan perubahan besar dalam kepribadian si pasien atau klien dan dengan cepat ia akan melangkah ke arah penyembuhan.

Zakiah Daradjat dalam menyembuhkan pasien atau kliennya memakai metode seperti Al-Quran yaitu penerapan dan mempraktekkan pikiran, kebiasaan dan tingkah laku baru yang ditanamkan dalam diri mereka. Seperti melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berdo'a. pelaksanaan ibadah-ibadah di atas mengajarkan agar pasien selalu dekat dengan Allah. Tidak diragukan lagi, bahwa pelaksanaan ibadah-ibadah tersebut akan mewujudkan ketenangan dan ketentraman jiwa bila dilaksanakan secara ikhlas dan teratur.

Zakiah dalam buku-bukunya banyak menjelaskan tentang hal ini. Pada bagian awal penulis ambil tentang:⁷⁷

A. Rukun Islam

a. Ibadah Shalat

Shalat merupakan sarana hubungan rohani atau spiritual antara manusia dengan Tuhannya. Dalam shalat, M. 'Utsman Najati (1985:308) mengutip dari buku Al-Quran wa 'Ilm Al-Nafs: Nadwah 'Ilm al-Nafs wa al-Islam karangan Jamal Madhi Abu al-'Aza'im menguraikan, manusia berdiri dengan khusyu'

⁷⁷ Zakiyah Daradjat. 1995. *Sholat menjadikan hidup berma'na*. Jakarta. Ruhama



dan tunduk kepada Allah, Penciptanya dan Pencipta seluruh alam semesta.

Dengan tubuhnya yang kecil dan lemah ia berdiri dihadapan Tuhan Yang Maha Agung, yang menguasai segala sesuatu, mengendalikan setiap atom dalam wujud, mengatur segala sesuatu yang ada di langit dan di bumi, yang menentukan kehidupan dan kematian, member rizki dan yang dengan perintah-Nya qadha, qadhar, dan segala sesuatu yang menimpa kita, baik kebaikan maupun bencana terjadi. Berdirinya manusia dihadapan Allah dengan khusyu' dan tunduk akanmembekalinya dengan suatu tenaga rohani yang menimbulkan, jiwa yang damai, dan kalbu yang temtram. Sebab dalam shalat, yang dilakukan dengan semestinya, manusia mengerahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah, berpaling dari semua kesibukan dan problem dunia, dan tidak memikirkan sesuatu kecuali Allah dan ayat-ayat Al-quran yang dibacanya. Keterpalingan penuh dari berbagai perspoalan dan problem kehidupan, dan tidak memikirkannya selama shalat, dengan sendirinya akan menimbulkan pada diri manusia itu, keadaan yang tentram, jiwa yang tenang, dan pikiran yang bebas dari beban. Perintah shalat dijustifikasikan dalam firman-Nya:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ



Dan Dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ

جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ

كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٢٤﴾

Maka apabila kamu Telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu Telah merasa aman, Maka Dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ

مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٢٥﴾

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Ada empat aspek perawatan kejiwaan yang terkandung dalam ibadah shalat, menurut Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso bahwa aspek-aspek tersebut diatas sebagai berikut.⁷⁸

⁷⁸ Djamaludin Ancok dkk. 1994. *Psikologi Islam solusi Islam atas problem psikologi*. Hal. 98



a. Aspek Olah Raga

Shalat merupakan proses yang menuntut keaktifitasnya fisik. Konstraksi otot, tekanan dan ‘message’ pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan proses relaksasi.

b. Aspek Meditasi

Shalat merupakan suatu proses yang menuntut keaktifitasan fisik, dalam Islam disebut khusyu’. Konsentrasi dalam shalat itu akan merangsang system saraf lain yang akan menutup terbawanya rangsangan penyakit kedalam otak.

c. Aspek Auto Sugesti

Bacaan dalam shalat adalah ucapan yang dipanjatkan kepada Tuhan, disamping berisi pujian kepada Tuhan juga berisikan do’a dan permohonan agar selamat didunia dan akirat.

Ditinjau dari teori hifnosis yang menjadi landasan dari salh satu tehnik teapi kejiwaan, pengucapan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut.

d. Aspek Kebersamaan

Dalam mengerjakan shalat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjama’ah. Dalam Islam shalat berjamaah lebih besar pahalanya daripada shalat sendirian. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan “keterasingan” dari orang lain adalah salah satu penyebab terjadinya gangguan kejiwaan. Dengan shalat berjamaah perasaan keterasingan tersebut dapat hilang.



Sejalan dengan itu, Yahya Jaya dalam shalat terjadi hubungan rohani antara manusia ndengan Allah. Shalat dipandang sebagai munajat (berdo'a dalam hati dengan khusyu'). Orang yang sedang shalat, dalam melakukan munajat tidak merasa sendiri. Ia seolah-olah merasa diperhatikan oleh Allah. Dengan suasana shalat yang khusyu', orang akan memperoleh ketenangan jiwa (al-nafs al-muthma'innah). Selanjutnya, apabila ditinjau dari kesehatan mental, maka shalat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan.⁷⁹

Sementara itu, zakiah Daradjat dalam" shalat menjadikan hidup bermakna" menguraikan tentang manfaat bagi jiwa bila melaksanakan shalat wajib tepat pada waktunya, seperti:

- Shalat Magrib

Waktu senja menjelang petang merupakan suatu keharusan bagi semua mahluk yang bernyawa menuju tempat istirahatnya masing-masing. Seperti manusiapun bergegas pulang sebelum matahari terbenam. Pada waktu pergantian siang dengan malam, yang kadang-kadang mencekam jiwa, terutama bagi mereka yang merasa kurang berhasil dalam menjalankan tugasnya. Rupanya Allah masih memberi kesempatan untuk melaksanakan sujud kepada-Nyaa, guna menunaikan kewajiban pembersihan diri dari berbagai masalah yang menyesakkan dada, serta memohon ampun atas segala kekhilafan dan kesalahan dalam

⁷⁹ Yahya jaya. 1995. *Spiritualisasi islam*. Jakarta Ruhama. Hal. 94



perjalanan hidup sehari tadi, dan selanjutnya bersukur atas segala karuniannya atas segala apa yang telah dicapainya

- Shalat Isya

Setelah syafaq merah dikaki langit hilang, matahari dan bayangannya menghilang, hari menjadi gelap. Allah memerintahkan kepada manusia untuk melakukan shalat isya. Setelah shalat berdo'alah kepadanya. Kemudian, sebelum tidur buatlah perhitungan terhadap pekerjaan yang telah dilakukan sehari tadi. Apabila ada hal yang menggantung atau membingungkan, serahkanlah kepada Allah, supaya hati menjadi tenang dan perasaan serta fikiran dapat beristirahat dengan baik.

- Shalat Subuh

Bagi seorang muslim yang beribadah, ia dengan sendirinya merasa wajib bangun pagi untuk melaksanakan shalat subuh. Pada waktu subuh batin seseorang yang bangun tidur itu masih lega belum menghadapi persoalan dan belum ada yang dikeluhkan. Untuk itulah ia perlu memohon kepada Allah, agar diberi keselamatan dalam menjalani hari-harinya.

- Shalat Dhuhur

Manfaat yang tergantung dari shalat dhuhur itu ialah seorang yang telah lelah bekerja dan menghadapi berbagai hal yang mengganggu sejak pagi sampai siang, akan merasa segar apabila melakukan kegiatan berwudhu bagi kesegaran tubuhnya. Kemudian, laksanakanlah shalat



dhuhur dengan khusyu'. Berdo'a agar kegelisahan, kecemasan serta rasa capek yang dirasakannya secara hilang.

