

BAB III

KONSEP KESEHATAN MENTAL MENURUT PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT DAN KARTINI KARTONO

A. Konsep Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat

Konsep kesehatan menurut Zakiah Daradjat dalam penelitian ini ialah gagasan/ide beliau tentang kesehatan mental mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental/jiwa. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat ada empat batasan tentang konsep kesehatan mental. Konsep pertama atau konsep sederhana menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan mental/jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit mental/jiwa (*psychose*).⁹³ Menurut definisi pertama ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit mental/jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan mental/jiwa misalnya: sering cemas tanpa diketahui sebabnya, tidak ada kegairahan untuk bekerja, rasa badan lesu dan sebagainya.

Konsep kedua, Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.⁹⁴ Konsep kedua ini lebih luas dan bersifat umum karena dihubungkan dengan kehidupan secara

⁹³Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, op.cit.*, h. 11

⁹⁴*Ibid.*

keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan dan ketidakpuasan. Selain itu, orang akan penuh semangat dalam menghadapi hidup untuk meraih kebahagiaan.

Konsep kesehatan mental yang ketiga menurut Zakiah disebut dengan pola pengembangan potensi secara maksimal. Beliau menjelaskan: “Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa”.⁹⁵

Konsep tersebut mendorong orang untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada. Bakat yang tidak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik akan membawa kepada kegelisahan dan pertentangan batin. Mungkin pula orang mendapat kesempatan untuk mengembangkan bakat dan potensi yang ada pada dirinya dengan baik, akan tetapi hal itu digunakannya untuk mengambil hak orang lain atau menyengsarakan orang, maka itu termasuk orang yang kurang sehat mentalnya.

Konsep yang ketiga tersebut lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Konsep yang keempat, Zakiah mengungkapkan bahwa: ”kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.”⁹⁶

⁹⁵*Ibid*, h. 12

⁹⁶*Ibid*, h. 13

Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup harus dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga tercapai keharmonisan yang menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

Empat konsep kesehatan jiwa tersebut disempurnakan oleh Zakiah dalam pidato pengukuhan beliau sebagai guru besar untuk Kesehatan jiwa/mental di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 1984, beliau menyempurnakan definisi kesehatan mental sebagai berikut: "kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat".⁹⁷

Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan ialah berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun batiniah. Selanjutnya terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri merupakan usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri serta memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain.

Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat merupakan tuntunan untuk meningkatkan keadaan masyarakatnya dan dirinya sendiri sebagai anggotanya. Artinya, manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya sendiri secara serasi dalam masyarakat. Hal ini hanya bisa dicapai apabila masing-masing individu dalam masyarakat sama-

⁹⁷*Ibid.*

sama berusaha meningkatkan diri secara terus menerus dalam batas-batas yang diridhoi Allah.

Berlandaskan keimanan dan ketakwaan adalah masalah keserasian yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha ini didasarkan atas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Dengan demikian, faktor agama memainkan peranan yang besar dalam pengertian kesehatan mental.

Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat adalah untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera, dan bahagia bagi manusia secara lahir dan batin baik jasmani maupun rohani, serta dunia dan akhirat. Hal ini akan tercapai apabila manusia senantiasa berpegang teguh terhadap ajaran agama serta senantiasa patuh melaksanakan perintah Allah SWT serta menghindari segala larangan-Nya.

Konsep tersebut memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan manusia. Selain itu konsep tersebut juga sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat ada 4 faktor yang memengaruhi kesehatan mental antara lain: perasaan, pikiran/ kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Perasaan

Menurut Zakiah Daradjat terdapat beberapa macam tekanan perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental seseorang. Perasaan-perasaan tersebut antara lain:

1) Rasa Cemas (Gelisah)

Rasa cemas (gelisah) yaitu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan. Misalnya seorang ibu akan cemas (gelisah) karena anaknya terlambat pulang sekolah. Pikirannya sudah bermacam-macam, takut kalau-kalau anaknya ditabrak mobil, diculik orang dan sebagainya. Dengan demikian terlalu banyak hal-hal yang menyebabkan cemas (gelisah) yang tidak pada tempatnya bila tidak berusaha memikirkan bagaimana mengatasi kesukaran tersebut.

