KONSEP-KONSEP MENGATASI KEGELISAHAN JIWA MENURUT ZAKIAH DARADJAT

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Oleh:

FIRDAUS
NIM : 2113.111

JURUSANPENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI
2017 M/1438 H

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang berjudul " **KONSEP-KONSEP MENGATASI KEGELISAHAN JIWA MENURUT ZAKIYAH DARADJAT** " yang disusun oleh **FIRDAUS, NIM : 2113.111** yang telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, hari Selasa tanggal 29 Agustus 2017 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Bukittinggi .

Bukittinggi, 29 Agustus 2017

Tim Penguji Munaqasyah

Ketua	Sekretaris
Dr. H. Nunu Burhanuddin, Lc, M.Ag	**Syawaluddin,M.Pd**
NIP. 19730510 200012 1 002	**NIP.19890506 2015 03 1 003**

Anggota

Drs. Khairuddin, M. Pd	**Dr. Deswalantri, M. Pd**
NIP. 19641212 199903 1 001	**NIP. 19681229 200003 2 001**
Dr. H. Nunu Burhanuddin, Lc, M.Ag	**Budi Santosa, S. Ag, M. Pd**
NIP. 19730510 200012 1 002	**NIP. 197304102009011 006**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi

Dr. H. Nunu Burhanuddin, Lc, M.Ag
NIP. 19730510 200012 1 002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul **"Konsep-Konsep Mengatasi Kegelisahan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat"** yang disusun oleh saudara **FIRDAUS, NIM: 2113.111,** telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke Sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya.

Bukittinggi, Agustus 2017

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Nouruddin Burhanuddin, Lc. MA	**Budi Santosa, S. Ag, M. Pd**
NIP. 19730510 2000012 1 002	**NIP. 19730410 200901 1 006**

ABSTRAK

Nama **FIRDAUS**, NIM: **2113. 111**, Judul Skripsi **"Konsep-Konsep Mengatasi Kegelisahan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat".** Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (IAIN) Bukittinggi.

Berdasarkan latar belakang penelitian bahwa banyak cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi kegelisahan jiwa, namun diantara cara tersebut, pengobatan religi lebih memegang peranan penting sehingga manusia dapat merasakan ketenangan jiwa dan ketentraman hati. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Metode yang digunakan adalah *content analysis* atau analisis isi. Objek penelitian adalah skripsi karya Muslihun yang berjudul *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri* serta buku karangan Zakiah Daradjat. Teknik pengumpulan data yang akan dianalisis dengan cara membaca berulang-ulang dan memahami konsep Zakiah Daradjat dalam mengatasi kegelisahan jiwa. Teknik analisis data yang akan dilakukan, *Pertama*, mengidentifikasi data dengan mencari konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa. *Kedua*, mengklasifikasikan konsep-konsep tersebut. *Ketiga*, melakukan analisis kebudayaan. *Keempat*, mengumpulkan data yang diperoleh.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep-konsep mengatasi jiwa menurut Zakiah Daradjat disamping dengan menggunakan pengobatan terapi juga lebih menekan dengan pengobatan religi. Diantaranya, ***Pertama***, sabar, dapat menjadi obat terhadap gangguan kejiwaan, sabar juga dapat mencegah agar tidak terserang oleh gangguan kejiwaan dan sabar dapat pula meningkatkan kesehatan jiwa. ***Kedua***, taubat nasuha, dengan arti bahwa permohonan ampunan kepada Allah tanpa ada yang mengetahuinya dan berjanji tidak akan pernah mengulangi kesalahan yang sama setelah ia memohon ampun kepada Allah. ***Ketiga***, tawakal yang merupakan perbuatan hati, pikiran dan seluruh jiwa dan raganya. Karena itu proses untuk dapat tawakal kepada Allah itu membutuhkan iman yang kokoh dan mengerti tentang ajaran agama, serta mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. ***Keempat***, Pembinaan kehidupan moral yang lebih banyak terjadi melalui pengalaman hidup dari pada melalui pendidikan formal dan pengajaran. ***Kelima***, pembinaan jiwa dengan taqwa yang diiringi dengan iman dan sangat berfungsi untuk mengatasi kegelisahan jiwa sehingga tercapai kehidupan dengan jiwa yang kuat dan hati yang tentram. Semua konsep yang penulis teliti merupakan konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iv

ABSTRAK vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 10
C. Batasan Masalah 11
D. Rumusan Masalah 11
E. Tujuan dan Mamfaat 11
F. Penjelasan Judul 12
G. Sistematika Penulisan 14

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Pengertian Konsep 15
B. Pengertian Kegelisahan Jiwa 16
C. Beberapa Tingakatan Jiwa menurut Al-Qur'an 20
D. Kesehatan Mental dan Fisik 24
E. Bentuk-Bentuk Kegelisahan Jiwa dan Konsep-Konsep Mengatasinya Menurut Zakiah Daradjat 30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 43
B. Sumber Data 43

C. Metode Analisis Data 44
D. Objek dan Fokus Penelitian..... 46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Biografi Prof. Dr. Zakiah Daradjat
1. Latar Belakang keluarga..... 47
2. Latar Belakang Pendidikan 47
3. Gagasan Dan Pemikiran Zakiah Daradjat dalam Pendidikan Islam 53
4. Karya Tulis Zakiah Daradjat 58

A. Konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat 60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 79
B. Saran..... 80

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia selalu dibarengi dengan berbagai masalah, dan tentunya pada saat-saat tertentu manusia akan didera oleh tekanan batin. Di antara dampak dari tekanan jiwa adalah stress dan gelisah. Kita dapat melihat tanda-tanda dari tekanan tersebut dari perkataan dan perilaku seseorang. Meski stress dan gelisah menjadi hal normal yang dialami oleh manusia, tetapi jika kapasitasnya banyak dan sulit untuk mengontrolnya maka akan sangat merugikan, bahkan akan menghancurkan kehidupan manusia.

Tidak seorang pun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu. Berbagai macam sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.[1] Dalam proses penyelesaian masalah yang sedang dihadapi disamping memerlukan bantuan pertolongan orang lain, juga diselesaikan dengan potensi yang kita miliki sehingga kita mampu berfikir secara rasional.

Agama merupakan kebutuhan psikis dan rohani manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap manusia yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama. Agama Islam adalah jalan bagi perawatan kesehatan jiwa dan merupakan obat bagi penanggulangan gangguan penyakit

[1] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983), hal. 15

kejiwaan, serta membina dan mengembangkan kehidupan jiwa manusia. Tanpa agama jiwa manusia tidak dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Jadi agama dan kepercayaan kepada Allah adalah kebutuhan pokok manusia, yang akan menolong manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.[2]

Disamping agama merupakan kebutuhan psikis juga memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Hal semacam ini terjadi pada seluruh lapisan masyarakat baik masyarakat modern, agak modern maupun primitif mereka akan ketenangan dan ketentraman dikala mereka mendekatkan diri kepada Allah.[3]

Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi suatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh, hidup semakin sukar dan kesukaran-kesukaran material berganti dengan kesukaran mental (*psychis*). Beban jiwa semakin berat, kegelisahan dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga merugikan kebahagiaan.[4] Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28-29 yang berbunyi:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾
ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ طُوبَىٰ لَهُمۡ وَحُسۡنُ مَـَٔابٖ ﴿٢٩﴾

[2] Moh Sholeh, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2005), hal. 42

[3] Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama, (Jakarta: Kalam Mulia,* 1993), Cet ke-2, hal. 74

[4] Zakiyah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1988), Cet ke-9, hal. 11

Artinya: "(yaitu)" orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hari menjadi tentram. Orang-orang yang beriman, beramal shaleh bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik."

Ayat tersebut merupakan petunjuk yang jelas sekaligus sebagai landasan dalam menjaga keseimbangan jiwa. Sementara fungsi iman dan mengingat Allah harus ditanamkan sejak dini kepada semua umat manusia terutama umat Islam sehingga memiliki katahanan baik secara fisik maupun psikis dan dapat menyesuaikan diri dari kegagalan, tekanan perasaan, baik yang terjadi di rumah tangga, di kantor maupun di masyarakat.

Orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca Al-Qur'an dan sebagiannya, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengharap keridaan-Nya.

Kegelisahan jiwa sangat berpengaruh pada pikiran, perasaan, perbuatan dan kesehatan jasmani maupun rohani seseorang. Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa gejala-gejala yang umum tergolong kepada yang kurang sehat dapat dilihat dari beberapa segi antara lain pada:

1. Perasaan, perasaan terganggu tidak tentram, rasa gelisah tidak tentu yang digelisahkan tapi tidak bisa pula mengatasinya.

2. Pikiran, gangguan terhadap kesehatan mental, dapat pula mengatasi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh disekolah, pemalas, suka membolos, tidak bisa konsentrasi dan sebagainya.
3. Kelakuan, pada umumnya kelakuan- kelakuan yang tidak baik, kenakalan, keras kepala, serta berdusta, menipu, dan menyeleweng, mencuri, menyiksa orang, membunuh dan merampok.
4. Kesehatan, jasmani dapat terganggu bukan karena adanya penyakit yang betul-betul mengenai jasmani, akan tetapi rasanya sakit akibat jiwa tidak tentram, penyakit seperti ini disebut dengan psychosomatic.[5]

Dengan semakin kompleknya masalah-masalah yang berkembang di tengah masyarakat, maka manusia sebagai inti dari masyarakat dan sebagai pelaku utama dalam menghadapi komplesitas masalah tersebut, pada akhirnya sampai pada suatu stadium tertentu yang ia sudah tidak mampu lagi memecahkan masalah dengan baik, bahkan ada kecendrungan semakin terpuruk kepada masalah-masalah yang lebih berat lagi. Persoalan eksploitasi manusia oleh manusia yang tersumbat, perlakuan-perlakuan yang tidak adil, munculnya kesaksian-kesaksian dan ketamakan yang culasnya pemimpin, sempitnya bahkan hilangnya peluang-peluang untuk berkembang dan maju dalam karir, tekanan-tekanan sosial dan personal untuk selalu berbuat diluar batas, adalah sekelumit permasalahan yang dihadapi manusia yang menjadikannya semakin berat dalam memenuhi keseimbangan kebutuhan dan kesehatan dalam hidupnya, yang

[5]Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta; Bulan Bintang, 1989), hal. 36- 37

mengakibatkan banyaknya masyarakat yang mengalami gangguan-gangguan khususnya dibidang kejiwaan.

Kehidupan dalam masyarakat modern ini menjadi semakin komplek. Disamping perjuangan hidup untuk mencari rezeki membutuhkan peningkatan pemeliharaan dalam lapangan pelayanan kejiwaan guna membekali orang-orang untuk kehidupan yang stabil, dimana dapat dirasakan kebahagiaan dan ketenangan, serta bergairah untuk hidup disamping bersemangat untuk bekerja dan berprestasi.[6]

Masyarakat modern yang selalu memburu keuntungan komersial dan sangat individualitas itu selalu penuh persaingan, rivalitas dan kompetisi, sehingga banyak mengandung unsur-unsur eksplosif. Sebagai akibatnya banyak penduduk yang menderita ketegangan urat-urat syaraf dan tekanan batin, yang suatu waktu bisa meledak menjadi gangguang psikis.[7] Dengan merajalelanya ketegangan, pertentangan dan perang urat syaraf tersebut mengakibatkan sebagian besar dari penduduk dunia di muka bumi ini hidup di "pinggir jurang", maka dinamakan masa zaman sekarang ini dengan masa kecemasan.

Manusia selama ini seringkali 'tenggelam' dalam kegelisahan.Berbagai penyebab kegelisahan telah menyita waktu dan perhatian manusia, dan sayangnya banyak yang tidak menyadari. Betapa mengganggunya kegelisahan itu.Kegelisahan yang timbul dalam diri kita sebenarnya dibuat oleh kita sendiri, kita ciptakan mereka di dalam pikiran kita melalui ketidakmampuan ataupun

---

[6]Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), Cet ke- 1, hal. 15

[7]Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3, Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2002), Cet ke-3, hal. 9

kegagalan untuk mengerti bahaya perasaan keakuan dan melalui khayalan yang melambung serta kesalahan dalam menilai setiap kejadian atau benda.Hanya jika kita dapat melihat suatu kejadian atau benda dengan apa adanya, bahwa tidak ada sesuatu apapun yang kekal di dunia ini dan bahwa kelakuan kita sendiri merupakan khayalan liar yang membawa kekacauan dalam pikiran yang tidak terlatih.

Kegelisahan adalah suatu rasa tidak tenteram, tidak tenang, tidak sabar, rasa khawatir/cemas pada manusia.Kegelisahan merupakan gejala universal yang ada pada manusia manapun.Namun kegelisahan hanya dapat diketahui dari gejala tingakah laku atau gerak-gerik seseorang dalam situasi tertentu.Jadi, kegelisahan merupakan sesuatu yang unik sebagai manifestasi dari perasaan tidak tenteram, khawatir, ataupuncemas.

Kegelisahan hanya dapat diketahui dari gejala tingkah laku atau gerak gerik seseorang dalam situasi tertentu. Gejala tingkah laku atau gerak-gerik itu umumnya lain dari biasanya, misalnya yang sering penulis lihat adalah berjalan mondar-mandir dalam ruang tertentu sambil menundukkan kepala, memandang jauh ke depan sambil mengepal-ngepalkan tangannya, duduk termenung sambil memegang kepalanya, duduk dengan wajah murung atau sayu, malas bicara, dan lain-lain.

Kehidupan ini yang menyebabkan mereka menjadi gelisah. Mereka sendiri sering tidak tahu mengapa mereka gelisah, mereka hidupnya kosong dan tidak mempunyai arti.Orang yang tidak mempunyai dasar dalam menjalankan tugas (hidup), sering ditimpa kegelisahan.Kegelisahan yang demikian sifatnya

abstrak sehingga disebut kegelisahan murni, yaitu kegelisahan murni tanpa mengetahui apa penyebabnya. Bentuk-bentuk kegelisahan manusia berupa keterasingan, kesepian, ketidakpastian.Perasaan-perasaan semacam ini silih berganti dengan kebahagiaan, kegembiraan dalam kehidupan manusia.

Kebanyakan manusia mengalami kegelisahan jiwa cenderung mengatasinya dengan cara-cara yang tidak baik, seperti begadang pada malam hari, minum minuman keras atau mengkosumsi nakorba. Penulis melihat cara yang dilakukan tersebut hanya bisa mengobati kegelisahan jiwa untuk sesaat saja, untuk hari selanjutnya mereka akan mengalami kegelisahan jiwa. Dalam ajaran Islam yang menguasai jiwa manusia adalah Allah SWT, maka dengan mengingat Allah dan melantunkan ayat-ayat Allah sangat baik dilakukan untuk mengatasi kegelisahan jiwa yang dialami seseorang.

Fungsi kehidupan kejiwaan dengan segala macam unsurnya adalah penyesuaian diri manusia dengan lingkungan sosial dan ekonomi. Tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia, yang biasa tercapai melalui interaksi dengan lingkungan. Dan lingkungn itu berubah, perubahan itu akan menimbulkan berbagai problema, yang dihadapi oleh manusia dengan cara berpikir, emosi dan berbagai tindakan. Akan tetapi perubahan yang terjadi itu mungkin sangat besar dan melampaui kemampuan mentalnya untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan itu. Dalam hal itu timbullah keadaan sakit atau terganggu.[8]

[8] Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hal. 39

Banyak cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi kegelisan jiwa, namun cara-cara tersebut ada yang berpengaruh positif pada individu dan banyak juga yang berpengaruh negatif. Menyadari kondisi diatas, para pakar berupaya merumuskan konsep kesehatan jiwa agar manusia tetap sabar dan terhindar dari berbagai penyakit dan kegelisahan jiwa. Dari berbagai tokoh muslim, terdapat beberapa tokoh yang mengkaji kesehatan jiwa dan badan, di antaranya adalah Zakiah Daradjat.