- Shalat Ashar

Setelah shalat dhuhur, manusia diwajibkan kembali melaksanakan shalat ashar. Kemudian, berdoalah dan mengadukan serta mengungkapkan perasaan yang tidak menyenangkan kepada Allah. Setelah itu, manusia dapat meneruskan pekerjaannya kembali atau istirahat dengan tenang sambil mengedarkan saraf-saraf dan otot-otot yang telah bekerja sepanjang hari.⁸⁰

Selanjutnya, zakiah juga menguraikan manfaat bagi jiwa dalam melaksanakan shalat jum'at yang mempunyai peran terapi yang penting. Ketika sebelum melaksanakan shalat jum'at ada khutbah yang isinya mengandung nasehat dan petunjuk tentang cara menghadapi dan mengatasi persoalan-persoalan hidup.

b. Ibadah Puasa

Mengutip dari kitab Ihya 'Ulum al-Din juz 3 karangan al-Ghazali, Yahya Jaya menjelaskan:

“Puasa (siyam) merupakan amaln batin yang disandarkan khusus kepada Allah dan bersifat rahasia. Dalam berpuasa orang dengan sadar, yakin, dan sabar, melatih dirinya dalam menahan lapar dan haus, serta menahan segala keinginan hawa nafsu dalam jangka waktu tertentu. Puasa yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keimanan,

⁸⁰.Zakiyah Darajat. 1995. *Sholat menjadikan Hidup bermakna*. Jakarta. Ruhama. Hal.80.



dan ketaqwaan kepada Allah, merupakan benteng (junnat dan bunker) yang kukuh bagi pertahanan diri dari godaan hawa nafsu. Sifat puasa yang demikian dapat mendorong orang untuk bersikap ikhlas, jujur, bersr, dan mengendalikan diri dalam setiap amal yang dilakukannya. Dengan demikian orang yang berpuasa memperoleh keikhlasan, kejujuran, kebenaran, ketenangan, dan pengendalian diri (dari hawa nafsu), serta peningkatan kualitas iman dan peningkatan derajat ketaqwaan dalam hidupnya.’

Dalil Al-Quran yang mewajibkan setiap muslim untuk melaksanakan ibadah puasa ialah:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa, (Q.S. Al-Baqorah: 183)

أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ ۚ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ
مِسْكِينٍ ۗ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ
لَّكُمْ ۗ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾



Bulan Haram dengan bulan haram[118], dan pada sesuatu yang patut dihormati[119], berlaku hukum qishaash. oleh sebab itu barangsiapa yang menyerang kamu, Maka seranglah ia, seimbang dengan serangannya terhadapmu. bertakwalah kepada Allah dan Ketahuilah, bahwa Allah beserta orang-orang yang bertakwa.(Q.S. Al-Baqoroh:184)

Puasa mempunyai banyak manfaat kejiwaan. Sebab ibadah puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuhan bagi berbagai penyakit jiwa dan tubuh. Inii karena pencegahan dri makan dan minum, sejak dari sebelum fajar sampai terbenamnya matahari pada semua hari bulan Ramadhan, merupakan latihan bagi manusia dalam melawan dsn menundukkan hawa nafsunya. Maka akan tertanamlah rasa ketaqwaannya pada Allah SWT.

Ibadah puasa yang dimaksud di atas bukan hanya terbatas pada waktu bulan Ramadhan saja, tapi manfaatnya bis diambil jika melaksanakan ibadah puasa sunnah. Hari-hari mulia yang sudah jelas diterangkan dalam hadits-hadits Nabi tentang kemuliaannya dan besar pahalanya bila melakukan puasa ialah puasa 9 hari bulan zulhijjah, puasa tiga hari setiap bulan (tanggal 13-14-15), puasa senin kamis tiap pekan, puasa dalam bulan Muharram dan puasa sunnah lainnya.

Apabila puasa merupakan pembinaan jiwa, maka orang yang menderita dapat melatih dirinya dalam mengendalikan kebutuhan dan dorongannya, serta membina dirinya dengan sifat ikhlas, jujur, benar, sabar, dan taqwa dengan berpuasa. Dengan demikian, orang dapat memperoleh ketenangan jiwa karena ia mampu mengendalikan diri



dan membebaskannya dari sifat yang negative. Apabila orang melakukan ibadah puasa dengan kesadaran, keimanan, kesabaran, dan ketaqwaan kepada Allah, maka ia dapat menjadikan puasa sebagai pengobatan sifat dusta dan hawa nafsu, serta kebiasaan buruk dan rasa ketidak akrabannya dalam hidup.⁸¹

Dan apabila dengan puasa dapat diperoleh sifat yang baik dan pengendalian diri, maka setiap kali orang berpuasa setiap kali itu pula orang memperoleh ketenangan jiwa. Bila orang sering melakukan puasa, maka akan jauhlah ia dari sifat jahat, dan semakin terkendali dan kuatlah benteng pertahanan dirinya. Dengan demikian orang dapat dijaga dari penyebab gangguan kejiwaan, dan tercegah dari penyakit jiwa. Dari segi pembinaan, setiap kali orang berpuasa, berarti setiap kali itu pula orang membina jiwa dengan sifat yang baik dan meningkatkan pengendalian diri. Dan dengan berpuasa, maka bersihlah dirinya dari sifat yang jahat, sampai akhirnya akan terwujud mental dan spiritual yang kuat dan mantap.

Hanna Djuhana Bastaman melihat bahwa menjalankan ibadah puasa mempunyai hikmah sebagai berikut:

“Secara disadari, sengaja dan sukarela tanpa dipaksa oleh siapapun mereka yang berpuasa mengembangkan dua macam sikap hidup. Yang pertama, mengendalikandiri terhadap nafsu-nafsu dan dorongan-dorongan jahat menghadapi sumber dari nafsu dan

⁸¹ Zakiyah Darajat. 1993. *Puasa Meningkatkan Kesehatan mental*. Jakarta. Ruhama.



dorongan-dorongan itu. Yang kedua, mereka yang berpuasa secara sengaja dan sepenuhnya disadari berupaya untuk mengembangkan dan meningkatkan serta mengarahkan diri terhadap hal-hal yang serba baik dan yang diridha'i. Dan Zakiah Daradjat sendiri dalam bukunya yang berjudul “ Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental” menguraikan bahwa tujuan dari berpuasa adalah:⁸²

- Meningkatkan iman dan taqwa kepada Allah SWT
- Meningkatkan penghayatan dan pengamalan agama
- Mengobati terhadap gangguan kejiwaan
- Meredam rasa dendam
- Menghilangkan rasa tertekan
- Mencegah gangguan kejiwaan
- Membina kesehatan mental
- Melepaskan diri dari cengkraman kebiasaan buruk
- Memupuk rasa santun kepada fakir miskin
- Meningkatkan keakraban dalam keluarga

c. Ibadah Zakat

Dapat dikatakan bahwa zakat berhubungan dengan penyucian diri dan pembinaan masyarakat yang baik. Orang yang menderita dapat membebaskan dirinya dari sikap yang negative, dan mengembangkannya dalam sikap yang positif. Dengan demikian, orang dapat mengadakan

⁸² . Zakiyah Daradjat. 1993. *Puasa meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta. Ruhama. Hal. 13



penyesuaian diri, karena ia bersikap obyektif terhadap dirinya dan orang lain. Zakat merupakan sarana mencegah sifat kikir, tamak, egois, gellisah, cemas dan cinta harta.

Al Sayyid Sabiq, seperti yang dikutip oleh M. ‘Utsman Najati mengatakan bahwa di samping membersihkan diri kotoran ketamakan dan kekikiran, zakat juga dapat mengembangkan berbagai kebaikan, baik moral maupun material, sehingga membuatnya patut untuk menerima kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Sejalan dengan itu, Zakiah Daradjat menjelaskan dalam “Zakat Pembersihan Harta dan Jiwa zakat” bermanfaat untuk:

- Manfaatkan dan mengembangkan segala potensi yang ada
- Menghindari dari penyakit kejiwaan; rasa cemas dan takut
- Mewujudkan keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan, seperti pikiran, perasaan, kelakuan dan keimanan
- Menciptakan penyesuaian diri berlandaskan iman dan taqwa
- Menciptakan kehidupan bermakna dan bahagia di duni dan akhirat
- Membersihkan hatta dan jiwa

Ayat-ayat Al-Quran yang berhubungan dengan pelaksanaan zakat ialah:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Dan Dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'(Q.S. Al-baqorah:43)



وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ

تُرْحَمُونَ ﴿٥٦﴾

*Dan Dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat,
dan taatlah kepada rasul, supaya kamu diberi
rahmat. (Q.S. Al-baqorah:56)*

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَمْلِكُ لَهُمْ أَرْحَامٌ وَلَا أَوْلِيَاءُ يَسْعَوْنَ فِي الْأَسْمَانِ
فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَانِكُمْ
فَنِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ ﴿٥٧﴾