Rasa cemas (gelisah) sangat wajar dimiliki oleh setiap orang. Akan tetapi rasa cemas (gelisah) yang berlebihan akan mengakibatkan kesehatan mental seseorang tersebut terganggu. Dengan demikian menurut Zakiah Daradjat setiap individu harus mampu mengontrol rasa cemas (gelisah) yang dialaminya sehingga tidak berlebihan yang selanjutnya akan membuat individu tersebut mendapatkan kesehatan mental dalam hidupnya.

2) Iri Hati

Seringkali orang merasa iri hati atas kebahagiaan orang lain. Perasaan ini bukan karena kebusukan hatinya seperti biasa disangka orang, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya. Misalnya seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya

semua lebih senang kepada bapaknya daripada ibunya. Ia merasa bahwa suaminya kurang memerhatikannya. Si istri sering membanding-bandingkan rumah tangganya dengan rumah tangga orang lain.

Kegelisahan dan iri hatinya makin memuncak, sang istri pun tidak ingin lagi melihat anak-anak dan suaminya, kemudian ia lari dari rumahnya untuk melepaskan diri dari kegelisahan dan iri hatinya. Si istri tersebut lari hanya karena rasa iri hati yang ditimbulkan oleh adanya gangguan kesehatan mentalnya. Dalam hal iri hati sebenarnya ada yang dibolehkan yaitu dalam batas perbuatan yang positif sehingga tidak merugikan orang lain. Sehingga ia mampu mencapai kesehatan mental dalam hidupnya.

3) Rasa Sedih

Perasaan sedih ini banyak sekali terjadi. Banyak orang yang terlihat tidak pernah gembira dalam hidupnya. Sebabnya pun bermacam-macam, misalnya ada ibu yang merasa kesepian karena anak-anaknya sudah besar dan tidak banyak memerlukannya lagi. Sebaliknya ada pula bapak yang merasa sedih karena istrinya yang dulu selalu memerhatikan makanan dan minumannya sekarang telah sibuk mengurus rumah tangganya dan anak-anaknya.

Kesedihan-kesedihan seperti itu dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, seseorang yang ingin mendapatkan kesehatan mental harus mampu menghilangkan rasa sedih yang dialaminya dan mampu bangkit dari kesedihan tersebut dengan cara-cara positif sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu.

4) Rasa Rendah Diri dan Hilangnya Kepercayaan kepada Diri Sendiri

Rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri banyak sekali terjadi pada pemuda pemudi remaja. Rasa rendah diri dapat menyebabkan individu lekas tersinggung. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang lain, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, tidak berani mengambil suatu inisiatif. Lama kelamaan akan hilanglah kepercayaan kepada dirinya sendiri dan selanjutnya ia juga kurang percaya kepada orang lain. Oleh karena itu hendaknya seseorang senantiasa merasa optimis terhadap dirinya sendiri dan dengan usaha yang dilakukannya sehingga ia tidak akan kehilangan rasa percaya diri saat bersama dengan orang lain. Selanjutnya ia akan mendapatkan kesehatan mental yang akan berguna dalam kehidupannya.

5) Rasa Marah

Kata “marah” atau “amarah” diambil dari kata Arab “*ammarah*”, artinya bersifat memerintah atau mendorong.⁹⁸ “Marah” itu disebut “marah” karena dia merupakan wujud dorongan ke arah kejahatan. Karena itu, rasa marah yang tercela ialah marah yang mengarah kepada kejahatan. Kemarahan seperti ini biasanya terjadi bukan pada tempatnya atau tanpa ada alasan yang jelas, seperti mudah tersinggung atau merasa kurang diperhatikan. Orang seperti ini biasanya disebut pemaarah. Tetapi marah yang pada tempatnya atau ada alasan yang jelas diperkenankan sekalipun tidak boleh berlebihan, karena bisa berdampak buruk.