Zakiah Daradjat mengkaji dengan rinci dan membagi unsur-unsur yang harus ditempuh manusia untuk memperoleh kesehatan atau mengatasi kegelisahan jiwa, baik sehat secara kejiwaan maupun sehat secara fisik. Dalam memberikan bantuan dan dan pertolongan kepada klien Zakiah Daradjat menggunakan pengobatan psikologi dengan unsur-unsur kognitif, afektif, dan psikomotor. Dari situlah dapat diketahui penyebab-penyebab atas timbulnya kegelisahan jiwa yang terjadi pada klien. Selanjutnya juga dapat obati dengan pengobatan religius, pengobatan ini dimaksudkan untuk membangun kembali naluri keagamaan yang telah lama pudar.

Dalam pengobatan religi, ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi kegelisahan jiwa, diantaranya sabar, taubat nasuha, tawakal kepada Allah, pembinaan moral, dan pembinaan jiwa taqwa. Allah menyuruh orang Islam agar menjadikan sabar dan shalat untuk menolong dirinya. Islam telah menegeskan bahwa kesembuhan hanyalah hak Allah semata.[9]

[9]Muhammad Izuddin Taufiq, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 398

Sabar dapat menjadi obat terhadap kegelisahan jiwa, sabar juga dapat mencegah agar tidak terserang oleh kegelisahan jiwa dan sabar dapat pula meningkatkan kegelisahan jiwa. Begitu juga dengan taubat nasuha dan tawakal kepada Allah. Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan mengharapkan ridho-Nya, maka kita akan mendapatkan ketenangan jiwa dan ketentraman hati.

Selanjutnya mengatasi kegelisahan jiwa dengan pembinaan moral. Masalah pokok yang menonjol saat ini adalah kaburnya nilai-nilai agama dari mata generasi muda. Mereka dihadapkan kepada berbagai kondisi dan aneka ragam pengalaman moral yang menyebabkan mereka bingung untuk memilih yang terbaik untuk mereka. Ini disebabkan berkecamuknya aneka ragam kebudayaan barat yang masuk tanpa saringan. Penyakit moral terutama yang telah dinyatakan tercela, dari segala hal yang menimpa jiwa dan menyebabkannya cemas adalah rasa takut, terutama takut akan mati. Perasaan takut inilah yang menggerogoti pikiran orang-orang bodoh dan sombong yang tidak memahami sifat asasi kematian, tetapi merasa yakin bahwa dengan perceraian tubuh mereka, mereka sama sekali tidak akan hidup lagi.[10]

Gagalnya pembinaan moral menyebabkan akan menyebabkan berbagai masalah, terutama yang berbaitan dengan kegagalan studi, konflik keluarga, obat terlarang, kriminalitas, dan lain sebagainya. Pembinaan moral tidak dapat dipisahkan dari keyakinan beragama. Karena nilai-nilai moral yang tegas, pasti

[10]Netty Hartati, *Islam & Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 111

dan tetap tidak akan berubah karena keadaan, tempat, dan waktu, sebab nilai-nilai moral bersumber dari agama.[11]

Pembinaan jiwa taqwa juga merupakan cara yang baik dalam mengobati kegelisahan jiwa dan mampu membuat jiwa menjadi sehat. Taqwa dan iman sama pentingnya dalam kesehatan mental, karena fungsi iman dalam kesehatan mental adalah menciptakan rasa aman dan tentram yang ditanamkan terutama semenjak kecil. Obyek keimanan tidak akan pernah berubah mamfaatnya dan telah ditentukan oleh agama. Dalam agama Islam, terkenal enam macam pokok keimanan. Semuanya mempunyai fungsi yang menentukan dalam kesehatan jiwa seseorang.

Berangkat dari masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut dan menuangkannya kedalam sebuah karya ilmiah dengan judul "Konsep-konsep Mengatasi Kegelisahan Jiwa menurut Zakiah Daradjat".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak masyarakat yang kurang mengerti terhadap konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa, menurut Zakiah Daradjat.
2. Kebanyakan masyarakat menjalani hidup tidak sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.

C. Batasan Masalah

[11]Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), Cet ke- 17, hal.1 31

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penulis membatasi masalah yaitu konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah proposal ini adalah apa saja konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat?

E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a. Untuk mengetahui sumber-sumber kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat
b. Untuk mengetahui cara mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitiaan yang penulis lakukan antara lain:

a. Untuk melengkapi salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana dalam ilmu pendidikan pada Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.
b. Untuk menambah kuatnya keyakinan orang yang menjadikan pengobatan religius sebagai penawar dari kegelisahan jiwa
c. Untuk memperbanyak literatur ilmu pengetahuan tentang psikologi agama secara umum dan kesehatan mental secara khusus

F. Penjelasan judul

Untuk menghindarkan kesalahpahaman dalam memahami maksud dari judul dari permasalahn yang akan dibahas, maka penulis akan menjelaskan pengertian dan istilah yang terdapat dalam judul ini sebagai berikut:

Konsep : Secara garis besar defenisi konsep adalah suatu hal umum yang menjelaskan atau menysun suatu peristiwa, objek, situasi, ide, atau akal pikiran dengan tujuan untuk memudahkan komunikasi antara manusia dan memungkinkan manusia untuk berpikir lebih baik.

Mengatasi :Menghindari/ melintasi (kesulitan/ kesukaran).[12] Maksudnya mengatasi atau menghindari sesuatu permasalahan kegelisahan jiwa.

Kegelisahan Jiwa : Berasal dari kata gelisah. Gelisah artinya rasa yang tidak tentram di hati atau merasa selalu khawatir, tidak dapat tenang, tidak sabar lagi cemas. Jadi, kegelisahan adalah perasaan gelisah, khawatir atau rasa takut.[13] Sedangkan jiwa dalam agama adalah sebahagian dari kerohanian manusia, dalam artian bahwa jiwa itu adalah kesanggupan merasakan sesuatu. Dengan demikian, yang dimaksud dengan

[12]WJS, *Kamus Umum Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), hal. 640
[13]Ahmad Mustafa, *Ilmu Budaya Dasar*, (Bandung: PT Pustaka Setia, 1997), hal. 44

kegelisahan jiwa adalah perasaan campur berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut atau rasa takut, kakawatiran kronis pada tingkat ringan, maksudnya adalah jiwa ata batin gelisah.

Zakiah Daradjat : Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat adalah pakar psikologi islam. Berkarir di Departeman Agama indonesia selama 30 tahun sejak 1964, ia menghabiskan sisa umurnya sebagai pendidik dan guru besar ilmu psikologi salah satu perguruan tinggi Islam di Jakarta UIN Syarif Hidayatullah.

Jadi, secara keseluruhan yang penulis maksud adalah konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika pembahasan proposal ini ada V bab dan tiap bab terdiri dari beberapa pasal yang satu dengan yang lainnya saling barkaitan.

BAB I: Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan, penjelasan judul, dan sistematika penulisan.

BAB II merupakan pembahasan tentang kegelisahan jiwa yang terdiri dari pengertian kegelisahan jiwa, tingkatan jiwa menurut Al-Qur’an, bentuk-

bentuk kegelisahan jiwa dan konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

BAB III: Metodologi penelitian yang berisikan jenis penelitian, sumber data, dan metode analis data.

BAB IV: Biografi Zakiah Daradjat, latar belakang pendidikan Zakiah Daradjat, gagasan dan pemikiran Zakiah Daradjat dalam Islam. Hasil penelitian yang berisikan deskripsi dan analisis penulis tentang konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

BAB V: Penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. PengertianKonsep

Istilah konsep berasal daribahasa latin conceptum, artinya sesuatu yang dipahami. Aristoteles dalam *"The classical theory of concepts"*menyatakan bahwa konsep merupakan penyusun utama dalam pembentukan pengetahuan ilmiah dan filsafat pemikiran manusia. Konsep merupakan abstraksi suatu ide atau gambaran mental, yang dinyatakan dalam suatu kata atau simbol. Konsep dinyatakan juga sebagai bagian dari pengetahuan yang dibangun dari berbagai macam kharakteristik.

Pengertian konsep dikemukan oleh beberapa pakar. Konsep didefinisikan sebagai suatu arti yang mewakili sejumlah objek yang mempunyai ciri-ciri yang sama. Konsep diartikan juga sebagai suatu abstraksi dari ciri-ciri sesuatu yang mempermudah komunikasi antar manusia dan memungkinkan manusia untuk berpikir. Pengertian konsep yang lain adalah sesuatu yang umum atau representasi intelektual yang abstrak dari situasi, objek atau peristiwa, suatu akal pikiran, suatu ide atau gambaran mental. Suatu konsep adalah elemen dari proposisi seperti kata adalah elemen dari kalimat.Konsep adalah abstrak di mana mereka menghilangkan perbedaan dari segala sesuatu dalam ekstensi, memperlakukan seolah-olah mereka identik. Konsepadalah universal di mana mereka bias diterapkan secara merata untuk setiap extensinya.

Konsep adalah pembawa arti.Suatu konsep tunggal bisa dinyatakan dengan bahasa apa pun. Konsep bisa dinyatakan dengan*'Hund'* dalam bahasa

Jerman, *'chien'*dalambahasaPrancis, "*perro*" dalam bahasa Spanyol, Sayang nya,masih banyak yang tidak mengetahui arti "Konsep" sehingga sampai sekarang masih dipertanyakan. Dari beberapa pengertian tentang konsep di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa konsep adalah sesuatu yang memilki komponen, unsur, ciri-ciri yang dapat diberi nama.[14]

B. Pengertian Kegelisahan Jiwa

Sebelum penulis membahas tentang pengertian kegelisahan jiwa, maka terlebih dahulu penulis akan menjelaskan mengenai pengertian jiwa.Menurut Baihaqi, sebelum membahas jiwa dari berbagai ahli mari kita lihat referensi utama Al-Qur`an tentang jiwa sebagaimana disebutkan dalam surat Al-Zumar ayat 42:[15]

ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا وَٱلَّتِي لَمۡ تَمُتۡ فِي مَنَامِهَاۖ فَيُمۡسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ٤٢

Artinya: *Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka dia tahanlah jiwa (orang) yang Telah dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.*

Maksud dari ayat diatas adalah bahwa orang-orang yang mati itu rohnya ditahan Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya, dan orang-orang

[14]https://id.wikipedia.org/wiki/Konsep, hariJumattangal 08-09-2017, jam 21,00

[15]Noer Rahmah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2013), hal. 305

yang tidak mati hanya tidur saja, rohnya dilepaskan sehingga dapat kembali kepadanya lagi. Dari ayat diatas memberikan pengertian kepada kita bahwa jiwa dipersamakan dengan roh.

Dalam Al-Qur'an surat Asy-Syam ayat 7-10 juga dijelaskan:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾

Artinya: Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Dari ayat diatas, menjelaskan kepada kita bahwa semua bahwa jiwa itu akan mengalami penyempurnaan pada usia dewasa setelah melewati proses kehidupan, pengalaman, dan pembelajaran. Dan dalam proses penyempurnaan itu jiwa bisa mengarah kepada kebaikan, atau sebaliknya pada keburukan. Semua itu tergantung pada manusia itu sendiri, apakah dia berusaha mengisi jiwanya dengan selalu berbuat kebaikan, atau justru manusia itu sendiri yang selalu mengotori jiwanya dengan melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama.

Jika manusia selalu berusaha membersihkan jiwanya, maka beruntunglah manusia itu. Karena jiwa yang bersih kan memberikan mamfaat yang besar bagi hidupnya baik didunia maupun akhirat kelak. Begitu pula sebaliknya jika ia selalu mengotori jiwanya dengan perbuatan-perbuatan maksiat maka ia akan merugi, karena jiwa yang kotor itu akan memunculkan berbagai masalah dan penderitaan sepanjang hidupnya didunia dan akhirat.

Dalam filsafat, pengertian jiwa diklasifikasikan dengan bermacam-macam makna, antara lain:

1. Jiwa merupakan substansi yang berjenis khusus, yang dilawankan dengan substansi materi, sehingga manusia dipandang memiliki jiwa dan raga.
2. Jiwa merupakan suatu kemampuan, yakni semacam pelaku atau pengaruh dalam berbagai kegiatan.
3. Jiwa adalah sebagai jenis proses yang tampak pada organisme-organisme hidup.

Dalam konteks psikologi jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku, sehingga yang dimaksud ilmu jiwa adalah ilmu tentang tingkah laku. Sedangkan dikalangan ahli tasawuf, *nafs* diartikan sesuatu yang melahirkan sifat tercela. Al-Ghazali misalnya menyebut *nafs* sebagai pusat potensi marah dan syahwat pada manusia serta sebagai pangkal dari segala sifat tercela. Kemudian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *nafs* juga dipahami sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik. Padahal dalam Al-Qur'an kata *nafs* tidak selalu berkonotasi negatif.[16]

Penciptaan manusia yang terdiri dari dua unsur tersebut, menjadikan manusia mempunyai dua sifat kepribadian yang bersifat hewani dan bersifat malaikat. Yang bersifat hewani tercermin dengan kebutuhan fisik yang harus dipenuhi untuk kelangsungan hidup. Sedangkan yang bersifat malaikat tercermin dengan kerinduan spritualnya untuk mengenal Allah, beriman kepada-Nya,

[16]Noer Rahmah, *Pengantar Psikologi Agama*..., hal. 307

menyembah dan memuji-Nya. Untuk memenuhi kebutuhan dua kepribadian tersebut memunculkan konflik batin antara kebajikan dan kejahatan, keutamaan dan kehinaan, kepatuhan dan ketidakpatuhan kepada Allah.[17]

Manusia mulai dari kecil hingga dewasa selalu ingin hidup dalam suasana rasa aman. Harapan ini mereka manifestasikan lewat menangis waktu awal kelahiran, kemudian mencari orang atau sesuatu yang dipandang mampu atau punya kekuatan yang lebih mutlak dan perkasa serta abadi. Kemudian memohon perlindungan ke situ. Agaknya inilah pangkal pemikiran para psikolog menyimpulkan adanya *religious instinct* (potensi dasar untuk menganut agama) yang penulis sendiri menamakannya dengan *to find a god in stins* (potensi dasar untuk menemukan tuhan).[18]

Di pihak lain Organisasi Kesehatan se-Dunia (WHO), 1959) memberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut :

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jernih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.

---

[17]Usman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1997), hal. 244-250

[18]Rusmin Tumanggor,*Ilmu Jiwa Agama*,(Jakarta:Kharisma Putra Utama,2014),Cet I, hal.24

7. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreaktif dan kostruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.[19]

Dari beberapa penjelasan tentang pengertian jiwa diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa jiwa adalah sosok yang bertanggung jawab terhadap segala perbuatan yang dilakukan oleh seseorang manusia yang bisa mengarah pada kebaikan atau keburukan.

Kegelisahan berasal dari kata gelisah. Gelisah artinya rasa tidak tentram di hati atau merasa selalu khawatir, tidak dapat tenang, tidak sabar lagi cemas. Jadi kegelisahan jiwa adalah perasaan campur berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut atau rasa takut, kekhawatiran kronis pada tingkat ringan, maksudnya adalah jiwa atau batin merasa gelisah.