*, Maka Dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat dan
berpeganglah kamu pada tali Allah. dia adalah
Pelindungmu, Maka dialah sebaik-baik pelindung dan
sebaik- baik penolongmu*

d. Ibadah Haji

Haji dalam spiritual Islam dipandang sebagai ibadah sekali seumur hidup, akhir perintah (khitam al-amr) kesempurnaan agama serta jihad. Dalam menunaikan haji, orang pergi mengunjungi Baitullah di Mekkah dan makam Nabi Muhammad di Madinah, menghadapkan jiwa dan raga untuk beribadah kepada Allah guna memperoleh pahala, ampun, keselamatan, rahmat, surge, dan kedekatan diri dengan-Nya. Disamping itu, dalam menunaikan ibadah haji, orang juga dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu, membina jiwa, dan berakhlak baik, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun terhadap Allah. Sifat ibadah haji yang demikian, dapat



mendorong orang taat dalam beragama, berakhlak mulia, dan mendekatkan diri kepada Allah. Haji yang ditunaikan sesuai rukun, sunnah, dan adabnya, mendatangkan hikmah dan manfaat yang banyak bagi jiwa. Diantaranya ialah perasaan memperoleh ampunan, persamaan manusia dihadapan Allah, dan perasaan dekat dengan-Nya dan renggang dari duniawian serta bersesuaian amal dengan syariat.⁸³

Setiap muslim yang menunaikan ibadah haji selalu berharap agar hajinya bias diterima Allah SWT, karena”mabrur”lah, maka dosanya dapat terampuni, dan bila sepulang dari menunaikan ibadah haji seorang Muslim akan kembali menjadi “bayi” yang penuh dengan kesucian. Nabi Muhammad saw bersabda:

“Barang siapa menunaikan haji dan ia tidak berkata keji dan fasik mak ia kembali suci seperti pada hari dia dilahirkan oleh ibunya”.(H.R Bukhari Muslim)

Bila seseorang siap menunaikan ibadah haji, maka ia siap untuk berlatih menahan derita dan berbagai kesulitan serta bersifat merendahkan diri. Di sini tidak ada si Kaya dan si Miskin, Majikan atau Pembantu, Raja atau Rakyat, semuaorang sama derajatnya, karena dalam ibadah haji ini setiap Muslim harus melepaskan seragam kebesarannya dan diganti dengan pakaian haji yang sederhana.

Lebih jauh lagi, M. ‘Utsman Najati (1985:319) menerangkan: haji juga merupakan latihan bagi manusia untuk mengendalikan dan menguasai nafsu dan dorongannya. Sebab, seseorang yang sedang menunaikan ibadah

⁸³ Yahya Jaya. 1995. Spiritualisasi Islam. Jakarta. Ruhama. Hal 98-99.



haji tidak diperkenankan bersetubuh, bertengkar, bermusuhan, berkata yang tidak baik, melakukan maksiat, dan melanggar larangan Allah.

Semua itu merupakan latihan bagi manusia untuk mampu mengendalikan diri, bertingkah laku yang baik, bergaul baik dengan orang lain, dan berbuat kebajikan. Seperti firman Allah SWT dalam surat al-Baqarah: 197:

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَةٌ ۖ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ
وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ
يَعْلَمُهُ اللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ ۗ وَاتَّقُونِ
يَأُولِي الْأَلْبَابِ ۗ

(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi], barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, Maka tidak boleh rafats⁸⁴ berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan Sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku Hai orang-orang yang berakal (Q.S Al-Baqarah:197).

Zakiah daradjat dalam “Haji Ibadah yang Unik”, menjelaskan bahwa hikmah menunaikan ibadah haji adalah sebagai berikut:

- Membersihkan diri dari rasa bersalah dan berdosa
- Merasa dekat dengan Allah SWT

⁸⁴ Rafats artinya mengeluarkan perkataan yang menimbulkan berahi yang tidak senonoh atau bersetubuh. Departemen Agama Proyek pengadaan Kitab Suci Al-Quran. 1982. Jakarta.



- Melihat kebesaran Allah di zaman Rasulullah
- Mempererat tali ukhuwah Islamiah sesama Muslim

Rukun Iman

Objek keimanan yang tidak akan berubah manfaatnya dan tidak akan pernah hilang adalah keimanan yang ditentukan oleh agama. Dalam ajaran Islam, terkenal dengan enam pokok keimanan (arkanul iman). Semuanya sangat menentukan dalam kesehatan mental seseorang. Kepercayaan tersebut adalah:

a. Iman kepada Allah SWT

Untuk dapat mencapai keimanan yang sungguh-sungguh dan menjamin kebahagiaan hidup, maka bagi seorang Muslim, percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dan harus mencakup pula akan sifat-sifatnya. Seperti yang telah Allah firmankan dalam Q.S al-Baqarah : 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan dia yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak



mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha besar.(Q.S. Al-baqorah:255)

Manfaat percaya adanya Tuhan ialah orang tidak akan merasa kesepian di manapun ia berada. Kendatipun ia seorang diri namun ia tidak sendirian. Ia akan merasa tenang dan tentram batinnya. Seorang filosof pernah berkata: “ Sesungguhnya hati tanpa iman kepada Allah, tak ubahnya seperti pengadilan tanpa hakim”. Seandainya orang meyakini sifat-sifat Allah, maka ia akan dapat mengeluhkan perasaan bersalah, kesal, benci dan sebagainya kepada Allah, yang berarti ia akan menolong dirinya sendiri dengan keimanannya.⁸⁵

Dalam perawatan kejiwaan, sudah banyak terbukti bahwa dengan membawa pendirita kembali kepada Tuhan serta memperkenalkan sifat-sifat Tuhan yang diperlukan dalam pengobatan, terutama pengampunan dan Penyayang, kesembuhan terjadi jauh lebih cepat daripada dengan pengobatan dengan tehnik ilmiah saja.

b. Iman Kepada Hari Kiamat

Seorang Muslim haruslah percaya akan adanya hari kiamat. Orang yang percaya pada hari kiamat berarti percaya akan adanya hari perhitungan dan pembalasan. Istilah hidup sesudah mati, dan surga-surga. Dengan

⁸⁵ . Hasil wawancara dengan zakiyah darajat pada tanggal 28 September 2010 pukul. 08.00



menyakini hari kiamat, orang akan berlumba-lumba kebajikan, dengan harapan semua itu nanti akan menolongnya.

Orang yang percaya pada hari kiamat, maka hatinya akan merasa tenang dan tentram. Hendaklah bagi orang yang beriman agar jangan mempertanyakan kapan hari kiamat itu akan tiba. Karena semua itu hak Allah. Seperti firman dalam Al-Quran surat al-a'raf ayat.187.

يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَلُهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا
عِنْدَ رَبِّي لَا تُجَلِّيها لَوَقْتِهَا إِلَّا هُوَ ثَقُلَتْ فِي السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ لَا تَأْتِيكُمْ إِلَّا بَغْتَةً يَسْأَلُونَكَ كَأَنَّكَ حَفِيٌّ
عَنْهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ
لَا يَعْلَمُونَ

Mereka menanyakan kepadamu tentang kiamat: "Bilakah terjadinya?" Katakanlah: "Sesungguhnya pengetahuan tentang kiamat itu adalah pada sisi Tuhanku; tidak seorangpun yang dapat menjelaskan waktu kedatangannya selain Dia. kiamat itu amat berat (huru haranya bagi makhluk) yang di langit dan di bumi. kiamat itu tidak akan datang kepadamu melainkan dengan tiba-tiba". mereka bertanya kepadamu seakan-akan kamu benar-benar mengetahuinya. Katakanlah: "Sesungguhnya pengetahuan tentang bari kiamat itu adalah di sisi Allah, tetapi kebanyakan manusia tidak Mengetahui".

c. Iman Kepada Malaikat

Percaya atau iman kepada malaikat membuat manusia berhati-hati dalam bertindak, karena setiap manusia betapapun jahatnya, hati kecil (nurani) nya masih tetap akan menyuarakan yang baik. Dengan menyakininya, manusia akan merasa selalu lega, tenang dan tentram



hatinya. Di samping itu juga, akan membuat seseorang mempunyai pendirian yang teguh.

d. Iman Kepada Kitabullah

Seorang muslim harus menyakini bahwa al-quran itu kitabullah. Di samping itu, setiap muslim juga wajib mempercayai isi kitabullah, karena dengan demikian, orang akan merasa tenteram hatinya dan menghindarkan dari kecemasan dan kegoncangan jiwa.

Tentang hubungannya dengan perawatan jiwa Allah menjawab dalam Q.S ar-Ra'du: 28-29, Al-Imran:133, Al-Baqoroh: 155, dan Al-Lukman:33 serta Al-Hadid:20.

e. Iman kepada Nabi-nabi

Ketika kita meneliti keistimewaan semua Nabi yang disebutkan dalam al-quran, akan ditemukan, bahwa diantara ajaran mereka yang terpenting dan istimewa juga terdapat dalam ajaran Islam.