Rasa marah sebenarnya manusiawi dan kadang malah diperlukan untuk mempertahankan diri, keluarga, agama dan tanah air. Karena itu kemarahan yang

⁹⁸Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2005, h. 196

tidak boleh adalah kemarahan yang bukan pada tempatnya. Kemarahan seperti ini harus ditahan dan dikendalikan, firman Allah SWT dalam Alquran surah Ali-Imran ayat 133-134:



Artinya: “Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.⁹⁹

Firman Allah tersebut menjelaskan bahwa di antara banyak sifat yang bertakwa itu ialah sifat pandai menahan marah dan mudah memaafkan sesama manusia. Pandai menahan amarah dan mudah memaafkan sesama manusia adalah dua kualitas kemanusiaan yang terkait satu sama lain, bagaikan dua muka dari satu keping mata uang logam (dua aspek dari satu hakikat yang tidak mungkin dapat dipisahkan). Kemarahan itu lebih baik ditahan dan diganti dengan sikap pemaaf kepada sesama manusia dan makhluk pada umumnya. Apabila manusia

⁹⁹Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, *op. cit.*, h.53

menjalankan petunjuk Allah, maka akan terbukti bahwa menahan marah justru lebih sehat daripada sebaliknya.

Marah merupakan ungkapan dari rasa hati yang tidak enak, biasanya akibat kekecewaan atau tidak tercapai yang diinginkannya. Apabila individu sedang merasa tidak enak, tidak puas terhadap dirinya maka sedikit saja suasana luar mengganggunya ia akan menjadi marah. Oleh karena itu seseorang harus mampu mengendalikan amarahnya sehingga ia tidak terjerumus oleh hawa nafsu yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya dan selanjutnya ia pun dapat memperoleh kesehatan mental yang menjadi dambaan setiap orang.

b. Pikiran/Kecerdasan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan itu bersifat diwarisi, artinya kecerdasan seorang anak dipengaruhi oleh ibu bapaknya atau oleh nenek moyangnya sesuai dengan hukum warisan/keturunan. Maka orang yang cerdas kemungkinan besar anaknya akan cerdas pula. Akan tetapi jika tidak mendapat kesempatan dan lingkungan yang baik untuk berkembang, maka kecerdasan itu tidak akan mencapai kemampuannya yang maksimal.

Mengenai pengaruh pikiran terhadap kesehatan mental memang besar sekali. Di antara gejala yang dapat dilihat yaitu, ketika seorang anak tidak dapat mengonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemudian kemampuan berpikirnya menurun sehingga orang lain pun merasa seolah-olah ia tidak lagi cerdas, pikirannya tidak dapat digunakan dan sebagainya maka hal ini akan menyebabkan terganggunya ketenangan mental/jiwa pada anak tersebut.

Terganggunya ketenangan mental/jiwa si anak biasanya disebabkan terutama oleh orang tuanya.

Perlakuan orang tua yang terlalu keras, tidak banyak memperdulikan kepentingan si anak, suka membandingkan anak dengan anak lain, terlalu banyak campurtangan dan sebagainya dapat menyebabkan hilangnya ketenangan jiwa si anak. Oleh karena itu menurut Zakiah Daradjat untuk mendapatkan kesehatan mental seseorang harus mampu menggunakan kecerdasan yang dimilikinya dengan benar sehingga dapat memberikan manfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

c. Kelakuan

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kelakuan dan tindakan seseorang yang tidak benar akan menyebabkan ketidaktenteraman hati atau kurang sehatnya mental/jiwa seseorang. Misalnya orang yang telah bertindak salah maka ia akan merasa tertekan atau merasa gelisah. Sehingga akan menyebabkan kesehatan mentalnya terganggu.