C. Beberapa tingkatan jiwa menurut Al-Qur'an

Karena itu, Al-Qur'an menjelaskan bahwa ada beberapa tingkatan jiwa dalam diri manusia atau biasa dikenal dengan tingkatan yaitu *nafsu amarah, nafsu lawwamah,*dan *nafsu muthmainnah*.

a. *Nafsu amarah*

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat Yusuf ayat 53, yang berbunyi:

[19]Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: UIN MALANG PRESS, 2008), hal. 25

۞ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ ٥٣

Artinya: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa nafsu yang selalu mengajak pada kejelekan atau kemungkaran.

b. *Nafsu lawwamah*

Sebagaimana dijelaskan dalam surat Al-Qiyamah ayat 2, yang berbunyi:

وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ٢

Artinya: "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)".

Ayat diatas menjelaskan bahwa nafsu yang selalu mengajak untuk menjaga eksistensinya sebagai manusia atau jiwa yang amat menyesali diri sendiri.

c. *Nafsu muthmainnah*

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Fajr ayat 27, yang berbunyi:

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ٢٧

Artinya: "Hai jiwa yang tenang."

Surat Al- Fajr ayat 27 menjelaskan bahwa nafsu muthmainnah adalah nafsu yang selalu mengajak kepada kebaikan.[20] Dalam konteks ini, secara mendasar Allah telah menciptakan manusia sesuai dengan fitrahnya yang senantiasa berupaya untuk dekat dengan Allah dan berbuat kebaikan. Namun berkembangnya zaman yang semakin pesat manusia mulai tergelincir sehingga keluar dari fitrahnya.

Menurut Quraish Shihab manusia hidup untuk tiga hal yaitu kebenaran, kebaikan dan keindahan. Mencari yang benar menghasilkan ilmu, mencari yang baik menghasilkan akhlak, dan mencari yang indah menghasilkan seni. Untuk mencapai ketiga hal tersebut sudah seharusnya manusia mengoptimalkan potensi yang diberikan oleh Allah. Potensi tersebut adalah panca indera, akal dan kalbu yang bisa dioptimalkan dengan cara meraih sebanyak mungkin ilmu yang bermamfaat. Tidak hanya yang bersifat materi melainkan juga yang bersifat inmateri yang bisa didapatkan dengan kebersihan hati dan jiwa yang tenang. Ilmu seorang ilmuwan bisa mengantarkan pada keimanan yang akan memberinya nilai spritual terhadap ilmu yang diraihnya, mulai dari motivasi hingga tujuan dan pemamfaatannya.[21]

Dunia modern yang telah banyak memberikan janji- janji kemudahan dan kesuksesan secara materi, ternyata tidak cukup memberikan bekal yang kokoh bagi manusia. Sehingga banyak manusia modern yang mengalami kegelisahan batin akibat dari kemajuan iptek yang berporos pada rasionalistas, sehingga

---

[20]Usman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*..., hal. 252

[21]Quraisy Shihab, *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hal. 47

manusia merasa terasing dalam kehidupannya, hilangnya struktur sosial kemasyarakatan dan runtuhnya makna yang berlaku.

Karena itulah manusia mencari penyejuk jiwa atau penenang batin sesuai dengan fitrahnya. Manusia mencari sesuatu yang hilang dari dirinya yaitu kebutuhan spritual yang selama ini tidak tersirami. Manusia tidak akan pernah berhenti mencari dan akan selalu gelisah sebelum mencapai apa yang dirindukannya selama ini yaitu pertemuan dengan Tuhan minimal mendekatkan diri kepada Allah. Konteks yang demikian, manusia diharapkan agar bisa mengimbangi dengan proporsional antar ilmu, amal dan kesucian hati. Karena ilmu dan amal yang tidak diimbangi dengan kebersihan hati akan dipandang sia-sia belaka.

Dengan demikian dibutuhkan kemampuan untuk melawan hawa nafsu, menguasai, dan menundukkannya agar memiliki mata hati yang mampu melihat segalanya menurut hakekat yang sebenarnya tidak menghalangi kepentingan apapun yang bersifat duniawi dan pada akhirnya mampu memahami kesempurnaan Ilahi yang akan membuat manusia mampu melihat kehadiran Tuhan dimana saja dan kapan saja sehingga dalam menghadapi apapun zamannya atau bagaimanapun gelojak di dunia ini nantinya akan dihadapi dengan pikiran yang jernih, suasana hati dingin, objektif dan penuh ketenangan.

Allah menjelaskan bahwa ketenangan jiwa sangat dibutuhkan oleh manusia yang dikenal dengan muthmainnah. Ketenangan adalah sifat khusus yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki kemampuan menguasai gejolak hati dan perasaannya dan sanggup mengendalikan dan mengemudikan juga

merupakan sifat yang menunjukkan keserasian unsur kejiwaan dan kesesuaian antara pertentangan naluri, dengan keluwesan yang tunduk kepada pimpinan akal fikiran yang sehat. Ketenangan jiwa merupakan kondisi kejiwaan manusia yang beriman kepada Allah dan berpegang kepada ajaran tauhid.[22]

D. Kesehatan mental dan fisik

Mental yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, yang bermamfaat dan mudharat, serta yang hak dan batil.[23]

Oleh ahli jiwa dikatakan bahwa pengaruh mental itu dapat dilihat dari perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan jasmani. Mereka membedakan antara orang-orang yang sehat dan yang tidak sehat mentalnya.[24] Kesehatan mental adalah masalah yang terkadang terabaikan dalam kehidupan manusia. Padahal kesehatan mental atau kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Apalagi ditemukan adanya kaitan antara gangguan fisik yang berpengaruh kepada kejiwaan atau sebaliknya gangguan kejiwaan yang berpengaruh terhadap kondisi fisik.[25]

---

[22]Quraisy Shihab, *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat...*, hal.48

[23]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Jakarta: UIN Malang, 2009), hal. 210

[24]Zakiah Daradjat, *Pembinaan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hal. 8

[25]Isep Zainal Arifin, Bimbingan Penyuluhan Islam, (Jakarta: Grafindo Persada, 2009), hal. 15

Berbagai batasan telah dibuat oleh para ahli tentang kesehatan mental. Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan penyakit kejiwaan. Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa. Sedangkan pendapat ketiga menyatakan bahwa jesehatan mental harus mengandung keserasian fungsi-fungsi jiwa. Disamping itu banyak pula peristiwa atau keadaan yang terjadi diluar perhitungan ilmiah. Maka kaum ilmuan mencari, mengkaji dan melakukan uji coba tidak henti-hentinya. Karena apa yang ditemukan oleh seorang ilmuan dan dianggap sebagai kebenaran, kemudian dibatalkan atau dibuktikan tidak benar oleh ilmuan lain dengan pengkajian dan uji coba pula[26]

Defenisi kesehatan mental menurut tokoh islam,yaitu kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari bingkai paradigma sains kontemporer, dimana kesehatan mental diukur dengan sejauh mana presepsi seseorang terhadap realitas empirik semata. Kesehatan mental dianggap identik dengan seberapa mampu seseorang dalam mempersepsi terhadap lingkungan realitas empirik dengan baik. Realitas empirik yang dimaksud disini mencangkup lingkungan yang terbatas pada diri dan masyarakat di sekitarnya. Realitas meta empirik yang meliputi makhluk spritual, alam ruh, Allah, dan sebagainya. Arah penyempurnaan kajian mental yaitu ketercakupan seluruh potensi manusia yang multi dimensi.

[26]Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hal. 9

Unsur iman dan takwa berdasarkan pada kenyataan bahwa tidak sedikit ditemukan orang yang tampak hidup bahagia dan sejahtera, kepribadiannya menarik, sosialitasnya sangat baik, tetapi sebenarnya memiliki jiwa gersang dan stres karena tidak beragama atau kurang taat dalam beragama, dan itu dinyatakan sebagai kesehatan mental semu. Secara nyata seseorang tersebut dapat dinyatakan sebagai orang yang sehat mental, karena perilakunya dinilai sangat baik oleh lingkungan, namun jika dilihat dari pengertian Zakiah Darajat, orang tersebut tidak sehat mental, karena orang tersebut gagal dalam hubungan dengan Tuhannya.[27]

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa hakekat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar.

Apabila ditambahkan dengan penerapan nilai-nilai dan sifat-sifat yang diajarkan Al-Qur`an tentulah semakin lengkap. Nilai-nilai Al-Qur`an yang dimaksud benar-benar ditekankan untuk diaplikasikan dalam kehidupan nyata, bukan hanya diteorikan semata. Nilai-nilai tersebut diterapkan dalam jiwa individu sedemikian rupa, sehingga nyata menjelma menjadi kepribadiannya. Nilai-nilai yang dimaksud harus melekat menjadi warna jiwa yakni, antara lain:[28]

1. Jiwa yang beriman, yakni yang secara langsung yang memperoleh cahaya iman yang tertanam secara mantap di dalam hati. Jiwa yang beriman adalah

[27]Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*,(Jakarta:PT.Gunung Agung,1996),hal.25

[28]Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qurani*, (Jakarta: Sinar Grafika offset, 2014),cet ke-2 ,hal. 48

jiwa yang mendorong secara kuat lahirnya pebuatan-perbuatan yang bermanfaat, baik bagi individu maupun masyarakat.

2. Jiwa yang tenang, (*muthama'innah*), yakni jiwa yang mempunyai kecendrungan semakin dekat dengan Allah, penuh ridha dan diridhai, senang bergabung dengan orang-orang shaleh, dan jiwa yang sesuai sebagai calon penghuni surga.
3. Jiwa yang rela, yaitu jiwa yang puas dengan pembagian dan pemberian Allah, sehingga orang yang memilikinya merasa kaya, puas, dan berbahagia. Jiwa yang puas merupakan pangkal dari kebahagiaan individu, dan modal bersyukur kepada Allah yang maha kuasa.
4. Jiwa yang sabar, yaitu jiwa yang tekun dan bersungguh-sungguh dalam mencapai cita-cita, sebab tidak ada keberhasilan yang luar biasa selain suatu cita-cita yang diraih dengan kesabaran. Sesungguhnya Allah akan selalu menyertai orang-orang yang sabar.
5. Jiwa yang tawakal, yaitu jiwa individu yang setiap kali melakukan dan memperjuangkan sesuatu perbuatan dipasrahkannya perbuatan itu kepada Allah, dan dan penuh optimisme kepada-Nya bahwa amal perbuatannya akan mendapatkan balasan dari pada-Nya. Tawakal merupakan ajaran Al-Qur'an yang bagus bagi jiwa manusia, sebab ia menanamkan sifat optimisme kepada Allah.
6. Jiwa yang jujur, yaitu jiwa yang mendorong tercetusnya penuturan atau perbuatan secara jujur, sesuai kata hati, tidak terbesit untuk berkata atau berbuat secara curang sehingga orang lain tidak dirugikan.

7. Jiwa yang amanah,yakni jiwa yang tidak hanya jujur, tetapi juga teguh untuk mengemban kepercayaan yang diberikan kepada individu, serta menyadari bahwa amanah yang diberikannya itu berasal dari Allah.
8. Jiwa yang syukur, yaitu jiwa yang menjadi sumber pendorong untuk mengelola segala yang dianugerahkan Allah sesuai dangan tuntunan-Nya demi memperoleh keridhaan-Nya.
9. Jiwa yang cerdas, yaitu jiwa manusia yang menjadi inspirator lahirnya tindakan-tindakan yang tepat untuk menyayangi dan mengasihi pihak/orang lain.[29]
10. Jiwa yang demokratis,yaitu jiwa yang menerima pendapat, pandangan, dan usul-usul orang banyak dan tidak bersifat otoriter atau diktator.[30]

Kemajuan dan perkembangan jiwa manusia ke arah tingkat yang semakin tinggi, sangat tergantung pada penerapan sifat-sifat tersebut dalam jiwanya. Setiap orang diharapkan memahami semua sifat tersebut sebaik-baiknya, kemudian berusaha untuk menerapkan ke dalam dirinya dengan penuh kesadaran yang tinggi. Menerapkan sifat-sifat tersebut dengan menjadikannya pakaian jiwa, akan menjadikan manusia yang memakainya tampil menjadi manusia yang indah penampilan hidupnya, sehingga akan disenangi Allah dan manusia pada umumnya.[31]

Agama menyangkut kehidupan batin manusia. Oleh karena itu, kesadaran agama dan pengalaman agama seseorang lebih menggambarkan sisi-sisi batin dalam kehidupan yang ada kaitannya dengan sesuatu yang sakral dan

[29]Rif'at Syauqi Nawawi,*Kepribadian Qurani...,* hal. 49
[30]Rif'at Syauqi Nawawi,*Kepribadian Qurani...,* hal. 49
[31]Rif'at Syauqi Nawawi,*Kepribadian Qurani...,* hal. 50

dunia gaib. Dari kesadaran agama dan pengalaman agama ini pula kemudian muncul sikap keagamaan yang ditampilkan seseorang.

Sikap agama merupakan suatu keadaan yang ada di dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama. Sikap keagamaan tersebut oleh adanya konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai unsur kognitif, perasaan terhadap agama sebagai unsur efektif, dan prilaku terhadap agama sebagai unsur konatif. Jadi, sikap keagamaan merupakan integrasi secara kompleks antara pengetahuan agama, perasaan agama serta tindak keagamaan dalam diri seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa sikap keagamaan menyangkut atau berhubungan erat dengan gejala kejiwaan.[32]

Allah SWT menyebutkan dalam Al-Qur'an beberapa ayat yang secara jelas membicarakan goncangan jiwa dan dan dampaknya terhadap kesehatan fisik. Demikian juga Rasulullah telah melarang kita agar jangan terlalu terbawa emosi agar dapat menikmati hidup sehat dan bahagia.

Sesuai dengan firman Allah dalam QS.Al-An'am ayat 125 :

فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهۡدِيَهُۥ يَشۡرَحۡ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِۖ وَمَن يُرِدۡ أَن يُضِلَّهُۥ يَجۡعَلۡ صَدۡرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي ٱلسَّمَآءِۚ كَذَٰلِكَ يَجۡعَلُ ٱللَّهُ ٱلرِّجۡسَ عَلَى ٱلَّذِينَ لَا يُؤۡمِنُونَ ١٢٥

Artinya: "Barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia akan melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya seseak lagi

[32]Jalaluddin,*Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2007),hal.263

sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit.

Dari ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Islam memerintahkan kita untuk membebaskan diri dari sifat-sifat negatif seperti pemusuhan, perdebatan yang berlebihan, sifat yang menyebabkan tekanan jiwa: iri, dengki, putus asa, tidak terima keadaan/ takdir, marah, bohong, khawatir yang berlebihan, cemas, gelisah dan sebagiannya.

E. Bentuk-bentuk kegelisahan jiwa dan konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiyah Daradjat

Kegelisahan jiwa yang dirasakan manusia terjadinya kepada manusia normal baik dari segi fisik maupun jiwanya. Namun akibat manusia yang melakukan kesalahan dan dosa, maka keadaan tersebut menjadikannya tidak tenang dan tentram.

Adapun bentuk-bentuk kegelisahan jiwa yang dihadapi oleh seseorang adalah:

1. Frustasi (tekanan perasaan)

Frustasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan terhalangnyaorang dalam mencapai yang diinginkannya.[33]

Frustasi merupakan kekecewaan yang disebabkan oleh gagalnya pencapaian suatu tujuan atau juga suatu keadaan ketegangan yang tak

[33]Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*,(Jakarta: Gunung Agung,1983),cet.10,hal.24

menyenangkan, dipenuhi perasaan dan aktifitas simpatetis yang semakin meninggi yang disebabkan oleh rintangan dan hambatan.[34]

Kegelisahan jiwa karena frustasi ini berakibat bermacam-macam bentuk tingkah laku yang dapat merugikan dirinya sendiri, misalnya seseorang tidak dapat menyesuaikan diri secara wajar, akibat ini timbullah suatu kegoncangan kegelisahan jiwa. Frustasi ini adalah dimana seseorang tidak berhasil dalam mencapai keinginan karena banyak hambatan-hambatan.