Dari segi kesehatan mental dapat dikatakan dengan tegas bahwa kepercayaan kepada nabi-nabi Allah itu menenteramkan batin dan dapat menyatukan dengan semua umat sesuai dengan ajaran yang di anut. Karena pengakuan terhadap seseorang berarti menghargai dan menempatkannya dalam tempat yang wajar.

f. Iman Kepada Nabi-Nabi Iman Kepada Takdir

Percaya kepada takdir berbeda dengan pokok kepercayaan lainnya. Karena secara tegas dan pasti tidak ada di sebutkan dalam al-quran. Dengan menyakini takdir ini, maka manusia akan selalu tenang dan



tenteramserta bahagia lahir dan batin. Percaya kepada taqdir Allah, dapat mengurangi tekanan jiwa karena kegagalan dalam usaha atau dalam hidup lainnya.

g. Do'a-do'a

Dalam bukunya yang berjudul “*Do'a menunjang semangat hidup*”, Zakiyah darajat menerangkan bahwa hikmah dari do'a sehubungan dengan perawatan jiwa adalah sebagai berikut.⁸⁶

1. Do'a bisa meredam perasaan risau dan gundah gulana atau setres
2. Do'a dapat mengatasi rasa bimbang dan ragu (konflik jiwa)
3. Do'a dapat mencegah terhadap gangguan kejiwaan.
4. Do'a dapat memperteguh keimanan seseorang.
5. Do'a dapat memelihara kesabaran.

B. Peranan Psikoterapi dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Psikoterapi (perawatan jiwa) tidak ditujukan kepada orang-orang yang menderita penyakit jiwa saja, akan tetapi lebih banyak diperlukan oleh orang-orang yang sebenarnya tidak sakit. Akan tetapi terhadap orang yang tidak mampu menghadapi kesukaran-kesukaran hidup sehari-hari dan tidak pandai memecahkan berbagai persoalan-persoalan rumit yang dihadapi. Sehingga merasa tidak bahagia dalam hidupnya.

Di Negara kita pada umumnya belum mempunyai kesadaran akan pentingnya konsultasi jiwa, bahkan merasa takut bertemu dengan ahli jiwa.

⁸⁶ Hasil wawancara Zakiyah dengan penulis yang sudah tertulis dalam buku yang berjudul *Do'a Menunjang semangat hidup*. Jakarta Ruhama.



Di Indonesia masih sangat terbatas dalam manfaat psikoterapi untuk membantu para pasien memecahkan berbagai persoalan yang mereka hadapi. Baik *psikoterapi* maupun *psikiatri* pada umumnya cara penanganannya baru pada tataran *Curative* pada penderita sakit jiwa dan sedikit sekali pada mereka yang menderita gangguan-gangguan jiwa. Kalau di Amerika mereka bekerja sudah sangat jauh, selain *curative* pada gangguan jiwa dan sakit jiwa mereka juga berusaha untuk *preventive* terhadap penyakit-penyakit dan gangguan jiwa. Jika kita ingin merubah mental seseorang maka perlulah lebih dahulu kita fahami sikap mental orang tersebut dan selanjutnya kita usahakan supaya kita mengerti pula akan diri dan sikapnya, setelah itu barulah ia bantu dalam usahanya mencapai kesehatan mentalnya kembali. Jik hal ini dapat dilakukan, maka barulah dapat dilaksanakan pembinaan kembali mental tiap-tiap anggota masyarakat. Kalau mental orang sudah sehat, barulah kita mengatakan pembinaan telah berhasil.⁸⁷

Sesungguhnya kegoncangan ekonomi dalam suatu Negara, betul-betul mengakibatkan kegelisaan orang pada umumnya, kegoncangan ekonomi itu sebetulnya bukanlah disebabkan oleh kondisi dan syarat-syarat ekonommi itu sendiri, akan tetapi dikendalikan oleh keadaan mental orang-orang yang memegang peranan dalam ekonomi dan pemerintahan. Jika orang-orang mengendalikan politik ekonomi dan pemerintah beserta pedagang-pedagang dan pelaku-pelaku ekonomi itu sudah semua sehat mentalnya, maka

⁸⁷ Zakiyah Darajt.1969. *Pranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung. Hal.83



Indonesia betul-betul dapat makmur dan sentosa. Kemakmuran yang merata, bukan kemakmuran segelintir manusia yang kurang sehat mentalnya.

Kemerosotan akhlak adalah akibat langsung dari kegoncangan jiwa. Orang yang sehat mentalnya akan berusaha selalu mencari ketenangan dan kebahagiaan bersama, bukan untuk dirinya saja, tetapi juga untuk orang lain. Tingkah lakunya akan diukur dan dikendalikan sedemikian rupa, supaya tidak ada orang yang merasa kecil hati olehnya. Maka orang yang sehat, merasa bahwa ia harus menghindari akhlak yang tidak baik, seperti penyelewengan-penyelewengan, merusak hak atau kepentingan harta orang lain. Kenakalan anak-anak, kerusakan moral orang dewasa yang membawa akibat yang tidak baik atas suasana rumahtangnya sendiri dan orang lain adalah karena ketenangan jiwanya terganggu. Bagi mental-mental yang telah terganggu, telah terlalu jauh dari ketenangan dan kebahagiaan, perlu bantuan ahli dibidang itu, akan tetapi tidak berarti bahwa ketenangan jiwa dan kesehatan mentalnya itu hanya dicapai dengan psikoterapi yang bersifat khusus diklinik jiwa saja. Hal itu pula bisa dilakukan secara masal dan tidak langsung, dengan syarat bahwa tiap-tiap orang dengan caranya sendiri-sendiri berusaha menerima dirinya dan bertindak sesuai dengan kemampuan yang ada padanya. Ia harus berusaha mengurangi atau menghilangkan samasekali ambisi-ambisi yang terlalu tinggi dan berbeda dengan kemampuan yang ada padanya.

Kalau kita perhtikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari, akan bermacam-macam terlihat. Ada orang yang kelihatannya selalu gembira



dan bahagia, walau apapun keadaan yang dihadapinya. Dia disenangi orang, tidak ada yang membenci maupun tidak menyukainya, dan pekerjaannya selalu berjalan dengan lancar. Sebaliknya ada pula orang yang sering mengeluh dan bersedih hati, tidak cocok dengan orang lain dalam pekerjaan tidak semangat serta tidak dapat memikul tanggungjawab.

Hidupnya dipenuhi kegelisaan, kecemasan dan ketidakpuasan dan mudah diserang oleh penyakit-penyakit yang jarang dapat diobati. Mereka tidak pernah merasakan kebahagiaan. Disamping itu ada pula orang yang dalam hidupnya suka mengganggu, melanggar hak ketenangan orang lain, suka mengadu domba, memfitnah, menyeleweng, menganiaya, menipu dan sebagainya.

Gejala-gejala yang menggelisahkan masyarakat itulah yang mendorong para ahli ilmu jiwa untuk berusaha menyelidiki apa yang menyebabkan tingkah laku orang berbeda, kendatipun kondisinya sama. Juga apa sebabnya ada orang yang tidak mampu mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup ini. Usaha ini menumbuhkan satu cabang termuda dari ilmu jiwa yaitu *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*⁸⁸

Memang psikoterapi secara intensif tidak dibutuhkan oleh semua orang, akan tetapi banyak orang yang membutuhkan sekedar bantuan yang merupakan psikoterpi ringan untuk mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam hidup. Akan tetapi perawatan jiwa tidak seluruhnya tergantung pada bantuan atau pertolongan ahli jiwa. Perawatan jiwa,

⁸⁸ Zakiyah Darajat.1983. Kesehatan Mental. Jakarta. Gunung Agung. Hal. 10.



mengembalikan ketenangan jiwa dapat pula dilakukan dengan beragama sungguh-sungguh, karena agama itu sendiri psikoterapi. Hanya saja banyak sekali terdapat orang yang beragama setengah-setengah, artinya kepercayaan kepada Tuhan kurang dapat dimanfaatkan untuk dirinya sendiri, dimana agamanya tidak digunakan untuk mengatur dan mengendalikan sikap dan tindakannya. Banyak pula orang-orang yang menggunakan agamanya untuk mencari kekayaan, pengaruh pangkat dan memenuhi keinginan-keinginan yang sebenarnya kurang baik menurut ajaran agama itu sendiri.⁸⁹ Dalam buku kesehatan mental karya Zakiyah darajat, berpendapat bahwa:

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan gejala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

Definisi ini mendorong orang memperkembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada. Jangan sampai ada bakat yang tumbuh dengan tidak baik, atau yang digunakan dengan cara yang tidak membawa kepada kebahagiaan, yang mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Bakat yang tidak tumbuh dan berkembang dengan baik, akan membawa kegelisaan dan pertentangan dengan bathin. Dalam pergaulan orang atau dengan keluarga akan terlihat dengan kaku dan mungkin sekali akan tidak mengindahkan orang, karena ia merasa menderita, sedih, marah kepada dirinya dan orang lain.