Selanjutnya sering terlihat ada seseorang yang suka mengganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya mencuri, menyakiti atau menyiksa orang lain, memfitnah dan sebagainya. Hal tersebut dilakukannya karena rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Sedang ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri tersebut akan mengakibatkan kesehatan mentalnya terganggu. Dengan demikian menurut Zakiah Daradjat seseorang akan mendapatkan kesehatan mental apabila ia mampu bersikap baik dalam hidupnya sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu.

d. Kesehatan Badan

Zaman dahulu orang mengatakan bahwa mental yang sehat terletak dalam badan yang sehat, hal itu terbukti yaitu kesehatan badan memengaruhi kesehatan mental. Sehingga dua hal ini saling berkaitan yaitu apabila badan sakit maka mental pun akan terganggu, begitu juga sebaliknya apabila kesehatan mental terganggu maka fisik pun akan merasakan sakit.

Terjadinya tekanan-tekanan perasaan dalam kehidupan keluarga dapat disebabkan karena terganggunya kesehatan fisik seseorang. Sebab pada saat seseorang mengalami sakit pada fisiknya maka mentalnya pun akan terganggu yang membuatnya tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Berdasarkan hal tersebut menurut Zakiah Daradjat setiap individu hendaknya mampu menyeimbangkan antara kesehatan badan dengan kesehatan mentalnya, karena dua keadaan ini saling berkaitan satu sama lain.

3. Terapi Terhadap Orang yang Mengalami Gangguan Mental

Menurut Zakiah Daradjat ada beberapa terapi yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan mental antara lain: terapi individu, terapi jiwa (*psikoterapi*) dan terapi agama. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

a. Terapi Individu

Maksud dari terapi individu ini ialah terapi yang dilakukan secara perorangan (individu) yakni membantu seseorang yang mengalami gangguan mental dengan cara memberikan dorongan kepada mereka agar mau menolong diri mereka sendiri, terutama untuk mendapatkan ketenangan batinnya. Karena

setiap individu yang hidup di dunia ini berpotensi untuk mengalami gangguan mental. Adapun tujuan akhir dari terapi individu ini ialah memberikan kebebasan kepada individu untuk memilih dan menentukan solusi akhir permasalahannya yang terbaik bagi kelangsungan hidup dan masa depan individu.

Seseorang yang memberikan terapi disebut sebagai terapis, sedangkan orang yang mendapatkan terapi disebut pasien/klien. Seorang terapis bertugas mengarahkan kliennya agar berusaha menghilangkan gangguan-gangguan dan konflik batin yang dialaminya. Langkah pertama yang dikerjakan oleh seorang terapis yaitu dengan melakukan pendekatan kepada kliennya agar memperoleh kepercayaan dari kliennya sehingga ia mau menceritakan permasalahan yang dialaminya dengan leluasa. Selanjutnya terapis mengarahkan klien untuk memilih jalan keluar yang paling tepat agar permasalahan yang dihadapi si klien dapat diatasi.

Terapi individu ini pada intinya menyerahkan keputusan akhir kepada si pasien/klien agar ia mandiri dalam memilih langkah apa yang paling tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, sehingga seorang terapis tidak dapat memaksakan kehendaknya terhadap pasien/klien. Tetapi klien sendirilah yang bertindak sesuai dengan kesadaran dirinya karena pada hakekatnya pasien/klien sendiri yang paling tahu keadaan dirinya dan ia juga tahu mana yang terbaik yang harus dilakukan untuk kebaikannya dalam rangka mencapai ketenangan batin yang dikehendakinya.

b. Terapi Jiwa (*Psikoterapi*)

Istilah psikoterapi mempunyai pengertian yang cukup banyak. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa dan *therapy* yang berarti penyembuhan.¹⁰⁰ Jadi psikoterapi berarti penyembuhan jiwa. Psikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan-gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.¹⁰¹

Menurut Halimatus Sakdiah dengan mengutip pernyataan Baihaqi dalam bukunya yang berjudul “*Pengantar Psikologi Agama*” menyebutkan bahwa psikoterapi ialah salah satu cara pengobatan atau penyembuhan terhadap suatu gangguan atau penyakit yang dilakukan oleh seseorang yang terlatih dalam hubungan profesional secara sukarela dengan tujuan untuk menghilangkan, mengubah atau menghambat gejala-gejala yang ada, mengoreksi perilaku yang terganggu dan menumbuhkembangkan kepribadian yang positif.¹⁰²