Sedangkan menurut Kartini Kartono, frustasi adalah rintangan atau penggagalan tingkah laku untuk mencapai sasaran, suatu keadaan ketegangan yang tidak dapat mengenakkan atau menyenangkan dan dipenuhi dengankecemasan dan aktivitas simaptetis yang semakin meninggi disebabkan oleh pertentangan dan hambatan.[35]

Dari beberapa pengertian di atas penulis dapat memahami bahwa frustasi adalah keadaan dimana suatu masalah hidup atau kesulitan tidak bisa dipecahkan, dan satu kebutuhkan tidak terpenuhi atau tidak memuaskan dan orang gagal mencapai tujuan yang hendak dicapainya.

Adapun tingkat-tingkat frustasi disini adalah:

1) Temperamen dan frustasi individu dalam menghadapi kesulitan hidupnya.
2) Trauma atau “luka jiwa” dan pengalaman hidup yang pahit serta mengejutkan pada masa kanak-kanak.

---

[34]Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Yogyakarta: UIN MALANG PRESS, 2008), hal. 80

[35]Kartini Kartono, *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan Dan Industri*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), hal. 253

3) Kehidupan perasaan atau efektif dan tekanan-tekanan sosial yang sangat berat dan menghimpit perasaan seseorang.[36]

Jadi tingkat frustasi ini diterima orang akan menghayati frustasi dengan pengalaman yang subyektif, sesuai dengan sikap dan harapan-harapannya, pada umumnya orang akan mengalami frustasi lebih banyak disebabkan oleh hambatan tingkah laku manusia dari pada sebab yang ditimbulkan dari benda mati.

2. Kecemasan (*Auxiety*)

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata atau khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa yang akan mendatang. Salah satu defenisi dari kecemasan adalah takut akan kelemahan. Kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi.[37]

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal. Menurut Kamus Kesehatan, kecemasan adalah rasa tidak nyaman, sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik instrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

---

[36]Kartini Kartono, *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan Dan Industri...*, hal. 254-255

[37]Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 14

Sesungguhnya kecemasan itu bersumber dari hilangnya makna hidup. Makna hidup ini adalah kebutuhan fitri manusia. Makna hidup akan dimiliki oleh seseorang ketika dalam hidup ini ia selalu jujur, apa adanya, merasa dibutuhkan orang lain dan tengah mengerjakan sesuat bermakna bagi orang lain.[38]

Menurut Saparinah dan Markam, kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Setya Darma dan Hardjolukito mengutip dari Evans yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada pencernaan. Greist menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.[39]

Lazarus membedakan kecemasan atas dua jenis, yaitu kecemasan sebagai respon dan kecemasan sebagai variabel antara.

a. Kecemasan sebagai respon dapat diartikan bahwa setiap individu pasti akan dan pernah megalami suatu perasaan yang disebut kecemasan, yaitu suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai dengan kegelisahan, kebigungan, kekhawatiran dan ketakutan. Kecemasan sebagai respon menurut Lazarus dapat dibedakan menjadi dua:

[38]Noer Rahmah, *Pengantar Psikologi Agama*..., hal. 206
[39]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*..., hal. 168

1) *State anxiety*, kecemasan yang timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selal tampak selama situasi itu ada.
2) *Trait anxiety,* yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini memiliki arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam penyesuaian diri.

b. Kecemasan sebagai variabel antara yaitu suatu keadaan yang mempengaruhi pada serangkaian stimulus dan respon, sehingga kecemasan ini tidak dapat diketahui melalui keadaan yang mendahuluinya serta akibat dalam bentuk fisiologis dari keadaan yang mencemaskan itu, sedangkan individu yang mengalami kecemasan tersebut akan berusaha membentuk pola penyesuaian diri untuk dapat mengatasi atau menghilangkan kecemasan itu.[40]

Kecemasan merupakan suatu penyakit yang diderita dengan tanpa sadar, sebenarnya semua orang telah tahu apakah rasa takut itu tetapi sayang sekali kita tidak dapat memahami perasaan kita ketika kita mengalami rasa takut, kecemasan dan rasa takut tidak normal pada diri manusia baik berupa kecemasan pada benda maupun terhadap situasi.

Menurut Zakiah Daradjat dalam keadaan kegoncangan, gelisah biasanya orang tidak mampu mengendalikan dirinya bahkan kurang menggunakan

[40]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*..., hal. 168-169

fikirannya semaksimal mungkin. Seperti kita ketahui bahwa setiap diri seseorang ada dorongan keinginan dalam kebutuhan yang kadang-kadang bertentangan dengan nilai moral. Orang yang gelisah itu tidak mampu menghadapi kebutuhan yang apabila nilai agamanya kosong.

Tanpa adanya landasan yang kuat dalam kehidupan tentang jiwa agama dan keyakinan dan keyakinan dalam mengatasi problema kehidupan, bila manusia hanya mempergunakan rasio atau akal (intelektual saja) akan memperoleh kehancuran pada masa mendatang.

Gejala-gejala kegelisahan akan membawa keaspek yang sangat fatal dalam diri manusia karena tidak mau menjalankan syari`at agama islam yaitu ajaran Al-Qur`an sebagai petunjuk dalam hidupnya, bahkan jelas bahwa bagi setiap orang yang menjauhi diri dari petunjuk Allah SWT dan ajaran Al-Qur`an mereka akan mendapatkan kehidupan yang sempit, susah, gelisah, kacau balau yang tidak pernah merasa aman.

Menurut Mahfud, perasaan cemas dan takut disebabkan pada tiga hal, yaitu:

a. Cemas dan takut memikirkan yang telah lalu
b. Cemas dan takut memikirkan masa kini
c. Cemas dan takut untuk menghadapi masa depan.[41]

Dari ketiga perasaan yang disebabkan cemas di atas dapat penulis pahami bahwa ketiga tersebut tidak terlepas dari suatu kejadian yang menipa diri seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dimana perasaan cemas ini

[41]Mahfud, *Petunjuk Mengatasi Stres*,(Bandung: PT.Sinar Algensindo,1999), cet ke-1,hal.79

bisa tercapai atau tidak mungkin tercapai sesuai dengan keinginan pada diri manusia itu sendiri.

Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan dan ketakutan. Secara berturut-turut, tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah yang dialami oleh manusia di antaranya adalah kesempitan jiwa, ketakutan, kurang sabar, berkeluh kesah, ketakutan yang berlebihan, kepanikan, kebingungan, dan hilang akal.[42]

Jikalau jiwa sehat, dengan sendirinya memancarkan bayangan kesehatan itu kepada mata, dari sana memancar nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga dengan kesehatan badan, membukakan pikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Kalau jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, terus dia membayang kepada badan kasar, tiba di mata merah, tiba di tubuh gemetar.Dan kalau badan ditimpa sakit, jiwa pun turut merasakan, pikiran tidak berjalan lagi, akal pun tumpul. Karena itu hendaklah dijaga sebab-sebab penyakit dan biasakan beberapa pekerjaan yang dapat memelihara kesehatan.

3. Stres

Menurut Peter Tyler, stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Menurut Lazarus, stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya.

[42]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*..., hal. 172

Lazarus membagi stres menjadi dua macam, yaitu *pertama*, stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distres*. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya diatasi segera agar tidak berakibat fatal. *Kedua*, yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustres* atatu stres baik. Stres semacam ini ada pada setiap manusia, tanpa ada kecuali. Bahkan pada prinsipnya, manusia membutuhkan stres sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.[43]

Stres bersumber dari frustasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu, yaitu:

a. Stres yang *non ego-envolued*, stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan.
b. Stres yang *ego-envolued*, stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam ini membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.

Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya berantakan disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres kecil-kecilan sekalipun akan menimbulkan prilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun

[43]Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis...*, hal. 17-18

dihadapkan pada stres yang *ego envolued* kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya. [44]

Intensitas kecemasan yang timbul dari tingkatan stres yang dapat menganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi tergantung kepada sejumlah faktor. Faktor-faktor ini meliputi sifat-sifat khas stres itu sendiri, situasi yang menimbulkan stres, penilaian, dan evaluasi seseorang terhadap situasi yang penuh stres, dan kejeliannya menanggulanginya.[45]

4. Depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang seiring terjadi ditengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Rathus menyatakan bahwa orang yang mengalami depresi pada umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku. Menurut Atkinson, depresi sebagai gangguan mood yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang dan mencoba bunuh diri.[46]

Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang, misalnya kematian seseorang

---

[44]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer...,* hal. 175-177

[45]Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 1991), hal. 230

[46]Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis...*, hal.13

yang sangat dicintai atau kehilangan pekerjaan yang sangat dibanggakan. Depresi adalah masalah yang bisa dialami oleh siapapun di dunia.

Menurut seorang ilmuwan terkemuka yaitu Phillip L, Rice, depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berfikir, berperasaan, dan berperilaku) seseorang. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasan tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Sebenarnya penyebab depresi bisa dilihat dari faktor biologis seperti (misalnya karena sakit, pengaruh hormonal, depresi pasca melahirkan, penurunan berat yang drastis) dan faktor psikososial (misalnya konflik individual, masalah kepribadian, masalah keluarga).[47]

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi. Dr. Jonatan Trisna menyatakan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh.[48]

Berikut beberapa konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat, yaitu:

a. Sabar

Sabar adalah menahan diri dalam memikul suatu penderitaan, baik itu urusan yang tidak diinginkan maupun kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar merupakan sikap jiwa yang ditampilkan dalam penerimaan sesuatu, baik

[47]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*..., hal. 183-184
[48]Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*..., hal. 13

berkenaan dengan penerimaan tugas dalam bentuk perlakuan orang lain, serta sikap menghadapi suatu musibah.[49]

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun menjelaskan bahwa Allah menyuruh orang Islam agar menjadikan sabar dan shalat untuk menolong dirinya. Sabar dapat menjadi obat terhadap gangguan kejiwaan, sabar juga dapat mencegah agar tidak terserang oleh gangguan kejiwaan dan sabar dapat pula meningkatkan kesehatan jiwa. Untuk meraih kesabaran itu perlu latihan dan pembiasaan, serta doa kepada Allah, sebab sabar itu berat dan manusia tidak sabar biasanya bila ia diganggu, ditakuti, atau disinggung harga dirinya dan juga jika haknya diambil orang lain. Allah menyuruh orang memamfaatkan kesabaran dan shalat sebagai penolongnya.[50]

b. Taubat Nasuha

Taubat mengandung makna "kembali". Bertaubat berarti seseorang telah kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara' menuju sesuatu yang dipuji olehnya. Apabila taubat merupakan pengakuan disa dan penyesalan diri maka orang yang menderita dapat mengungkapkan perasaan berdosa dan bersalahnya kepada Allah serta menyadari dan memperbaiki dosanya. Dengan bertaubat seseorag akan memperoleh kelegaan batin karena dia merasa pengakuan dosanya didengar dan diterima oleh Allah.[51]

---

[49]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hal. 147-148

[50]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*, Skripsi, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah), hal. 40

[51]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*..., hal. 139-140

Sesungguhnya banyak orang yang melakukan kesalahan dan pelanggaran terhadap ketentuan agama Islam, akan tetapi tidak semua orang yang bersalah itu merasa dirinya berdosa, boleh jadi karena keinginan yang amat besar terhadap sesuatu, akan tetapi tidak ada kemampuan untuk mencapainya secara wajar.

Dorongan Allah kepada manusia agar senantiasa memohon ampun dan atas kesalahan yang terlanjur dia lakukan, dia akan diampuni Allah dengan syarat jangan sampai perbuatan tersebut diulangi lagi untuk masa yang akan datang. Jika benar-benar dilaksanakan dengan baik, taubat nasuha untuk merawat dan menjaga agar jiwa sehat dapat kita rasakan mamfaatnya.

c. Tawakal kepada Allah

Tawakal adalah kepercayaan dan penyerahan diri kepada Allah dengan sepenuh jiwa dan raga. Dalam Islam, tawakal ditafsirkan sebagai suatu keadaan jiwa yang tetap berada selamanya dalam ketenangan dan ketentraman, baik dalam keadaan suka maupun duka. Dalam keadaan suka diri akan bersyukur dan dalam keadaan duka akan bersabar serta tidak resah dan gelisah.[52]

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun menjelaskan bahwa tawakal adalah menyerahkan urusan kepada Allah dengan sepenuh hati, tanpa ragu-ragu, setelah usaha itu dilakukan dan segala pertimbangan sudah dibuat dan pendapat sudah bulat, maka lakukanlah dan serahkanlah kepada Allah.[53]

Dalam pandangan kaum sufi, tawakal dapat dibedakan menjadi tiga tingkat. *Pertama*, bagaikan penyerahan diri seseorang tersangka kepada

[52]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*..., hal. 157

[53]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*, Skripsi..., hal. 41

pengacara. *Kedua,* penyerahan seorang bayi kepada ibunya. *Ketiga,* penyerahan diri mayat kepada yang memandikannya. Yang pertama masih berpotensi untuk menarik perwakilan dengan mudah. Yang kedua, walau memiliki potensi, namun tidak mudah mengambilnya, paling-paling hanya meronta, sedangkan yang ketiga sepenuhnya tidak memiliki potensi dan tidak berdaya. Sementara sufi berkata walau tingkat yang ketiga ini diperkenankan, tetapi hendaknya ia hanya berlalu sekejap, untuk kemudian yang bertawakal berupaya sekuat tenaga melakukan aktivitas sesuai dengan tuntunan Allah.[54]

Tawakal kepada Allah membutuhkan iman yang kokoh dan mengerti tentang ajaran agama, serta mengamalkan dalam kehidupan sehari- hari. Tawakal memang tidak mudah bagi orang yang imannya kurang kuat. Boleh jadi orang yang belum selesai perkembangan kecerdasan dan kepribadiannya juga tidak mampu mencapai tawakal yang sesungguhnya kepada Allah.

d. Pembinaan moral

Menurut Zakiah Dradjat, moral adalah kelakuan yang sesuai dengan nilai masyarakat yang timbul dari hati bukan paksaan dari luar, yang disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas tindakan tersebut.[55] Pembinaan moral seharusnya dilaksanakan sejak anak masih kecil, sesuai dengan kemampuan dan umurnya. Karena setiap anak lahir, belum mengerti mana yang benar dan mana yang salah, dan belum tahu batas-batas ketentuan moral yang berlaku dalam lingkungannya. Tanpa dibiasakan menanamkan sikap yang dianggap baik buat penumbuhan

[54]Ahmad Munir, *Tafsir Tarbawi; Mengungkap Pesan Al-Qur'an Tentang Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras, 2008), hal. 206

[55]Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*..., hal. 63

moral, anak-anak akan dibesarkan tanpa mengenal moral itu.[56]Pembinaan moral dapat dipisahkan dari keyakinan beragama. Karena nilai-nilai moral yang tegas, pasti dan tetap, tidak akan berubah karena keadaan, tempat dan waktu, sebab nilai-nilai moral bersumber pada agama.[57]

e. Pembinaan dengan jiwa taqwa

Taqwa dan iman sama pentingnya dalam hal kesehatan mental. Fungsi iman dalam kesehatan mental adalah menciptakan rasa tentram. Pada era modern seperti saat sekarang ini taqwa tidak lagi dipahami dengan betul. Taqwa pada umumnya dipahami dalam ruang lingkup spritual dan pribadi yang sempit. Akhirnya ia menjadi konsep yang asing dan terpisah dari pada pembagi aspek kehidupan lainnya.