⁸⁹ Zakiyah Darajt.1969. Pranan Agama dalam Kesehatan Mental. Jakarta. Gunung Agung. Hal.88



Perlu di ingat bahwa kesehatan mental itu adalah relative, dimana keharmonisan yang sempurna antara seluruh fungsi-fungsi tubuh itu tidak ada. Yang dapat diketahui adalah berapa jauh jaraknya seseorang dari kesehatan mental yang normal. Kadang-kadang orang menyangka, bahwa setiap ada ketidaknormalan akan tergolong pada gangguan jiwa. Padahal orang-orang yang terlalu bodoh atau terlalu cerdas, biasanya bukanlah karena gangguan jiwanya, tapi adalah karena bedanya batas-batas kemampuan yang ada padanya. Memang dalam keadaan tertentu, terganggunya kesehatan mental dapat menyebabkan orang tidak mampu menggunakan kecerdasannya.

Akan tetapi keabnormalan dalam emosi dan tindakan adalah karena disebabkangerganggunya kesehatan mental, misalnya perasaan marah. Pada suasana tertentu orang kadang-kadang harus marah, tapi kalau ada orang yang tidak pernah marah, walaupun bagaimanapun orang menggonggongnya, maka ia dalam hal ini tidak normal. Sebaliknya kalau ia sering marah marah tanpa sebab atau oleh sebab-sebab yang remeh, mungkin ada gangguan pada kesehatan mentalnya. Demikian pula emosi-emosi yang lain, seperti curiga, takut, gembira, dan sebagainya.⁹⁰ Sebagaimana termaktub dalam buku kesehatan mental karangan Zakiyah Darajat bahwa:

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya

⁹⁰ Zakiyah Darajat.1983. Kesehatan Mental. Jakarta. Gunung Agung. Hal. 14.



Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang diantaranya adalah *perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan*. Hal ini semua tergolong kepada gangguan jiwa, sedang yang tergolong sakit jiwa adalah jauh lebih berat.

Gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psychose) adalah akibat dari ketidakmampuan orang menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar atau tidak sanggup menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Sebelum kita membicarakan masalah gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dan cara-cara penyesuaian diri. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. **Frustasi** (tekanan perasaan)

Frustasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya

2. **Konflik** (pertentangan batin)

Konflik atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama. Konflik itu dibagi menjadi beberapa macam, yaitu:



Pertama: Pertentangan antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang sama-sama diinginkan tetapi tidak mungkin diambil keduanya.

Kedua: Pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedang yang kedua tidak diinginkan. Konflik ini terjadi apabila terdapat dua macam keinginan yang bertentangan satu sama lain atau antara dua hal yang saling menghalangi antara satu dengan lainnya. Dari satu segi ingin mencapainya, tapi dari segi lain ingin menghindarinya.

Ketiga: Pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan

3. **Kecemasan** (anxiety)

Kecemasan adalah merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.

Adapun cara-cara tersebut sebagai berikut:

1. Pembelaan.

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal.



2. Proyeksi.

Proyeksi adalah menyimpan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran, atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

3. Identifikasi.

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses. Dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih. Dengan indentifikasi orang mencapai kepuasan dengan apapun yang dicapai oleh orang lain, walaupun ia sendiri tidak mampu mencapainya.

4. Hilang Hubungan (disosiasi)

Seharusnya perbuatan, pikiran dan perasaan orang berhubungan antara satu sama yang lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini pikiran, perasaan dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan itu mungkin hilang akibat pengalaman-pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.



5. Represi.

Resepsi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.

Dalam represi orang berusaha mengingkari kenyataan atau faktor-faktor yang menyebabkan ia merasa berdosa jika keadaan itu disadarinya.

6. Substitusi.

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu karena tujuan-tujuan yang baik yang berbeda sama sekali dengan tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal tersebut. Substitusi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

Pertama: Sublimasi, pengungkapan dari dorongan yang tidak dapat diterima dalam masyarakat denganm cara yang dapat diterima.

Kedua: Kompensasi usaha untuk mencapai sikses dalam suatu lapangan, setelah gagal dalam lapangan lain.⁹¹

⁹¹ Ibid. Hal. 32



C. Gangguan-gangguan Dalam Kejiwaan

Dari hasil berbagai penyelidikan dapat dikatakan bahwa gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun dengan mental. Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik. Keabnormalan itu dibagi atas dua golongan yaitu: Gangguan jiwa (neorose) dan Sakit jiwa (phychose). Keabnormalan itu terlihat dalam macam-macam gejala, yang terpenting diantaranya adalah: ketegangan batin (tension), rasa putus asa dan murung, gelisah/cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (compulsive), Hysteria, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya. Semuanya itu mengganggu ketenangan hidup.

Ada perbedaan antara Gangguan jiwa (neorose) dan Sakit jiwa (phychose). Orang yang terkena neorose, masih mengetahui dan merasakan kesukarannya dan kepribadiannya tidak jauh dari realitas juga masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya, sebaliknya yang terkena phychose tidak kepribadiannya sangat terganggu dalam semua aspek (tanggapan, perasaan, emosi dan dorongan-dorongan lainnya) Jada tidak mempunyai integritas dan ia hidup jauh dari alam kenyataan. Beberapa contoh gejala-gejala yang biasa kita ketahui dalam kehidupan sehari-hari tentang gangguan jiwa adalah sebagai berikut:



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

1. *Neurasthenia.*

Salah satu gangguan jiwa yang sudah lama dikenal orang sebagai penyakit syaraf, yaitu dahulu disangka terjadi karena lemahnya syaraf. Karena itu pengobatan-pengobatan diwaktu itu dikukan dengan jalan menyuruh pasien istirahat di tempat tidur yang jauh dari keributan dan cahaya, disamping memberikan obat-obat penguat dan penenang.

Penyakit neurasthenia adalah penyakit payah. Orang yang diserangnya akan merasakan antara lain:

Seluruh badan letih tidak bersemangat, lekas merasah payah atau capek walaupun sedikit tenaga yang dikeluarkan. Perasaan tidak enak, sebentar-sebentar ingin marah, menggerutu dan sebagainya. Tidak sanggup berfikir tentang persoalan, sukar mengingat dan memusatkan perhatian. Apatis, acuh-tak acuh terhadap persoalan-persoalan luar karena ia merasa seolah akan ambruk saja sewaktu-waktu. Sangat sensitive terhadap cahaya dan suara, sehingga detik jam, tidak bisa tidur.

Disamping gejala-gejala yang tersebut diatas, mungkin pula terdapat gejala-gejala tambahan lainnya yang antara lain:

Tidak dapat tidur sehingga ia gelisah, kepala selalu pusing, kadang-kadang rasa menekan, retak dan sebagainya. Sering merasa dihinggapi oleh bermacam-macam penyakit, sehingga ia sering kali memeriksa dirinya ke dokter. Takut mati, pikirannya selalu diganggu masalah-masalah mati dan penyakit. Bermacam-macam pendapat ahli tentang sebab penyakit ini. Ada yang berpendapat, karena terlalu sering melakukan onani (masturbasi).



Ada pula yang mengatakan bahwa penyakit ini adalah akibat gejala-gejala kelakuan yang dipelajari (behaviourism). Akan tetapi pendapat umum adalah bahwa penyakit ini disebabkan oleh karena terlalu menekan perasaan, pertentangan bathin, kecemasan, terhalangnya keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan. Selain itu terlalu banyak menghadapi kegagalan hidup, sering dihadapkan kepada persaingan-persaingan dalam pekerjaan dan kadang-kadang menjadi objek yang dipertentangkan. Semua itu menyebabkan kegelisahan/kecemasan dan tertekannya perasaan.