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa psikoterapi adalah suatu usaha merubah atau menyembuhkan gangguan mental/jiwa yang dialami oleh seseorang. Perubahan yang dikehendaki dapat

¹⁰⁰In, Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hal. 191

¹⁰¹*Ibid*, h. 191-192

¹⁰²Halimatus Sakdiah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Banjarmasin: Center for Community Development Studies/Comdes Kalimantan, 2009), h.104

berupa perubahan rasa, pikir, sikap, perilaku, kebiasaan yang ditimbulkan dengan adanya tindakan professional penolong dan teknik yang dikembangkannya.

Psikoterapi umumnya dilakukan melalui wawancara terapi atau metode-metode tertentu, misalnya relaksasi, bermain dan sebagainya yang dapat merangsang individu yang mengalami gangguan mental/jiwa.

c. Terapi Agama

Terapi secara umum adalah salah satu cara pengobatan terhadap suatu gangguan atau penyakit yang dilakukan oleh seseorang yang terlatih dalam hubungan professional secara sukarela dengan tujuan untuk menghilangkan, mengubah atau menghambat gejala-gejala yang ada, mengoreksi perilaku yang terganggu dan menumbuhkembangkan kepribadian yang positif.

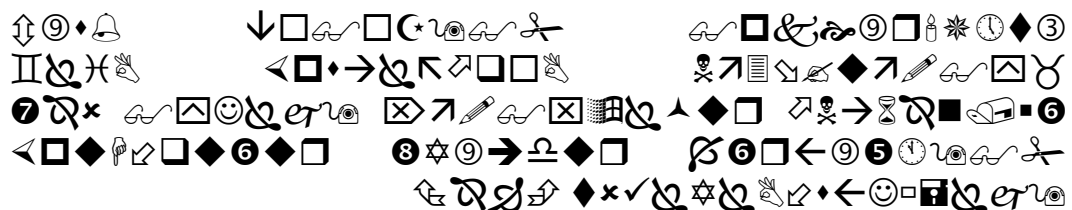
Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan terapi agama ialah pengobatan terhadap suatu gangguan atau penyakit yang dilakukan oleh seseorang yang terlatih dalam hubungan professional secara sukarela dengan tujuan untuk menghilangkan, mengubah atau menghambat gejala-gejala yang ada, mengoreksi perilaku yang terganggu dan menumbuhkembangkan kepribadian yang positif dan cara pengobatan atau penyembuhan tersebut dilakukan dengan didasarkan pada tuntunan dan ajaran agama Islam yang sumber utamanya adalah Alquran dan Hadits.

Usaha penanggulangan gangguan jiwa ini dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan, yaitu dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral maka gangguan mental akan terselesaikan. Penyelesaian dengan memilih penyesuaian diri dengan norma-

norma moral yang luhur seperti bekerja dengan jujur, resignasi (tawakal dan pasrah kepada Allah swt), sublimasi (mengubah rasa egoisme ke dalam bentuk tingkahlaku yang terpuji) dan kompensasi (mengimbangi kegagalan di satu bidang dengan mencapai sukses di bidang yang lain).¹⁰³ Dalam hal ini dapat dilihat secara jelas bahwa agama dapat dijadikan sebagai terapi terhadap gangguan mental.