[56]Zakiyah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1988), Cet ke-9, hal. 66

[57]Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa dan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), hal. 131

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Untuk menyelesaikan permasalahan yang terdapat dalam judul ini, maka penulis menggunakan metode *Library Research*, yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian dari peneliti terdahulu.[58] Serta buku-buku yang berhubungan dengan permasalahan yang akan dibahas, untuk itu karena penelitian ini berkaitan dengan penelitian kepustakaan, maka metode yang digunakan adalah metode *content analysis*.

B. Sumber Data

Data penelitian kepustakaan sumber data terdiri dari dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yang mengatakan bahwa penelitian kepustakaan mempunyai dua data yaitu *primary data* yaitu data primer dan *secondary data* yaitu data sekunder.[59]

1. Data Primer

Data primer adalah sumber bahan atau dokumen yang dikemukakan atau digambarkan sendiri oleh orang atau pihak yang hadir pada waktu kejadian yang digambarkan tersebut berlangsung sehingga mereka dapat

[58]Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hal 5

[59]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek,* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 11

dijadikan saksi.[60]Sumber data primer dari penelitian ini adalah mengambil sumber-sumber buku karangan Zakiah Daradjat.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber bahan kajian yang digambarkan oleh bukan orang yang ikut mengalami atau hadir pada waktu kejadian berlangsung.[61] Yaitu buku-buku pendukung seperti, peranan Agama dalam kesehatan mental, pendidikan Agama dalam pembinaan mental, ilmu jiwa dan agama, kesehatan mental, psikiarti Islam, ilmu pendidikan Islam dan sebagaiannya, biografi Zakiah Daradjat.

C. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi dan metode deskriptif analisis. Metode analisis data yang digunakan untuk mengungkap dan memahami konsep-konsep yang akan penulis teliti dari karya Zakiah Daradjat, dilakukan dengan langkah-langkah yaitu *Pertama*, mengidentifikasi data dengan mencari konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa. *Kedua*, mengklasifikasikan konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa tersebut. *Ketiga,* melakukan analisis kebudayaan. *Keempat*, mengumpulkan data yang diperoleh.

Metode deskriptif yaitu suatu cara yang digunakan untuk membahas objek penelitian secara apa adanya berdasarkan data yang diperoleh adapun teknik deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif. Metode deskriptif analisis, dilakukan dengan tujuan utama yaitu

[60]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*..., hal. 83
[61]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*..., hal. 83

menggambarkan secara sistematis fakta-fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat.[62] Setelah data terkumpul maka penulis melakukan proses penganalisaan data dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. Induktif

Metode induktif adalah pola pendekatan yang berasal dari hal-hal yang bersifat spesifik dan realitas sebagai langkah awal, kemudian mencapai bentuk kesimpulan.[63] Proses penganalisaan data dengan menggunakan metode induktif yang penulis lakukan dalam penelitian ini yaitu berangkat dari fakta yang bersifat khusus untuk mengambil kesimpulan yang bersifat umum.

2. Deduktif

Metode deduktif adalah suatu bentuk pendekatan pemikiran yang mengutamakan langkah awal dari pengetahuan umum yang telah diverifikasi yang kemudian akan memperoleh bentuk kesimpulan yang bersifat spesifik.[64] Proses penganalisaan data dengan metode dekduktif yang penulis lakukan dalam penelitian ini yaitu berangkat dari pengetahuan yang sifatnya umum untuk mengambil kesimpulan yang bersifat khusus.

D. Objek dan Fokus Penelitian

[62]Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal. 157
[63]Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hal. 157
[64]Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hal. 33

Objek penelitian ini adalah skripsi karya Muslihun yang berjudul konsep perawatan kesehatan jiwa menurut Zakiah Daradjat dan buku kesehatan jiwa/ mental karya Zakiah Daradjat yang berisikan tentang konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. BiografiZakiahDaradjat

1. Latar Belakang Keluarga

Zakiah Daradjat dilahirkan dikampung marapak, kecamatan Ampek Angkek, Kotamadya Bukittinggi pada tanggal 6 November 1929. Ayahnya bernama H. Daradjat Husain memiliki dua istri. Dari istrinya yang pertama, Rafi'ah, ia memiliki enam anak, dan Zakiah Daradjat adalah anak pertama dari enam bersaudara. Sedangkan dari istri yang kedua, Hj Rasunah, ia memiliki 11 orang putra. Meskipun memiliki dua istri, ia kelihatannya cukup berhasil mengelola keluarganya. Hal ini terlihat dari kerukunan yang tampak dari putra putrinya itu. Zakiah memperoleh perhatian yang besar dari ibu tirinya, sebesar kasih sayang yang ia terima dari ibu kandungnya.

H. Dradjat ayah kandung Zakiah tercatat sebagai aktivifis organisasi Muhammadiyah. Sedangkan ibunya aktif di sarikat Islam. Kedua organisasi yang cukup disegani masyarakat karena kiprah dan komitmennya pada perjuangan kemerdekaan indonesia telah berhasil menangani mengelola pendidikan modren serta mengatasi problema sosial keagamaan dan sebagiannya.

2. Latar Belakang Pendidikan

Zakiah pertama kali masuk kesekolah Standars School Muhammadiyah di Bukittinggi. Di lembaga pendidikan inilah, pertama kali Zakiah mendapatkan pendidikan agama serta ilmu pengetahuan dan pengalaman intelektual. Semenjak belajar di lembaga pendidikan itu, Zakiah telah mendapatkan

minatnya yang cukup besar dalam ilmu pengetahuan. Hal ini terlihat pada usianya yang baru 12 tahun, Zakiah telah berhasil menyelesaikan pendidikan dasarnya cukup baik, tepatnya pada tahun 1941.

Kecendrungan, bakat dan minat Zakiah untuk menjadi ahli agama Islam terlihat pula dalam mengikuti kuliyatul muballighat di padang panjang selama hampir enam tahun. Di lembaga pendidikan pendidikan ini, Zakiah memperoleh pendidikan agama secara lebih mendalam. Namun demikian, perhatiannya terhadap bidang studi umum, juga tetap besar. Hal ini terlihat pada aktivitas Zakiah dalam memasuki sekolah menengah pertama negeri (SMPN) di kota yang sama. Di dua lembaga pendidikan ini, Zakiah berhasil menyelesaikannya dangan tepat waktu. Pendidikan yang ia dapati dari ke dua lembaga ini benar-benar menjadi modal utama untuk melanjutkan pendidikannya di lembaga pendidikan yang lebih tinggi. Sementara itu budaya minangkabau yang memberikan tanggung jawab yang lebih besar kepada perempuan di daerah lain, juga memberikan andil yang cukup besar dalam diri Zakiah.

Setelah selesai menamatkan pendidikan dasar dan sekolah menengah pertama, Zakiah melanjutkan ke sekolah menengah atas pemuda Bukittinggi. Di lembaga pendidikan ini Zakiah memilih program B, yaitu program yang mendalami ilmu alam dan selesai sesuai waktu.Masuknya Zakiah pada sekolah menengah atas (SMU) dengan program B tersebut ternyata bukan merupakan petunjuk bahwa ia kan menjadi ahli ilmuan umum, melainkan ilmu umum itu hnya sebagai pengetahuan yang pada suatu saat dapat digunakan suatu dasar untuk memahami agama lebih mendalam lagi. Hal ini terlihat ketika Zakiah

memasuki perguruan tinggi ternyata yang ia pilih adalah perguruan tinggi agama islam negeri (PTAIN) yogyakarta. Bakat dan minat serta dasar pengetahuan agama dan umum cukup ternyata menjadi dasar bagi Zakiah untuk menyelesaikan studinya dengan baik dan berprestasi diperguruan tinggi tersebut. Prrestasi yang demikian itu selanjunya telah membuka peluang bagi Zakiah untuk mendapatkan tawaran melanjutkan studi di Kairo. Tawaran tersebut tidak disia-siakan oleh Zakiah. Ia berangkat ke Kairo untuk mendalami bidang yang diminati, yaitu psikologi. Sesampainya di Kairo, Zakiah mendaftarkan diri di Universitas Ain Syam Fakultas Tarbiyah dengan konsentrasi special diploma for Education, dan Zakiah diterima tanpa tes.

Dengan bekal pengetahuan yang kuat serta didukung oleh ketekunan, semangat dan bakatnya yang besar, menyebabkan ia berhasil menyelesaikan studinya sesuai dengan waktu yang ditentukan. Setelah itu Zakiah mengikuti Program Magister pada jurusan spesialisasikesehatan mental pada Fakultas Terbiyah diuniversitas yang sama. Program ini iaselesaikan dalam waktu yang singkat, yaitu selama dua tahun, dengan tesis yangberjudul Problematika Remaja di Indonesia *(Musykilat al-muharaqah fi Indonesia)*Untuk menuntaskan studi tingginya Zakiah mengikuti program doktor (Ph.D)pada Universitas yang sama dengan mendalami lagi bidang psikologi, khususnyapsikoterapi. Desertasi yang berhasil disusun dan dipertahankan pada programdoktornya ini adalah “perawatan jiwa untuk anak-anak” (Dirasah Tajribiyah Litaghayyur Al-Lati Tathrau Ala Syakhyat Al- Athfal Al- Musykil Infi’al Fi Khilal Fitrah Alalajal-Nafs Ghir Al- Muwajjahan Thariq Al-La’b) bimbingan Mustafa fahm I dan

AtiaMahmoud Hanna. Dengan demikian Zakiah telah menjadi seorang doktor muslimahpertama dalam bidang psikologi dengan spesialisasi psikotrapi.

Selanjutnya pada tahun 1984, bersama dengan ditetapkannya sebagai derekturpascasarjana diIAIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta, Zakiah di kukuhkan sebagai gurubesar (propesor) dalam bidang ilmu jiwa agama diIAIN. Karena itu secara akademislengkap sudah ia sebagai ilmuan yang memiliki keahlian yang handal dalambidangnya. Namun demikian, Zakiah tetap seorang yang rendah hati, sabar, lemahlembut dan tidak tinggi hati.

Melihat kemampuan yang dimiliki Zakiah yanmg demikian itu, maka pada tahun 1967, zakiah dipercaya oleh Saifuddin Zuhri selaku mentri agama republikIndonesia untuk menduduki jabatan sebagai kepala dinas penelitian dan kurikulumperguruan tinggi dibiro pergururan tinggi dan pesantren luhur departemen agama.Tugas ini berlangsung hingga jabatan mentri agama dipegang oleh A.Mukti Ali padamasa kepemimpinan Mukti Ali inilah Zakiah Daradjat dipromosikan untukmenduduki sebagai derektur perguruan tinggi Agama Islam (Dinpartais) Departemen agama. Dengan demikian, ia telah menjadi seorang ilmuwan dan sekaligus biokratpendidikan.

Jabatan sebagai depertais ini telah dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh ZakiahDaradjat melalui pengembangan dan pembaharuan dalam bidang pendidikan. Haldemikian sejalan pula dengan kebijakan pemerintah orde baru yang berusahamelakukan pembaharuan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam bidangpendidikan.

Adalah satu gagasan pembaharuan yang monumental yang hingga kini masihterasa pengaruhnya adalah keluarnya surat keputusan bersama tiga mentri, yaitumentri agama republik Indonesia, mentri pendidikan dan kebudayaan (pada waktuitu), serta mentri dalam negeri. Lahirnya SKB tiga mentri ini tidak bisa dilepaskandari peran yang dilakukan oleh Zakiah Daradjat.

Dengan SKB tiga mentri ini terjadi perubahan dalam bidang pendidikanmadrasah. Diantara perubahan tersebut bahwa kedalam madrasah diberikanpengetahuan umum sebanyak 70 persen dan pengetahuan agama sebanyak 30 persen.Dengan demikian kurikulum mengalami perubahan yang amat signifikan, dan dengandemikian lulusannya dapat diterima di perguruan tinggi umum sebagaimana telahdisebutkan diatas. Lulusan madrasah Aliyah produk SKB3 Mentri ini terjadi padatahun 1978, dan diantaranya ada yang diterima kuliah Di Institut Pertanian Bogor(IPB).Upaya lainnya yang dilakukan oleh Zakiah Daradjat adalah peningkatan mutupengolahan (administrasi) dan akademik madrasah-madrasah yang ada di Indonesia.Untuk dizaman ini telah muncul apa yang disebut sebagai madrasah model.

Selanjutnya Zakiah Daradjat juga berupaya menyelesaikan kasus ujian guruagama (UGA) yang cukup menggegerkan pada saat ini. Pembaharuan dan penerbitanperguruan tinggi agama Islam seperti halnya Institute Agama Islam Negeri (UIN)juga menjadi perhatian Zakiah Daradjat. Pada zamannya berhasil disusun rencanainduk pengembangan (RIP) IAIN untuk jangka waktu selama 25 tahun yangberfungsi sebagai landasan bagi pengembangan IAIN dalam jangka panjang.

Pengalaman Zakiah Daradjat sebagai derektur perguruan tinggi agama sertaberbagai konsep serta teorinya dalam bidang pendidIkan telah mendorongnya untukmengaplikasikannya melalui lembaga pendidikan yang didirikan dan dikelolanya.Lembaga pendidikan yang ia selenggarakan mulai dari taman kanak-kanak, sekolahdasar, sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan (SMK). Lembagapendidikan yang ada didesa pisangan kecamatan ciputat tanggerang banten itu,bernaung dibawah yayasan yang bernama ruhama.

Perjalanan riwayat hidup dan karier Zakiah Daradjat selanjutnya membuka praktik konsultasi kesehatan jiwa yang ditujukan untuk membantu masyarakat yangmenghadapi masalah-masalah kejiwaan yang berpengaruh terhadap menurunnyasemangat dan gairah kerja bahkan juga pada putus asa dan tindakan-tindakan lainnyayang membahayakan masa depannya. Peraktik konsultasi kesehatan jiwa ini ialaksanakan dirumah kediaman Cipete, Jakarta Selatan. Upaya ini dilakukan sejalandengan usianya yang semakin lanjut yang mengharuskan ia banyak istirahat di rumah.

Bidang konsultasi kesehatan mental ini tampaknya merupakan akumulasi dariseluruh pengetahuan dan pengalaman batinnya Zakiah Daradjat. Dengan pendekatanagama, telah banyak pasien yang dapat ditolong oleh Zakiah Daradjat. MenurutZakiah Daradjat gangguan kejiwaan yang ikut mempengarui kondisi fisik seseorang kata-kata *Ruhama* yang berarti pengasih dapat dijumpai dalam Al-Qur’an surat al-Fath. Katakatatersebut menjadi salah satu sifat yang dimiliki Nabi Muhammad SAW. Dan para sahabatnyadapat ditelusuri melalui

kajian psikologi dan penyembuhannya dilakukan denganajaran agama. Ilmu jiwa agama atau psikologi agama menurut Zakiah sangatberfungsi untuk melakukan penelitian terhadap perilaku keagaman pula seseorangdan selanjutnya dapat digunakan untuk mempelajari seberapa besar pengetahuankeyakinan keagamaan tersebut terhadap tingkah laku dan keadaan hidupnya.