2. *Hysteria.*

Gangguan jiwa yang sudah dikenal ialah hysteria pada permulaan, orang menyangka bahwa yang dihingap ini hanya kaum wanita. Akan tetapi kemudian pendapat itu berubah setelah friud menemukan bahwa laki lakipun dapat menyinggapi penyakit ini.

Seperti gangguan jiwa lainnya hysteria terjadi akibat ketidak mampuan seseorang menghadapi kesukaran kesukaran-,tekanan perasaa, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin. Dalam kesukaran itu orang tidak mampu menghadapinya dengan cara yang yang wajar,lalu melepaskan tanggung jawab dan lari secara tidak sadar kepada gejala-gejalahysteria yang tidak wajar. Diantara gejala-gejalanya ada yang berhubungan dengan fisik dan ada pula yang berhubungan dengan mental. Termasuk dalam gejala-gejala fisik antara lain, ialah:



a. *Lumpuh hysteria*

Yang di maksud dengan lumpuh hysteria, adalah lumpuhnya salah satu anggota fisik, akibat tekanan atau pertentangan batin yang tidak dapat dibatasi. Biasanya si sakit menggunakan gejala ini secara tidak sadar untuk membela diri dan untuk mengatasi kesukaran-kesukaran yang dihadapinya. Biasanya gejala lumpuh itu terjadi secara tiba-tiba dan si sakit sebelum itu tidak merasa apa-apa.

b. *Cramp hysteria*

Cramp hysteria disebabkan pula oleh tekanan perasaan, yang sering kali terjadi pada penulis yang mencari penghidupan dengan tulisan-tulisanya. Apabila ia mengalami bahwa tulisanya tidak dapat sambutan orang, ia kadang-kadang dihindangi oleh rasa keram pada jari-jarinya waktu akan menulis. Tapi untuk pekerjaan lain ia masih bisa digunakan jari-jari itu.

Cramp hysteria banyak pula pada pemain-pemain biola, jurutik, tukang jam dan pegawai-pegawai dikantor telepon. Penyakit-penyakit itu terjadi karena kegeliahan dan kecemasan yang dirasakanya akibat kebosanan menghadapi pekerjaan-pekerjaan itu.

c. *Kejang hysteria*

Kejang hysteria yaitu badan seluruhnya menjadi kakutidak sadar akan diri, kadang-kadang sangat keras, disertai dengan teriakan-teriakan dan keluhan-keluhan, tetapi air mata tidak keluar. Kejang-kejang ini biasanya terjadi pada siang hari selama beberapa menit saja,



tetapi mungkin pula sampai beberapa hari lamanya. Diantara tanda-tanda kejang hysteria adalah dalam pandangan matanya terlihat kebingungan. Setelah kejadian itu biasanya si sakit kebingungan, tidak mau bicara atau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya.

Biasanya serangan ini akibat emosi yang sangat menekan, seperti rasa tersinggung, tertekan perasaan, penyesalan, sedih dan sebagainya. Orang yang terserang itu biasanya berusaha memegang, atau menarik apa saja yang dapat dicapai. Sebaliknya orang-orang yang diserang kejang hysteria itu ditinggalkan saja sebagaimana adanya.

d. *Mutism(hilang kesanggupan berbicara)*

Mutism ada dua macam, pertama tidak sanggup berbicara dengan suara keras dan kedua tidak dapat berbicara sama sekali. Hilangnya kemampuan untuk berbicara itu, bukan disebabkan oleh kerusakan pada alat-alat percakapan seperti, lidah, kerongkongan, pernafasan dan sebagainya. Alat-alat tersebut masih dapat melakukan fungsinya, tetapi orang tidak bisa berbicara. Biasanya gejala ini terjadi akibat tekanan perasaan, putus asa, merasa hina, gagal dan sebagainya.

Gejala-gejala yang berhubungan dengan mental antara lain:

a. Hilang ingatan (amnesia)

Hilang ingatan atau lupa akan kejadian-kejadian tertentu dalam hidup sangat erat hubungannya dengan emosi. Hilang ingatan atau lupa ini mungkin hanya lupa kejadian-kejadian tertentu dan ada



pula yang sungguh-sungguh. Ia lupa akan segala sesuatu, akan semua orang yang dikenalnya, bahkan lupa akan dirinya, namanya, rumahnya, pekerjaannya dan sebagainya.

b. Kepribadian kembar (double personality)

Kepribadian kembar adalah salah satu gejala hysteria, yang disebabkan oleh kegelisaan yang amat sangat, dan dijadikan cara untuk menghukum dirinya atau melepaskan diri dari ketegangan batin, kecemasan atau konflik yang dirasakannya. Dalam hal ini si sakit secara tidak sadar mengurung kepribadiannya yang pertama, sampai terpisah sama sekali dari alam kenyataan. Disamping menghukum diri, hal ini digunakan juga sebagai penarik perhatian orang kepadanya.

Dalam kepribadian kembar, tindakan-tindakan yang bersifat negatif terlihat jelas sekali, dimana penderitaannya tidak mungkin bekerja sama dengan orang-orang yang sebelum sakit sering berhubungan dengannya. Penderita mendapat dua keuntungan yang jelas tanpa disadari yaitu, pemisahan sama sekali dan penekanan yang sempurna. Dalam hal pertama. Si sakit menjauhkan diri sama sekali dari kesadarannya. Semua aspek kehidupan yang mencakup perasaan, tindakan, pengalaman-pengalaman dan keseluruhan kepribadian yang lama, terpisah dari kesadarannya. Dalam hal kedua salah satu kepribadian ditekan dengan jalan melupakan segala pengalaman-pengalaman yang dilaluionya dan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

menghapuskannya dari ingatan. Hal ini dilakukan oleh kepribadian yang ke dua.

c. Mengelana secara tidak sadar (fugue)

Merupakan salah satu gejala hysteria yang lain adalah orang pergi mengelana berjalan tanpa arah tujuan, tidak tahu mengapa ia pergi dan kemana ia pergi

d. Jalan-jalan sedang tidur (somnambulism)

Orang yang diserang oleh gejala ini dikuasai oleh sejumlah fikiran dan kenang-kenangan yang berhubungan dengan satu sama lain. Meskipun ia dalam keadaan sedang tidur, tapi masih dapat mengenal dan membedakan mana pintu yang tertutup dan pintu yang terbuka, dan mudah disuruh kembali ke tempat tidurnya. Waktu bangun pagi harinya, ia tidak tahu apa yang terjadi pada dirinya sewaktu tidur itu.

3. *Psychasthenia*

Psychasthenia adalah semacam gangguan jiwa yang bersifat paksaan, yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk dalam keadaan integrasi yang normal.

Gejala-gejala penyakit ini antara lain adalah:

a. Phobia.

Phobia adalah rasa takut yang tidak masuk akal, atau yang ditakuti tidak seimbang dengan ketakutan. Si sakit tidak tahu mengapa ia takut dan tidak dapat menghindari rasa takut itu. Kadang-kadang rasa takut



yang tidak masuk akal itu menyebabkan ketawaan orang, sehingga ia makin merasa cemas. Diantara phobia yang terkenal ialah: takut berada di tempat yang tertutup, tinggi, luas (lapang), ditengah orang ramai, melihat darah, bintang-bintang kecil, kotoran dan sebagainya.

b. Obsesi

Gejala gangguan jiwa, dimana si sakit dikuasai oleh suatu fikiran yang tidak dapat dihindarinya. Misalnya seorang gadis yang merasa bahwa dirinya akan sengsara saja. Apabila ia sedang menimba air, maka ia akan merasa jatuh kedalam sumur. Merasa pula bahwa hidupnya selalu diliputi kesusahan. Dalam penelitian terbukti bahwa gadis tersebut adalah anak yang sangat dimanja, akan tetapi terpaksa hidup berpisah dari orangtuanya. Kegagalannya dalam menyesuaikan diri akibat perpisahan itu, menyebabkan ia merasa sangat kecewa dan selalu menyalahkan nasibnya.

c. Kompulsi

Ialah gangguan jiwa yang menyebabkan orang terpaksa melakukan sesuatu, baik masuk akal maupun tidak. Apabila tindakan itu tidak dilakukannya, maka si penderita akan merasa gelisah dan cemas. Kegelisahan atau kecemasan itu baru hilang apabila tindakan itu dilakukan. Gejalanya banyak antara lain:

(i) Paksaan mengulangi pekerjaan (reperitive compulsive)

Orang terpaksa mengulang-ulang pekerjaanya. Akan tetapi tidak semua pengulangannya dianggap sebagai gejala gangguan jiwa.