Melalui informasi dan data yang dikumpulkan tentang sikap hidup dan tingkahlaku sehari-hari serta kehidupan beragama, seseorang pada masa lalu, ditambahdengan informasi terakhir yang menyebabkan seseorang menderita batin, Zakiahmengelolanya untuk kemudian menetapkan metode dan langkah-langkahpenyembuhan.

3. Gagasan dan Pemikiran Zakiah Daradjat Dalam Pendidikan Islam

Gagasan dan pemikiran Zakiah Daradjat dalam bidang pendidikan Islammeliputi hal-hal sebagai berikut:

Pertama, Hakikat pendidikan Islam, menurut Zakiah Daradjat, hakikatpendidikan mencakup kehidupan manusia seutuhnya. Pendidikan Islam yangsesungguhnya tidak hanya memperhatikan satu segi saja, seperti segi aqiah, ibadahatau akhlak saja, melainkan mencakup seluruhnya, bahkan lebih luas dari semua itu.Dengan kata lain pendidikan Islam memiliki perhatian yang lebih luas dari ketiga haltersebut. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa pendidikan Islam mencakup semuadimensi manusia sebagaimana ditentukan oleh ajaran Islam. Pendidikan Islam jugamenjangkau kehidupan didunia dan kehidupan diakhirat secara seimbang. Selain itu,pendidikan Islam memberikan perhatian pada semua aktivitas manusia, sertamengembangkan hubungan diringa dengan orang lain.

Pendidikan Islam jugaberlangsung sepanjang hayat, mulai dari manusia sebagai janin dalam kandunganibunya sampai berakhirnya hidup didunia ini.[65]

Kedua, landasan pendidikan. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa landasanpendidikan Islam adalah Al-alqur`an, Al-sunnah dan Ijtihad.Menurut Zakaiah Daradjat, ajaran-ajaran yang berkaitan dengan keimanan didalam Al-Qur`an tidak sebanyak dengan ajaran yang menekankan amal perbuatan. Hal ini menunjukkan bahwa amal dalam islam amat dipentingkan untuk dilaksanakan, baik yang berkaitan dengan tuhan, diri sendiri, masyarakat, dan alam Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah,* linkungan.[66]

Selanjutnya Assunnah sebagai landasan sebagai landasan yang keduayang berisikan akidak dan syari`ah. Sunnah berisi petunjuk dan pedoman demikemaslahatan hidupnya dalam segala aspek dengan tujuan untuk membina umatmanusia seutuhnya atau seorang muslim yang beriman dan bertaqwa, sedangkanlandasan pendidikan berikutnya adalah ijtihad. Secara harfiah ijtihad berarti usahayang sungguh-sungguh dan sekuat tenaga. Sedangkan dalam ilmu fiqih, ijtihad diartikan sebagai upaya mencurahkan segenap tenaga, pikiran dan kemampuanuntuk menghasilkan keputusan-keputusan hukum berdasarkan petunjuk Al-Qur`an danSunnah.

Dalam bidang pendidikan, Ijtihad ditujukan untuk mengikuti dan mengarahkanperkembangan zaman yang terus menerus berubah. Dengan demikian, peraktik ijtihadharus berhubungan dengan hal-hal yang secara

---

[65]Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah,* (Jakarta: YPI Ruhama,1996), hal. 35

[66]Al- Faruqi, *Islamisasi Pengetahuan*, (Bandung: Pustaka, 1984), hal. 47-50

langsung dengan kebutuhan hidupdisuatu tempat pada kondisi dan situasi tertentu.

Ketiga, Tujuan pendidikan Islam, menurut Zakiah Daradjat, tujuan dasarpendidikan Islam adalah membina manusia agar menjadi hamba Allah yang salehdengan segala aspek kehidupannya, perbuatan, pikiran, dan perasaannya.[67] Tujuandasar ini lebih lanjut diperinci oleh Zakiah Daradjat sebagai berikut:

1. Mengetahui dan melaksanakan ibadah dengan baik. Ibadah ini harus sesuaidengan yang dinyatakan dalam hadist Rasulallah SAW. yang antara lainmenyebut bahwa Islam itu dibangun atas dasar lima pilar, yaitu mengakui dengansetulus hati dan seyakin-yakinnya tanpa keraguan bahwa tuhan yang wajib dipujahanya Allah dan Muhammad SAW adalah rasulnya, mendirikan shalat,menunaikan zakat, melaksanakan puasa selama bulan ramadhan serta menunaikanibadah haji.
2. Memperoleh bekal pengetahuan, keterampilan, sikap dan perbuatan yang diperlukan untuk mendapatkan rezeki bagi diri dan keluarganya.
3. Mengetahui dan mempunyai keterampilan untuk melaksanakan peranankemasyarakatannya dengan baik, berakhlak mulia dengan titik tekan pada duasasaran.*pertama,* akhlak mulia yang diperlukan untuk berhubungan dengan oranglain diri sendiri, dan umat .*kedua,* akhlak yang terkait dengan kasih sayangkepada orang yang lemah dan kasih sayang kepada hewan yang

[67]Zakiah Daradjat,*Ilmu Pendidikan Islam*,(Bumi Aksara Jakarta,1992), hal. 35

kehausan,menyembelih hewan dengan cara yang menyenangkan, yaitu memotong hewandengan pisau yang tajam.[68]

*Keempat,*Lingkungan dan tanggung jawab pendidikan. Menurut ZakiahDaradjat terdapat tiga lingkungan yang bertanggung jawab dalam mendidik anak.Lingkungan yang bertanggung jawab tersebut adalah keluarga (ayah dan ibu), sekolah(para guru), dan masyarakat (tokoh masyarakat dan pemerintah). Peran dan tanggungjawab dalam bidang pendidikan dari tiga lingkungan tersebut dapat di kemukakansebagai berikut.

Menurut Zakiah Daradjat, keluarga (kedua orang tua) memiliki tanggung jawabutama dan pertama dalam bidang pendidikan. Berbagai aspek yang terkait dangankeluarga selalu mempertimbangkan dengan perannya sebagai pendidiktersebut. Zakiah berpendapat bahwa pembentukan identitas anak menurut Islamdimulai sejak anak dalam kandungan, bahkan sebelum membina rumah tangga harusmempertimbangkan kemungkinan dan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat membentuk pribadi anak.

Adapun tanggung jawab guru adalah bidang pendidikan pada dasarnya adalahtanggung jawab kedua orang tua juga. Keberadaan guru adalah orang yangmemperoleh limpahan tanggung jawab dari kedua orang tua.berkaitan dengan tugasdan tanggung jawab tersebut, maka seorang guru, menurut Zakiah Daradjat, harusmemenuhi empat syarat, yaitu beriman dan bertaqwa kepada

[68]Al- Faruqi, *Islamisasi Pengetahuan*..., hal. 35-38

Allah, berilmu danberkompeten, sehat jasmani dan rohani serta kepribadian yang baik.[69]

Lebih khusus lagi seorang guru harus memperhatikan keadaan peserta didikdalam proses pembelajaran, yaitu dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:

Pertama, kegairahan dan kesediaan belajar yang dipengaruhi oleh faktorkematangan, kesesuaian antar meteri dan metode pengajaran, serta keadaan kejiwaandan penyesuaian dengan peserta didik.

Kedua, membangkitkan minat belajar peseta didik dengan memperhatikan faktorkebutuhan, dorongan, dan bakat, serta tujuan pendidikan dapat dirasakan pentingnyaoleh peserta didik, serta perlunya situasi yang membawa keberhasilan peserta didikserta sedapat mungkin menjahui hukuman.

Ketiga, menumbuhkan bakat dan sikap yang baik dengan menciptakanlingkungan dimana peserta didik ikut aktif didalamnya sehingga pertumbuhan bakatdan sikap itu terjadi melalui pengalaman langsung.

Keempat, mengatur proses belajar mengajar dengan prinsip tujuan harus jelasdalam pikiran peserta didik materi pengajaran harus mempunyai arti bagi pesertadidik menyusun materi pengajaran dan berbagai kegiatan dalam bentuk satuanbelajar sekitar masalah yang dengan peserta didik dan mengikut sertakan pesertadidik dalam membuat rencana pelajaran dan mengubah kegiatan mereka.[70]

---

[69]Zakiah Daradjat, *Kepribadian Guru*,(Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal. 12
[70]Zakiah Daradjat, *Kepribadian Guru...*, hal. 12

Kelima, mentransfer pengaruh belajar disekolah kepada penerapannya dalamkehidupan diluar sekolah.hal ini dilakukan dengan syarat adanya persamaan antarasuasana pengajaran sekolah dengan kehidupan diluar sekolah; peserta didik mengenalpersamaan tersebutsehingga suasana belajar disekolah dapat menyenangkan,menentramkan dan membawa kelegahan hati.

Keenam, hubungan dalam situasi belajar mengajar yang manusiawi, karenakegairahan dan semangat belajar peserta didik sering kali dipengaruhi oleh jenishubungan yang terjadi antar peserta didik dan gurunya.[71]

D. Karya Tulis Zakiah Daradjat

Pertama, Pendidikan Islam Dalam Keluarga Dan Sekolah, buku ini berisi gagasan Zakiah Daradjat tentang pendidikan Islam. Buku tersebut antara lain berisi tentang prinsip-prinsip pendidikan Islam dan implementasinya dalampendidikan anak di dalam keluarga dan sekolah.

Kedua, Ilmu Pendidikan Islam. Didalam buku ini, Zakiah membahas tentangkonsep pendidikan Islam yang didasarkan pada pandangannya tentang manusiamenurut prsepektif ilmu jiwa. Menurutnya, demensi manusia terdiri dari fisik, akal,akhlak, iman, takwa, estetika, dan sosial kemasyarakatan.

Ketiga, Metodologi Pengajaran Agama Islam, buku yang disusun dalam sebuahtim ini, selain membahas tentang berbagai macam metode dalam penyampaian materipelajaran, juga membahas tentang kualifikasi guru yang ideal, yaitu guru yangmemiliki kompetensi dan kepribadian yang baik.

[71]Zakiah Daradjat, *Kepribadian Guru...*, hal 21

Keempat, Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam, buku ini disusun olehZakiah Daradjat bersama-sama dengan kawan-kawannya dalam sebuah tim, isi bukuini merupakan pendalaman lebih lanjut tentang metode pengajaran yangdikhuhususkan pada pengajaran agama Islam. Dengan buku ini Zakiah mencobamenjelaskan tentang seluk beluk metode pengajaran serta hal-hal yang terkait denganpinsip-prinsip yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan metode pengajaran,yaitu individualitas, kebebasan, lingkungan, globalisasi, pusat-pusat minat, aktivitas,motivasi, pengajaran berupa serta korelasi dan konsentrasi.

*Kelima, Kesehatan Mental: Pernannya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran,*buku ini merupakan kumpulan pidato pengukuhan sebagai guru besar tetap dalamilmu jiwa agama IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, pada tanggal 27 Agustus1984. Buku ini berisi tentang uraian tentang peranan kesehatan mental yangdikelompokkan menjadi tiga bagian, kondisi kesehatan, ilmu pengetahuan, danlingkungan.

Keenam, Interelisasi Pendidikan Islam Dengan Disiplin Ilmu-Ilmu Lainnya, bukuini merupakan kumpulan makalah yang disampaikan dalam berbagai kesempatan,antara lain pada musyawarah nasional pendidikan Islam di Ciawi, Bogor pada tahun1993. Sebagai mana halnya pada bukunya yang pertama diatas, didalam buku iniZakiah Daradjat mengungkapkan kembali tesisnya tentang manusia sebagai makhlukyang memiliki tujuh dimensi, yaitu fisik, akal, agama, akhlak, kejiwaan, estetika, dansosial kemasyarakatan.

Selain itu buku tersebut berbicara tentang hubungan antara ilmu pendidikan keIslaman dengan Ilmu-Ilmu lainnya. Menurutnya, hubungan tersebut merupakan suatukeniscayaan, karena relasi antara ilmu pendidikan Islam dengan ilmu jiwa denganberbagai bagiannya merupakan relasi yang sangat erat. Ilmu pendidikan Islam berusaha membina pengembangan masnusia, dan agar dapat mengembangkanmanusia tersebut diperlukan ilmu jiwa.

Berdasarkan informasi yang terdapat dalam berbagai karya tulisnya itu kita dapatmengetahui, bahwa Zakiah Daradjat pada dasarnya sebagai seorang yang memilikiilmu jiwa agama. Keahlian dalam bidang tersebut telah ia gunakan untukmerumuskan berbagai konsep pendidikan Islam.[72]

B. Konsep-Konsep Mengatasi Kegelisahan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat

Dalam bab IV ini penulis akan membahas tentang konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat. Penulis akan mendeskripsikan sekilas tentang konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat. Diantaranya adalah dengan perilaku sabar, taubat nasuha, tawakal, pembinaan moral, dan pembinaan jiwa taqwa.

Kartini Kartono seorang ahli psikologi mengemukakan bahwa kegelisahan jiwa adalah semacam gangguan perasaan dan ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan sebagainya terhadap gangguan perasaan yang mempunyai ciri yang mengazab.[73]

---

[72]Abuddin Nata, *Tokoh-tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam Di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), hal. 240-242

[73]Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 3*, Gangguan Kejiwaan, (Jakarta: Raja Wali, 1997), hal. 140

Menurut Rita L. Atkinson, kegelisahan jiwa adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dengan tingkat yang berbeda.[74] Sementara menurut Mustafa Fahmi, kegelisahan jiwa merupakan sejumlah kelainan yang terjadi, bukan karena kelainan anggota tubuh atau kerusakan pada sistem otak, teatpi adalah kelainan dalam bentuk ketegangan jiwa, depresi, cemas, was-was, dan merasa tidak mampu mencapai tujuan, takut-takut pikiran gelap yang meliputi individu dalam kesadarannya, sehingga pikiran bercabang.[75]

Dari beberapa pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kegelisahan jiwa adalah keadaan jiwa yang tidak tenang, tidak stabil, selalu gelisah, takut, panik, khawatir, dan sebagainya yang mengganggu jiwa seseorang sebagai ketidakmampuannya menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang dihadapi.

Kegelisahan jiwa merupakan proses kejiwaan yang sulit untuk dicarikan barometernya. Namun demikian dapat dilihat manifestasinya di dalam sikap, tingkah laku, atau perasaan seseorang dalam menghadapi dan menyikapi kehidupan ini. Jadi dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegelisahan jiwa adalah terjadinya ketidakstabilan emosi dalam diri seseorang yang muncul dalam bentuk kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan lain sebagainya yang timbul karena ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi kesukaran yang di alaminya atau tidak mampu menyesuaikan diri dengan sesuatu yang dihadapi.

---

[74]Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1991), hal. 212

[75]Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), hal. 58

Orang yang sehat jiwanya tidak akan merasa ambisius, sombong, rendah diri, dan apatis, tapi dia menghargai orang lain merasa percaya kepada diri sendiri dan selalu gesit. Setiap tindakan dan tingkah laku ditunjukan untuk mencari kebahagiaan bersama, bukan kesenangan dirinya sendiri. Kepandaian dan pengetahuan yang dimilikinya.

Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang ditemui penulis dalam menghadapi orang yang sedang menghadapi kegelisahan jiwa, ditemui bahwa disamping merawat mereka secara teknis ilmiah, perlu pula mereka didorong untuk berusaha menolong dirinya sendiri, terutama dalam melegakan perasaan hatinya. Untuk maksud ini ternyata bahwa agama mempunyai kekuatan yang besar dalam mempercepat kesembuhan penderita gangguan jiwa tersebut. Disamping itu terbukti bahwa seseorang yang kurang teguh pegangan terhadap agama seringkali membawa kepada gangguan jiwa.

Unsur terpenting, yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Maka dalam Islam prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman, karena iman yang menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan. Tanpa kendali tersebut akan mudahlah orang terdorong melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan menimbulkan penyesalan dan kecemasan yang akan menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa.[76]

Dalam pengobatan religius, penulis akan menyajikan lima konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat, yaitu:

---

[76]Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), hal. 11

a. Sabar

b. Taubat Nasuha

c. Tawakal

d. Pembinaan moral

e. Pembinaan jiwa taqwa

1. Sabar

Sabar merupakan sebuah perjuangan untuk mengekang hawa nafsu dan kembali ke jalan Allah. Dengan keadaan yang demikian, sabar menjadi sifat yang sangat berat.

Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang berbunyi:

وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ٱلَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُواْ رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Artinya: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. "

Ayat di atas menjelaskan bahwa memohon pertolongan dalam menghadapi segala urusan adalah dengan sabar. Dengan begitu beratnya melaksanakan sabar, sehingga menjadi sifat istimewa yang hanya sanggup dikerjakan bagi orang-orang yang khusu'. Orang-orang yang khusu' itulah yang mempunyai keyakinan yang kuat, niat yang ikhlas, itikad yang baik, tujuan yang

benar dan dengan penuh kesabaran mereka mentaati peraturan agama baik perintah maupun larangan.

Sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan meraih tujuan dan cita-cita. Kesemuanya itu merupakan kenyataan yang selalu ditemukan dalam kehidupan ini. Di dalamnya mengandung tantangan yang harus diatasi dan peluang-peluang yang dapat dimamfaatkan. Sabar bukanlah sesuatu yang harus diterima seadanya, bahkan sabar adalah prosedur kesungguhan yang merupakan sifat tuhan yang sangat mulia dan tinggi. Sabar adalah menahan diri dalam memikul suatu penderitaan, baik suatu urusan yang tidak diinginkan maupun dalam kehilangan sesuatu yang disenangi.

Sebenarnya kesabaran tidak hanya diperlukan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup, tapi juga dalam mengalami kesenangan hidup dengan kemudahannya. Bahkan dalam kondisi seperti ini kesabaran justru lebih sulit dilakukan.[77]Bersabar bukan hanya dilakukan ketika mengalami kesusahan dan bencana namun kebih dari itu mestilah sabar dalam ketaatan terhadap perintah agama. Misalnya dalam melaksanakan shalat, puasa, zakat, dan haji.

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun menjelaskan bahwa Allah menyuruh orang Islam agar menjadikan sabar dan shalat untuk menolong dirinya. Sabar dapat menjadi obat terhadap gangguan

[77]Noer Rahmah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2013), hal. 250

kejiwaan, sabar juga dapat mencegah agar tidak terserang oleh gangguan kejiwaan dan sabar dapat pula meningkatkan kesehatan jiwa.[78]

Menurut Ijma' ulama, sabar ini wajib dan merupakan sebagian dari syukur. Sabar dalam pengertian lughawi adalah menahan atau bertahan.[79]Menurut Mohammad Rifa'i sabar artinya tahan menderita yang tidak diserangi denga ridho dan lapang dada serta menyerahkan diri hanya kepada Allah semata. Tidak disebutkan sabar orang yang tahan menderita dengan terpaksa akan tetapi harus dengan ridho karena semuanya datang dari Allah.[80]

Dalam kamus Al-Qur'an, kata صبر yang diartikan dengan menahan. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Dalam hal ini para agamawan merumuskan pengertian sabar dengan menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginan demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik.[81]

Dalam contoh kasus yang diuraikan Zakiah Daradjat, ada seseorang telah berusia senja. Orang tersebut terkenal dengan orang yang penyayang, hidupnya seolah aman-aman saja, tidak mempunyai musuh dan tidak mempunyai anak. Setiap ada orang yang susah selalu mengadu padanya dan minta bantuan. Suatu hari orang tersebut menghadapi kekecewaan yang sangat, karena dia ditipu dan dibohongi oleh orang yang telah lama dia kenal, sehingga dia merasa marah,

---

[78]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*, Skripsi, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), hal. 39

[79]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia...*, hal. 147

[80]Mohammad Rifa'i, *Pembina Pribadi Muslim*, (Semarang: Wicaksana, 1993), hal. 21

[81]Ahmad Munir, *Tafsir Tarbawi; Mengungkap Pesan Al-Qur'an Tentang Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras, 2008), hal. 188-189

kecewa dan sakit hatinya. Sampai dia berjanji tidak akan menolong orang tersebut untuk masa yang akan datang dan tidak memaafkan kesalahan orang tersebut. Atas kejadian tersebut dia terkadang terserang psikosomatik, kepala pusing, dada dan hatinya sesak, seolah-olah dalam dirinya berkecamuk perang yang amat dahsyat, diantara perasaan yang tidak menyenangkan untunglah dia mohon kepada Allah dan memohon kesabaran.

Akhirnya dia memohon kepada Allah agar diberi-Nya petunjuk dan sabar dalam menerima musibah tersebut. Dia menangis dan meratap pada Allah dan memohon agar ia tetap sehat jasmani dan rohaninya, ia sangat takut akan terserang gangguan kejiwaan. Setelah berjuang cukup lama, sabar benar-benar dia rasakan, dia semakin rajin beribadah dan hampir setiap hari membaca Al-Qur'an dan melaksanakan shalat wajib dan shalat sunnah, dia menjadi penyabar, tidak tersinggung atau balas dendam atas kejadian yang menimpa dirinya.

Dari kejadian tersebut dapat kita ambil hikmah bahwa Allah menyuruh kita sabar, mendekatkan diri kepada Allah dan menjalankan seluruh perintah-Nya, insya Allah keadaan diri kita baik jasmani maupun rohani akan terjaga dari kegelisahan jiwa.

Dari penjelasan tentang sabar tersebut di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa sabar adalah sikap hati dan jiwa yang teguh dalam menjalankan ketaatan tanpa terpengaruh hawa nafsu, serta sikap yang teguh dan ridho dalam menerima cobaan dan ujian tanpa rintihan dan keluh kesah dengan terus berusaha menghadapi ujian dan cobaan dalam meraih cita-cita hidup.

2. Taubat Nasuha

Taubat nasuha adalah permohonan ampunan kepada Allah tanpa ada yang mengetahuinya dan berjanji tidak akan pernah mengulangi kesalahan yang sama setelah ia memohon ampun kepada Allah. Sungguh banyak yang melakukan kesalahan dan pelanggaran terhadap ketentuan agama Islam, akan tetapi tidak semua orang yang bersalah itu merasa dirinya berdosa. Bisa terjadi karena pengaruh lingkungan, terdorong oleh hawa nafsu atau keinginan yang terlalu besar.

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun menjelaskan bahwa salah satu penyebab kegelisahan jiwa adalah perasaan berdosa. Banyak orang sangat menderita, bila ia merasa dirinya berdosa, jika perasaan dosa lama tidak diatasi mungkin saja orang tersebut akan mengalami gangguan kejiwaan dengan berbagai macam gejala antara lain penyakit sakit seperti lumpuh, kemampuan melihat (buta).[82]

Taubat itu sendiri mengandung makna "kembali". Bertaubat berarti seseorang telah kembali. Al-Junaid Al-Baghdadi, mengemukakan bahwa taubat adalah penghapusan dosa seseorang. Sementara menurut Al-Qayyim Al-Jauziyyah, taubat adaah kembalinya seseorang kepada Allah dengan meninggalkan jalan orang-orang yang dimurkai Tuhan dan jalan-jalan orang yang tersesat.[83]

Dari pendapat Zakiah Daradjat dan para ahli lainnya, terdapat keterkaitan antara taubat nasuha dan kegelisahan jiwa. Taubat nasuha merupakan salah satu

---

[82]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*..., hal. 49

[83]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*..., hal. 139

jalan dalam mengatasi kegelisahan. Taubat merupakan masalah yang penting dalam semua ajaran agama, karena taubat merupakan kebutuhan kejiwaan manusia. Perbuatan yang melanggar, baik bertindak buruk untuk dirinya atau orang lain pasti akan kena hukuman. Perbuatan tercela yang jelas akan berakibat buruk sangat dilarang oleh Allah karena perbuatan seperti ini akan membawa kepada perbuatan maksiat yang termasuk kedalam perbuatan dosa.

Dengan demikian timbul kesalahan dan kegelisahan yang dialami bersumber dari perasaan dan emosi yang ada dalam hati seseorang. Emosi yang ada dalam hati seseorang. Emosi yang berlebihan disebabkan tindakan dan perbuatan diluar kemauan hati nurani akan berakibat rasa kesal dan resah. Persaan seperti ini tidak bisa hanya dengan terapi penenang atau pelepasan dengan rileksi. Tetapi perasaan ini harus dibarengi dengan pengakuan diri atas tindakan pelanggaran terhadap Allah dan minta ampunlah kepada-Nya dengan cara bertaubat.

Taubat merupakan usaha manusia untuk membebaskan diri dari pengaruh perbuatan dosa dan menata kembali kehidupannya. Taubat merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan diri dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Permohonan ampunan dalam perilaku taubat sangat dianjurkan untuk setiap dosa yang pernah dilakukan, sehingga manusia menyadari dengan sebenar-benarnya tentang konsekuensi perbuatan terhadap dosa yang telah dilakukan yaitu tidak mengulangi dosa yang pernah dilakukan. Apabila seorang mulim benar-benar bertaubat dan konsisten

dalam mentaati Allah, menyembah-Nya, dan beramal shaleh, maka dirinya akan tenang, tentram, dan perasaan kegelisahan dan kegoncangan pribadi akan sirna.

Apabila dalam jiwa orang tersebut masih ada sepercik iman, akan datang juga waktunya dimana ia merasa berdosa dan menyesali perbuatan itu. Agar hati orang yang goncang itu tidak bertambah berat, maka memohon, mengadu, mengeluh itu hanya satu, yaitu satu Tuhan Yang Maha Esa. Apabila orang yang mengalami kegelisahan jiwa mendekatkan diri kepada Allah maka dosanya akan diampuni dan kehidupannya akan terasa nyaman dan tentram.

Orang yang merasa dirinya bersalah sehingga hati dan perasaan tergoncang, diharapkan dapat melakukan taubat nasuha agar kegoncangan tersebut tidak bertambah berat dan semakin parah. Mengadu dan memohon kepada Allah merupakan satu-satunya cara agar yang bersangkutan dapat tertolong.

Firman Allah dalam surat Al-Furqan ayat 70:

إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُو۟لَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٧٠﴾

Artinya: Kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka itu kejahatan mereka diganti Allah dengan kebajikan. dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.(QS. Al-Furqan: 70)

Dalam surat Al-Furqan ini dijelaskan bahwa Allah maha mengampuni segala disa. Bahkan Allah mengganti kejahatan yang dilakukan dengan kebajikan. Dalam Islam dijelaskan bahwa Allah maha pengampun, maha

penerima taubat dan orang yang bersalah dianjurkan agar bertaubat, bahkan setiap orang yang beriman disarankan supaya membiasakan diri untuk memohon ampun kepada Allah, baik yang merasa bersalah atau tidak, karena orang tidak selamanya sadar atas perkataan, perbuatan, dan kelakuannya.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa taubat nasuha dengan arti bahwa permohonan ampunan kepada Allah tanpa ada yang mengetahuinya dan berjanji tidak akan pernah mengulangi kesalahan yang sama setelah ia memohon ampun kepada Allah dan taubat nasuha merupakan salah satu terapi yang mampu menghilangkan kegelisahan yang sedang dihadapi oleh seseorang.

3. Tawakal kepada Allah

Dari segi etimologi, kata tawakal berarti menyandarkan suatu urusan kepada yang lain.[84] Tawakal adalah kepercayaan penyerahan diri kepada takdir Allah dengan sepenuh jiwa dan raga. Dalam Islam tawakal ditafsirkan sebagai suatu keadaan jiwa yang tetap berada selamanya dalam ketenangan dan ketentraman, baik dalam keadaan suka maupun duka. Menurut Sari Al-Qatati, tawakal adalah pelepasan dari kekuasaan dan kekuatan apa pun melainkan dari Allah semesta alam.[85]

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun, Tawakal adalah perbuatan hati, pikiran dan seluruh jiwa dan raganya. Karena itu proses untuk dapat tawakal kepada Allah itu membutuhkan iman yang kokoh dan

---

[84]Ahmad Munir, *Tafsir Tarbawi; Mengungkap Pesan Al-Qur'an Tentang Pendidikan...*, hal. 201

[85]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia...*, hal. 155

mengerti tentang ajaran agama, serta mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Tawakal memang tidak mudah bagi iman yang tidak kuat, serta pemahaman terhadap ajaran agama kurang. Boleh jadi orang yang belum selesai perkembangan kecerdasan dan kepribadiannya juga tidak mempu mencapai tawakal yang sesungguhnya kepada Allah.[86]

Dari beberapa pendapat tentang pengertian tawakal menurut Zakiah Daradjat dan para tokoh pendidikan lainnya terdapat kesamaan pengertian tawakal dengan makna penghambaan diri kepada Allah dengan berserah diri dan mengharapkan ridho Allah akan membentuk jiwa yang damai dan akan mampu mengurangi kegelisahan jiwa yang dirasakan seseorang.

Tawakal merupakan tempat persinggahan yang paling luas. Orang yang tawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Orang yang pasrah dan tidak mau berusaha, dan hanya semata-mata mendakwa bertawakal kepada Allah hanyalah orang dusta. Sementara orang yang benar-benar bertawakal hatinya menjadi lebih tentram.

Para sufi mengemukakan beberapa ciri penting, yaitu *pertama,* tawakal kepada Allah karena untuk memperoleh keridhaan hamba dan bagian dunia, atau untuk menghilangkan perkara yang tidak disukai dan musibah dunia. *Kedua*, tawakal kepada Allah untuk mendapatkan apa yang dicintai dan diredhai Allah berupa keimanan, keyakinan, jihad, dan dakwah kepada-Nya. *Ketiga*, menyerahkan diri kepada Allah seperti seseorang yang menyerahkan kekuasaan kepada wakilnya dalam suatu perkara, setelah dia meyakini kebenaran, kejujuran,

[86]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*..., hal. 41

dan kesungguhan orang itu dalam membelanya. *Keempat*, menyerahkan diri kepadanya seperti anak kecil menyerahkan segala persoalan kepada ibunya. *Kelima*, menyerahkan diri kepada Allah seperti mayat di tangan orang yang memandikannya.[87]

Tawakal akan membangun jiwa yang selalu gelisah yang dibayang-bayangi oleh rasa cemas, takut, stres, depresi dan lain sebagainya. Tawakal bukan berarti penyerahan mutlak kepada Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi. Tawakal yang diiringi dengan ikhtiyar akan menjadikan jiwa menjadi kuat. Kalau jiwa telah kuat, akal dan pikiran pun terbuka untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan. Sementara kegelisahan dan kecemasan adalah sesuatu yang akan menutup akal.

Sebagaimana firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ
فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ
يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah Lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

[87]Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia...*, hal. 159

Dalam ayat di atas terdapat suatu bimbingan Allah terhadap nabi Muhammad dalam menghadapi umatnya. Bimbingan akhlak yang oleh Allah telah diakui bahwa cara beliau lemah lembut dalam menghadapi mereka. Memohon ampun atas segala kesalahan dan kekeliruan yang telah mereka lakukan. Bila seseorang telah berketetapan hati tentang sesuatu, maka selanjutnya jangan takut dan ragu-ragu lagi. Serahkan sepenuhnya kepada Allah. Menyerahkan segala yang terjadi kepada Allah juga diiringi dengan usaha. Tidak hanya dengan tangan kosong semata. Tawakal merupakan bentuk realisasi dari keimanan, bahwasannya tidak ada yang bisa memberi atau menghalangi, tidak ada yang bisa membahayakan atau memberi mamfaat selain Allah. Karena tawakal merupakan separuh dari agama.