Pengulangan yang termasuk gejala gangguan jiwa adalah apabila kelakuan itu mempengaruhi hubungan sicialnya, dalam mencapai kebutuhan atau keinginannya.

(ii) Paksaan mengikuti urutan-urutan tertentu (serial compulsive)

Dalam hal ini pasien terpaksa mengikuti urutan-urutan tertentu dalam kehidupannya sehari-hari.

(iii) Paksaan atas aturan-aturan tertentu (compulsive orderliness)

Dalam hal ini seorang harus terpaksa mengikuti suatu aturan tertentu dalam kehidupannya sehari-hari. Misalnya seorang akan merasa terganggu apabila buku-buku dalam almariannya diubah susunannya atau salah tempatnya.

(iv) Compulsive magic

Orang yang dihinggapi gangguan ini terpaksa membaca kalimat-kalimat tertentu sebelum melakukan sesuatu pekerjaan. Seandainya ia terlanjur melakukan suatu pekerjaan tanpa membaca kalimat-kalimat maka ia akan merasa cemas dan gelisah, untuk menghilangkan tersebut terpaksa mengulangi pekerjaan itu dengan membaca kalimat-kalimat.

(v) Anti social compulsive.

Orang yang dihinggapi gangguan ini terpaksa melakukan perbuatan-perbuatan atau tindakan-tindakan yang sifatnya anti sosial, yaitu meugikan orang lain atau masyarakat. Gejala ini antara lain terlihat dalam tiga bentuk, yaitu:



a. Mencuri terpaksa

Dalam hal ini orang terpaksa mencuri barang orang lain meskipun ia merasa gelisah dengan kelakuannya

b. Fetishism.

Pada gejala ini orang terpaksa mengumpulkan atau menyimpan barang-barang kepunyaan orang lain dari sek yang berlainan. Misalnya orang laki-laki sika menyimpan saputangan, sepatu, rambut wanita yang baginya mempunyai arti nilai seksuil dalam perasaannya.

c. Compulsif yang berhubungan dengan seksuil

Gejala ini ada dua macam, yaitu: ingintahu tentang kelamin dari orang yang berlainan seks, dan kedua ingin memamerkan kelamin sendiri

4. Gagap berbicara

Gejala gangguan jiwa lainnya ialah gagap berbicara, ada yang dalam bentuk terputus-putus, tertahan nafsu atau berulang-ulang. Apabila tekanan gagap itu terlalu besar, maka kelihatan orang menekan kedua bibirnya dengan diiringi gerakan-gerakan tangan dan kaki dan sebagainya.

Biasanya gagap itu mulai umur 2-6 tahun, gejala ini bisanya lebih banyak terjadi pada anak laki-laki, anak kembar dan orang kidal, dan mungkin disebabkan karena gangguan fisik seperti kurang sempurnanya alat percakapan, gangguan pada pernafasan, amandel dan lain sebagainya. Akan tetapi apabila alat-alat tersebut itu sehat dan baik, maka gejala itu



timbul akibat pertentangan batin, tekanan perasaan, ketidakmampuan menyesuaikan diri. Gejala itu adalah sebagai salah satu akibat dari gangguan jiwa.

5. *Ngompol (buang air yang tidak disadari)*

Banyak orang tua yang mengeluh karena anaknya yang sudah besar masih ngompol saja. Ngompol adalah salah satu dari gejala gangguan jiwa, ada yang hanya malam hari, ada juga yang siang hari.

6. *Kepribadian Psychopathi.*

Psychopathi adalah ketidakmampuan menyesuaikan diri yang mendalam dan kronis. Orang-orang yang psychopath itu biasanya melimpahkan kesalahan yang dibuatnya kepada orang lain. Segala perasaan tidak puas, konflik jiwa dan tekanan perasaan dan sebagainya, tidak dapat ditahan atau diatasinya dengan wajar, akan tetapi diungkapkannya dalam bentuk kelakuan-kelakuan yang menyebabkan orang lain menderita karenanya. Ia bersifat egois, agresif dan tidak peduli pada orang lain. Ciri-ciri kepribadian Psychopathi antara lain:

Tidak bisa diberi tanggungjawab, tidak bisa diberi kepercayaan karena ia tidak jujur, kurang mempunyai rasa malu, kelakuannya anti sosial, kurang mempunyai pertimbangan dan tidak mempunyai rasa kasih sayang, sangat egois, hubungannya dengan orang lain tidak hangat, tidak dapat mengikuti satu rencana dalam hidupnya.



7. *Keabnormalan seksuil*

Banyak pula persoalan-persoalan yang berhubungan dengan seksuil baik dikalangan pria maupun wanita yang timbul akibat gangguan jiwa. Gejala-gejala yang sering dialami antara lain:

a. Onani

Orang yang diserang gejala ini mencari kepuasan seks dengan anggota tubuhnya secara tidak wajar, yang biasanya dilakukan dalam priode tertentu dari hidupnya. Perbuatan ini mungkin dilalui oleh sementara orang dalam pertumbuhannya sebelum ia berpindah kepada fase kecintaan orang dewasa secara wajar.

b. Homo-seksuil

Orang yang diserang gejala ini berkeinginan untuk berhubungan dengan orang yang sejenisnya. Mungkin cinta sejenis ini beralasan, dan mungkin pula banyak yang sepihak, yaitu yang melakukan hal itu hanya satu orang saja.

c. Sadism

Seseorang tidak dapat merasakan seksuil, kecuali apabila ia dapat menimbulkan kesakitan (fisik atau perasaan) terhadap orang yang dicintainya. Bahkan mungkin ia melukai, memukul atau membunuh orang yang dicintainya, demi kepuasan seksuilnya. Yang biasa terjadi adalah yang ringan, dimana orang senang menyakiti hati orang yang dicintainya. Ia belum merasa puas, sebelum yang dicintainya itu menangis.



BAB V

Kesimpulan

A. Kesimpulan

Dari uraian tesis tentang *KEBERAGAMAAN DAN KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PSIKOTERAPI (STUDI ANALISIS PEMIKIRAN Prof. DR. Hj. Zakiyah Darajat)* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat serta masuknya unsur modernisasi serta budaya dari luar ke dalam atmosfer kehidupan manusia pada umumnya telah memberikan banyaknya kemudahan. Namun demikian, masih banyak umat manusia yang belum berhasil menemukan ketenangan dan ketentraman jiwa dalam hidupnya. Bahkan barang kalisesakin sulit untuk mencapainya, karena keperluan hidup semakin meningkat dan ketergantungan kepada akal dan fikiran yang kuat. Sementara itu kompleks kejiwaan kurang mendapat perhatian, sehingga timbullah kesenjangan dan ketidakserasian antara unsur-unsur kejiwaan, yang pada akhirnya mengakibatkan gangguan kejiwaan. Di samping itu juga, pada zaman modern seperti sekarang ini, ada pergeseran nilai-nilai agama. Orang sudah lagi tidak memperhatikan Tuhannya. Mereka terus berpacu, berlomba bahkan bersaing untuk mendapatkan kesejahteraan hidup. Mereka bagaikan mesin-mesin dan robot yang dikendalikan oleh seseorang. Yang



pada suatu saat, mereka akan merasa kehilanagan sesuatu, yakni Tuhan yang Maha Kuasa.

Zakiyah darajat yang dalam hal ini sebagai seorang psikolog muslim di Indonesia, merasa prihatin dan bertanggungjawab atas penderitaan yang dialami oleh manusia, yang sebenarnya ini adalah di sebabkan oleh ulah manusia sendiri. Inilah yang melatarbelakangi Zakiyah Darajat dalam mengembangkan psikoterapi agama.

2. Sesungguhnya terapi yang dilakukan dan dikembangkan oleh Zakiyah Darajat dalam hal kesungguhan adalah tergantung dari pasien itu sendiri. Beliau hanya mengarahkan saja, yang kemudian beliau mengembangkan metode dalam menyembuhkan pasiennya adalah metode non directive therapy atau di sebut juga dengan client centered therapy.

Namun dalam prakteknya beliau selalu menggunakan pendekatan agama, dalam hal ini adalah ajaran islam. Lewat ajaran-ajaran islam lah beliau berusaha untuk menyembuhkan pasien atau kliennya yang terkena gangguan kejiwaan. Demikian proses penyembuhan atau psikoterapi yang diterapkan oleh Zakiyah Darajat.