Orang yang bertawakal kepada Allah tidak akan berkeluh kesah dan gelisah. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketentraman dan kegembiraan. Jika ia memperoleh nikmat dari Allah, ia akan bersyukur dan jika tidak atau kemudian misalnya ia mendapat musibah, ia akan bersabar. Ia menyerahkan semua keputusan, bahkan dirinya sendiri kepada Allah. Penyerahan diri itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah. Sikap penyerahan diri seseorang kepada Allah dan ini relavan dengan tujuan pendidikan Islam yaitu membangun peserta didik yang cerdas, beriman dan bertaqwa.

Dari penjelasan tentang tawakal yang dijelaskan oleh Zakiah Daradjat dan para tokoh lainnya, dapat penulis tarik kesimpulan bahwa tawakal merupakan perbuatan hati, pikiran dan seluruh jiwa dan raganya dan juga memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, agar manusia terhindar dari goncangan jiwa

yang dapat mendatangkan malapetaka. Karena hilangnya perilaku tawakal, seseorang akan mudah putus asa, pemalas, bahkan cenderung menyalahkan orang lain.

4. Pembinaan moral

Menurut Zakiah Dradjat sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun, moral adalah kelakuan yang sesuai dengan nilai masyarakat yang timbul dari hati bukan paksaan dari luar, yang disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas tindakan tersebut. [88]

Kita tidak dapat seorang anak yang baru lahir bermoral atau tidak bermoral. Karena moral itu bertumbuh dan berkembang dari pengalaman-pengalaman yang dilalui oleh anak-anak sejak ia lahir. Pertumbuhannya baru dapat dikatakan mencapai kematangannya pada usia remaja, ketika kecerdasannya telah selesai bertumbuh. Pembinaan moral terjadi melalui pengalaman-pengalaman yang ditanamkan sejak kecil oleh orang tua. Yang mulai dengan pembiasaan hidup sesuai dengan nilai-nilai moral, yang ditirunya dari orang tua dan mendapat latihan-latihan untuk itu[89].

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun, pembinaan moral yang berdampak positif terhadap perkembangan jiwa keagamaan remaja adalah pembinaan yang dilakukan secara terus menerus semenjak seseorang dilahirkan melalui pencontohan dari orangtua, pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari. Dengan membiasakan anak mematuhi ajaran agama dan menjauhi larangan-Nya sehingga menjadi pola hidupnya dan

[88]Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*..., hal. 63
[89]Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*,(Jakarta: Bulan Bintang,1996),cet.15, hal.83

terjalin kuat dalam pribadinya. Kegoncangan dalam jiwa di setiap individu sangat berpotensi menjerumuskan yang bersangkutan pada tindakan-tindakan yang negatif. Jika saja kepribadian individu tersebut lemah dan ia kurang mendapatkan didikan nilai-nilai moral atau agama, maka bisa dipastikan kegoncangan-kegoncangan tersebut menimbulkan dampak negatif yang memrugikan dirinya sendiri dan masyarakat dimana ia hidup.[90]

Pembinaan moral terhadap seseorang harus dilakukan secara berangsur-angsur sedikit demi sedikit, wajar, sehat dan harus memperhatikan perkembangan dan ciri khas dari setiap umur yang dilalui oleh seseorang tersebut. Pembinaan ini diupayakan sejak seseorang anak yang masih kecil dengan jalan pembiasaan secara langsung, membiasakan anak mematuhi ajaran agama dan menjauhi larangan-Nya. Karena anak kecil belum memahami konsep-konsep yang abstrak. Setelah si anak mampu memahami hal-hal yang abstrak barulah pengertian tentang baik dan buruk yang abstrak boleh diajarkan.

Menurut penulis bahwa konsep keempat yang ditawarkan Zakiah Daradjat bisa dimengerti karena pemahaman bahwa moral merupakan perbuatan yang didasarkan pada ajaran agama dan unsur sosial budaya yang diakui sebagai kebenaran dalam masyarakat yang dilakukan dengan kesadaran pribadi yang bersangkutan.

Dari penjelasan yang diungkapkan oleh Zakiah Daradjat dan beberapa para tokoh pendidikan lainnya dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kesamaan dalam pengertian bahwa pembinaan moral merupakan suatu tindakan untuk

---

[90]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*..., hal. 39

mendidik, membina, membangun watak, akhlak seta perilaku seseorang agar orang yang bersangkutan terbiasa mengenal, memahami, dan menghayati sifat-sifat baik dan aturan moral yang kemudian disebut dengan nilai moral pada diri seseorang. Moral merupakan suatu masalah yang menjadi perhatian dimana saja, baik dalam masyarakat yang telah maju, maupun masyarakat yang masih terbelakang. Jika dalam masyarakat sudah banyak yng rusak moralnya, maka akan goncanglah keadaan masyarakat tersebut. Sebenarnya faktor-faktor yang menimbulkan gejala kemerosotan moral dalam masyarakat sangatlah banyak. Dan yang paling tampak di antaranya adalah kurang tertanamnya jiwa agama dalam hati tiap-tiap orang.

Dari penjelasan tentang pembinaan moral dalam mengatasi kegelisahan jiwa dapat ditarik kesimpulan bahwa pembinaan moral sangatlah penting bahkan yang terpenting, dimana kejujuran, kebenaran, keadilan, dan pengabdian adalah diantara sifat-sifat yang terpenting dalam agama. Jika moral sudah rusak, ketentraman dan kehormatan bangsa itu akan hilang. Untuk memelihara kelangsungan hidup secara wajar, maka perlu sekali adanya moral yang baik.

5. Pembinaan jiwa taqwa

Menurut Al-Ashfani, taqwa bemakna memelihara sesuatu dari segala yang menyakiti dan yang memberi mudharat. Lebih lanjut lagi beliau mengungkapkan bahwa hakikat taqwa adalah menjadikan manusia memelihara dirinya dari yang ditakuti. Dalam Ensiklopedi Islam Indonesia, taqwa diartikan dengan waspada,

menjaga diri, dan takut. Suchiko Murata juga mengungkapkan bahwa makna taqwa sebagai kesadaran akan Tuhan.[91]

Menurut Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Muslihun, jiwa yang sehat ialah menjalankan seluruh perintah dan menjauhi larangan Allah, dan jiwa yang beginilah yang akan membawa perbaikan hidup dalam masyarakat dan bangsa.[92]

Muhammad Ismail mengungkapkan pendapat yang senada dengan Ali bin Ahmad al-Jizi bahwa taqwa adalah takut kepada azab Allah dengan melaksanakan segala perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Menurut Ibnu Mas'ud, taqwa adalah taat kepada-Nya dan tidak boleh berbuat maksiat, bersyukur kepada-Nya dan tidak boleh berbuat kekufuran, ingat kepada-Nya dan tidak boleh melupakan-Nya. Sementara menurut al-Maraghi, taqwa adalah menjauhi sesuatu yang memberi mudharat dalam agama dan di dunia.[93]

Dari penjelasan yang dinyatakan oleh Zakiyah Daradjat dan para ahli lainnya tentang pengertian dari taqwa, terdapat kesamaan pengertian taqwa yang tidak lepas dari konsep kesucian, dan perintah Allah dalam menjalankan syari'at. Karena taqwa adalah sikap mental seseorang selalu ingat dan waspada terhadap sesuatu dalam rangka memelihara dirinya dari dosa, selalu berusaha melakukan perbuatan yang baik, pantang berbuat salah dan melakukan kejahatan pada orang lain, diri sendiri dan lingkungan.

---

[91]Ashaf Shaleh, *Takwa; Makna & Hikmahnya dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 2006), hal. 1-3

[92]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*..., hal. 40

[93]Ashaf Shaleh, *Takwa; Makna & Hikmahnya dalam Al-Qur'an*..., hal. 3-4

Sikap taqwa sering diulang oleh khatib setiap hari jumat, namun realitanya kefahaman masyarakat terhadap taqwa masih dangkal. Pada era modern seperti saat sekarang ini taqwa tidak lagi dipahami dengan betul. Taqwa pada umumnya dipahami dalam ruang lingkup spritual dan pribadi yang sempit. Akhirnya ia menjadi konsep yang asing dan terpisah dari pada pembagi aspek kehidupan lainnya.

Menurut Zakiah Daradjat, jika setiap orang mempunyai keyakinan beragama dan menjalankan agama dengan sungguh-sungguh, tidak perlu ada polisi dalam mamsyarakat karena setiap orang tidak mau melanggar larangan-larangan agama karena merasa bahwa Allah melihat dan selanjutnya mayarakat adil dan makmur akan tercipta, karena semua potensi manusia dapat digunakan dan dikerahkan untuk dirinya sendiri.[94]

Menurut penulis, sejak dahulu agama dengan ketentuan dan hukum-hukumnya telah dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan, yaitu dengan dihindarkan segala kemungkinan sikap, perasaan, dan kelakuan yang membawa kepada kegelisahan. Jika terjadi kesalahan yang akhirnya membawa pada penyesalan pada orang yang bersangkutan, maka agama memberi jalan untuk megembalikan ketenangan batin dengan meminta ampun kepada Allah SWT.

Dengan cara memberi nasehat dan bimbingan khusus dalam kehidupan manusia. Para pemimpin agama pada masa lalu telah berhasil memperbaiki jiwa taqwa dan memperhubungkan silaturahmi sesama manusia, sehingga kehidupan

[94]Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*..., hal. 42

sayang menyayangi jelas tampak dalam kalangan orang-orang yang hidup menjalankan agamanya.

Dari penjelasan tentang taqwa di atas dapat penulis tarik kesimpulan bahwa taqwa dalam hal mengatasi kegelisahan jiwa sangat erat kaitannya. Taqwa merupakan bentuk peribadatan kepada Allah seakan-akan kita melihat-Nya dan jika tidak melihat-Nya, maka ketahuilah bahwa Dia melihat kita.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menganalisis konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat, penulis menemukan beberapa konsep-konsep dalam mengatasi kegelisahan jiwa tersebut. *Pertama*, sabar dengan makna sebagai keteguhan hati menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan meraih tujuan dan cita-cita. *Kedua*, taubat nasuha dengan arti bahwa permohonan ampunan kepada Allah tanpa ada yang mengetahuinya dan berjanji tidak akan pernah mengulangi kesalahan yang sama setelah ia memohon ampun kepada Allah.. *Ketiga*, tawakal yang merupakan perbuatan hati, pikiran dan seluruh jiwa dan raganya. Karena itu proses untuk dapat tawakal kepada Allah itu membutuhkan iman yang kokoh dan mengerti tentang ajaran agama, serta mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. *Keempat*, Pembinaan kehidupan moral yang lebih banyak terjadi melalui pengalaman hidup dari pada melalui pendidikan formal dan pengajaran. *Kelima*, pembinaan jiwa dengan taqwa yang diiringi dengan iman dan sangat berfungsi untuk mengatasi kegelisahan jiwa sehingga tercapai kehidupan dengan jiwa yang kuat dan hati yang tentram.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka penulis mengemukan beberapa saran kepada para pembaca sebagai berikut:

1. Bagi setiap orang agar senantiasa meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang Islam dalam mengatasi kegelisahan jiwa dengan cara

membaca buku-buku yang telah banyak dikarang oleh para ahli pendidikan Islam dan dapat mengambil hikmah serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang mungkin dapat menemukan hasil penelitian yang belum peneliti temui tentang konsep-konsep mengatasi kegelisahan jiwa menurut Zakiah Daradjat untuk dapat meneliti dan memahami lebih lanjut tentang konsep mengatasi kegelisahan jiwa ini

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Al-Faruqi. 1984. *Islamisasi Pengetahuan.* Bandung: Pustaka

Atkhinson, L Rita.1991. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

Ardani, Tristiadi Ardi. 2008. *Psikiatri Islam.* Yogyakarta: UIN Malang Press

Arifin, Issep Zainal. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Daradjat, Zakiah. 1978. *Pembinaan Jiwa/Mental.* Jakarta: Bulan Bintang

,1982. *Kepribadian Guru.* Jakarta: Bulan Bintang

_____ ,_____. 1992. *Ilmu Pendidikan Islam.* Bumi Aksara Jakarta

_____ _____.1996. *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah.*(Jakarta: YPI Ruhama

_____ _____ . 1997. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga. Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang

_____ _____,1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung

_____ _____. 1988. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung

_____ _____. 1996. *Ilmu Jiwa dan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang

_____ _____. 2005. *Pendidikan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang

El-Qussy, Abdul Aziz. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Jakarta: Bulan Bintang

Hartati, Netty. 2004. *Islam & Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Hasan, Iqbal. 2010. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*.Jakarta: Bumi Aksara.

Fahmi, Mustafa. 1997. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, Masyarakat.* Jakarta: Bulan Bintang

Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Kartono, Kartini. 2002. *Patologi Sosial 3. Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo

Kartono,Kartini. 1994. *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan Dan Industri*.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi; Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media

Mahfud. 1999. *Petunjuk Mengatasi Stres*. Bandung: PT.Sinar Algensindo

Munir, Ahmad. 2008. *Tafsir Tarbawi*. Yogyakarta: Teras

Muslihun. 2013. *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Zakiah Daradjat dan Dadang Hawiri*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah

Mustafa,Ahmad.1997. *Ilmu Budaya Dasar*. Bandung: PT Pustaka Setia

Najati, Usman. 1997. *Al- Quran dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka

Nata, Abuddin. 2005. *Tokoh-tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam Di Indonesia*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Nawawi,Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Qurani*. Jakarta: Sinar Grafika offset

Shihab, Quraisy.2006. *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*.Jakarta: Lentera Hati.

Shaleh, Ashaf. 2006. *Takwa*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama

Sholeh, Mohammad. 2005. *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Rahayu,Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Jakarta: UIN Malang

Rajab, Khairunnas. 2011. *Psikologi Ibadah*. Jakarta: Bumi Aksara

Ramayulis, Jalaludin. 1993. *PengantarIlmu Jiwa Agama* . Jakarta : Kalam Mulia.

Rahmah, Noer. 2013. *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Penerbit Teras

Rifa'i, Muhammad. 1993. *Pembinaan Pribadi Muslim*. Semarang: Wicaksana

Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara Tumanggor

Taufiq, Muhammad Izuddin. 2006. *Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani

Tumanggor, Rusmin. 2014. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : Kharisma Putra Utama

WJS.1984. *Kamus Umum Indonesia*.Jakarta: Balai Pustaka

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama	:	Firdaus
Tempat, Tanggal Lahir	:	Balingka, 05 Februari 1991
Alamat	:	Pahambatan, Kenagarian Balingka, Kec. IV Koto, Kab. Agam
Jenis Kelamin	:	laki-laki

Nama orang tua

1. Ayah : Jalinus
2. Ibu : Darini

Pekerjaan orang tua

1. Ayah : Tani
2. Ibu : Tani

PENDIDIKAN

1. Sekolah Dasar Negeri 09 Manggis Ganting Koto Selayan tamat tahun 2006
2. Sekolah Menengah pertama (SMP N 3 CANDUANG) t
3. Sekolah Menengah Atas (SMA N I CANDUANG) tamat tahun 2013
4. IAIN Bukittinggi, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tamat tahun 2017