3. Agama sebagai psikoterpi menurut Zakiyah Darajat adalah sebagai pencegah, pengobatan dan pembinaan bagi jiwa. Agama merupakan kebutuhan psikis yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Melalui doktrin agama suatu gangguan kejiwaan yang diderita manusi lebih cepat disembuhkan. Agama juga dapat membantu manusia dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Akhirnya Zakiyah



berpendapat bahwa agama dan psikoterpi mengalami pertemuan yang harmonis dan saling mendukung. Sebagaimana termaktub dalam buku kesehatan mental karangan beliau bahwa:

Agama berfungsi sebagai terapi bagi jiwa yang gelisah dan terganggu, berperan sebagai alat pencegah terhadap kemungkinan-kemungkinan gangguan kejiwaan dan merupakan faktor pembinaan bagi kesehatan mental pada umumnya. Dengan keyakinan beragama, hidup yang dekat dengan tuhan serta tekun menjalankan agama, kesehatan mental dapat terbina.

4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan jiwa. Jadi yang menentukan kebahagiaan dan ketenangan hidup adalah kesehatan mental. Karena jika sudah terganggu maka dapat mempengaruhi perasaan, fikiran, kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan.

B. Rekomendasi.

1. Agama adalah faktor penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan lainnya, dan memberikan suasana damai dan tenang. Agama merupakan sumber nilai kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kesetabilan hidup umat manusia. Kehidupan yang efektif



menuntut adanya tuntunan hidup yang mutlak. Sholat dan do'a merupakan medium dalam agama untuk menuju kearah kehidupan yang berarti.

pengaruh agama terhadap kesehatan jiwa begitu hebat, yaitu sebagai berikut.

- a. Tidak diragukan lagi bahwa terapi terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan.
 - b. Keimanan kepada Tuhan merupakan salah satu kekuatan yang harus terpenuhi untuk menopang hidup
 - c. Antar kita dengan Tuhan terdapat suatu ikatan yang tidak terputus apabila kita menundukkan diri dibawah pengarahannya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai.
 - d. Gelombang lautan yang menggelora, sama sekali tidak membuat keruh ketenangan relung hati yang dalam dan tidak membuatnya resah. Demikian halnya dengan individu yang keimanannya mendalam, ketenangannya tidak akan terkeruhkan oleh gejolak superficial yang sifatnya sementara. Sebab individu yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang akan terjadi.
2. individu yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa.
 3. Zakiyah Darajat, mengemukakan bahwa apabila manusia ingin terhindar dari kegelisaan, kecemasan, dan ketenangan jiwa serta ingin hidup



tenang, tenang, bahagia, dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu di penuhi. Jika semua manusia ingin kesehatan mental jiwanya bagus maka agamalah sebagai psikoterapi yang baik dalam mengdadapi segala problematika.

BIOGRAFI PENULIS

1. Nama : Dwi Anita Alfiani



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

2. Tempat/Tanggal lahir : Lamongan, 10 Maret 1977
3. Alamat : Pon-Pes “Alma Asy-Syauqy” Jl, Kandang
Perahu No. 44 Rt. 05/11 Karyamulya Cirebon
4. Pekerjaan : Pengajar
5. Suami : Maman Rusman, M. Pd
6. Anak : 4 Anak (1 Anak Perempuan, 3 Anak laki-laki)
7. Pengalaman Pendidikan
 1. MI Muhammadiyah Lamongan Tahun 1989
 2. Mts. PP Wali-Songo Ngabar Ponorogo Tahun 1992
 3. MA. PP Wali-Songo Ngabar Ponorogo Tahun 1995
 4. S1 Tarbiyah Pendidikan Bahasa Arab STAIN Cirebon Tahun 1995
 5. S2 Psikologi Pendidikan Islam IAIN Cirebon Tahun 2011
8. Pengalaman Organisasi
 1. Sekretaris Pengurus Konsulat Jawa Timur
 2. Sekretaris Gerakan Dakwah Jihatussalamah
 3. Anggota Yamato Theater
 4. Pengurus Pusat Pondok- pesantren Wali-Songo Ngabar Ponorogo
 5. Pengurus Himpunan Jurusan Bahasa Arab
 6. Pengurus Forum Kajian Kitab Kuning
 7. Pengurus LSM Study Dinamika Umat
 8. Pengurus Senat Mahasiswa STAIN Cirebon
 9. Sekretaris Pengajian Al-Hidayah Kota Cirebon
 10. Pengurus BKM Kelurahan Karyamulya
 11. Pengurus IGRA Kota Cirebon
 12. Pengurus PGM Kota Cirebon
 13. Sekretaris Musyawarah Kerja Kepala RA Kota Cirebon.
9. Prestasi yang diraih
 1. Juara II Lomba Pidato Bahasa Arab
 2. Juara II Lomba Pidato Bahasa Inggris
 3. Juara I Lomba Cerdas Cermat Asmaul Husna Tingkat Kota Cirebon
 4. Juara I Lomba Sholawat Tingkat Kota Cirebon
 5. Juara I Lomba Asmaul Husna Tingkat Kota Cirebon
10. Motto
Life is Strungel

DAFTAR PUSTAKA



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Ali, Abdullah. 2007. *Metodologi Penelitian dan Penulisan Karya Ilmiah*. Cirebon. STAIN Press.

Ahmadi Abu Dkk. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam*. Jakarta. Bumi Aksara.

Ancok Djamaludin.1994. Psikologi Islami solusi islam atas problem-problem psikologi. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.

Darajat, Zakiyah. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta. Bulan Bintang.

-----, 1976. *Ilmu Jiwa. Prinsip-Prinsip Implementasinya Dalam Pendidikan Jilid I*. Jakarta. Bulan Bintang.

-----, 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung.

-----, 1993. *Islam dan akesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung

-----, 1994. *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta. Ruhama.

-----, 1990. *Kebahagiaan*. Jakarta. Ruhama.

-----, 1982. *Perawatan Jiwa Untuk Anak-anak*. Jakarta. Bulan Bintang

-----, 1995. *Sholat Menjadikan Hidup Bermakna*. Jakarta. Ruhama.

-----, 1993. *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta. Ruhama.

-----, 1994 *Zakat Pembersih Harta dan Jiwa*. Jakarta. Ruhama.

-----, 1995 *Haji Ibadah Yang Unik*. Jakarta. Ruhama.

-----, 1995. *Do'a Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta Ruhama.

-----, 1995. *Remaja Harapan dan Tantangan*. Jakarta. Ruhama.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon

- _____ . 1985. *Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia*. Jkarta. Bulan Bintang
- _____ . 1977. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat. Terjm.* Jakarta. Bulan Bintang.
- . 1980. *Perana Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung.
- . 1985. *Pembinaan Jiwa/Mental*. Jakarta. Bulan Bintang.
- _____ . 1982. *Pembinaan Remaja*. Jakarta Bulan Bintang.
- _____ . 1985. *Pembinaan Jiwa/Mental*. Jakarta. Bulan Bintang
- _____ . 1993. *Studi Agama di Indonesia Pendekatan Psikologis*. Makalah diskusi pada 100 tahun parlemen agama-agama Se dunia dan kongres Nasional I Agama-agam,a Indonesia, 11-12, Yogyakarta.
- _____ . 1996. *Jantung dalam Hikmah*. Jakarta. Republika. 19 Januari.
- _____ . 1996. *Tenggang Rasa dalam Hikmah*. Jakarta. Republika. 5 Januari
- Djamhari. 1993. *Agama dalam perspektif Sosiologi*. Bandung. Alfabeta.
- Jalaluddin. 2007. *Psokologi Agama, Memahami Prilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta. Rajawali Press.
- Najati, Muhammad Usman. 2005. *Psikologi Nabi, Membangun Pesona Dori Dengan Ajaran-ajaran Nabi SAW*. Bandung. Pustaka Hidayah



- Ramayulius. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia
- Riyanto, Yatim. 2001. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya. SIC
- Subana. 2001. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung. Pustaka Setia.
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta, Rajawali Press.
- Thouless, Robert H. 1995. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta. Rajawali Press.
- Yahya, Jaya. 1995. *Spiritualisasi Islam dalam menumbuhkembangkan kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta. Ruhama.
- . *Peranan Taubat dan maaf dalam kesehatan mental*. Jakarta. Ruhama.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Surabaya. Bani Quraisy.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.