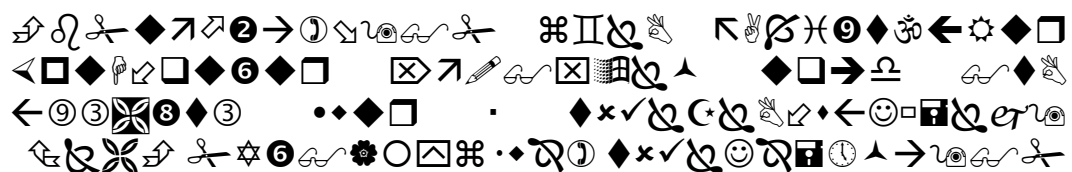
Pendekatan terapi agama tersebut dapat dirujuk dari informasi Alquran sebagai kitab suci. Hal ini sebagaimana dalam firman Allah Surah Yunus Ayat 57 dan Surah Al-Isra' ayat 82 sebagai berikut:

Surah Yunus ayat 57:



Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”¹⁰⁴

Surah Al-Isra' ayat 82:



Artinya: “Dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.¹⁰⁵

¹⁰³Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 167

¹⁰⁴Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, *op. cit.*, h. 171

¹⁰⁵*Ibid*, h. 232

Kedua ayat Alquran tersebut menjelaskan bahwa Alquran dapat dijadikan sebagai penyembuh bagi gangguan mental. Oleh karena itu hendaknya setiap manusia yang hidup di dunia ini senantiasa berpegang teguh terhadap Alquran dan menjadikan Alquran sebagai pedoman hidup agar tidak mengalami gangguan jiwa.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tenteram.¹⁰⁶ Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT).

Menurut Zakiah Daradjat terapi agama ini berkaitan erat dengan keimanan, karena seseorang yang memiliki keimanan yang kuat maka ia tidak akan terpengaruh oleh apapun yang terjadi pada dirinya. Ia yakin bahwa keimanan itu akan membawanya kepada ketenteraman dan ketenangan batin. Oleh karena itu sesuatu yang diimani hendaknya harus selalu ada dan terpelihara dengan baik. Apabila yang diimani itu pada suatu ketika hilang atau tidak menenteramkannya lagi, maka di sini akan timbul kegoncangan perasaan yang kadang-kadang sampai menyebabkan terjadinya perselisihan baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Orang yang mempercayai benda-benda keramat, pusaka dan sebagainya biasanya selama benda-benda tersebut masih ada padanya dan tampak memberi manfaat maka ia akan merasa tenteram tetapi apabila benda-benda tersebut hilang

¹⁰⁶*Ibid*

atau tidak menolongnya lagi, maka kegelisahan batinlah yang akan terjadi pada individu tersebut.

Menurut Zakiah Daradjat objek keimanan yang tidak akan berubah manfaatnya dan tidak akan pernah hilang adalah keimanan yang ditentukan oleh agama. Dalam Islam terkenal dengan enam macam pokok keimanan. Semuanya memiliki fungsi sebagai terapi agama yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang. Enam macam pokok keimanan tersebut ialah: iman kepada Allah, iman kepada malaikat, iman kepada kitab-kitab suci, iman kepada Rasul-rasul, iman kepada hari kiamat dan iman kepada takdir. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

1) Iman kepada Allah

Menurut Zakiah Daradjat setiap orang memerlukan sesuatu di luar dirinya yang mempunyai kekuatan, kebijaksanaan dan kemampuan yang melebihinya.¹⁰⁷ Karena tidak selamanya seseorang mampu menghadapi kesulitan dan keperluan hidupnya sendirian, bahkan juga keperluan kejiwaan yang akan memengaruhi kesehatan jiwanya. Sesuatu itu harus ada disaat apa pun ia memerlukannya terutama saat seseorang tersebut berada dalam kesulitan dan kesukaran yang tidak terpecahkan. Bagi orang beragama sesuatu yang dimaksudkan tersebut adalah Tuhan dan bagi umat Islam Tuhan itu adalah Allah SWT.

Sendi utama dalam agama Islam adalah iman kepada Allah SWT. orang yang beriman (mukmin) akan merasa bahagia di dunia dan di akhirat kelak, sebab

¹⁰⁷Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982), h.

orang mukmin mempunyai hati yang bersih dan mulia, serta tingkahlaku dan perbuatannya selalu mencari ridha Allah SWT.

Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya. Keimanan kepada Allah SWT mempunyai arti yang sangat besar bagi kesehatan mental manusia. Dengan keimanan yang dimilikinya manusia dapat mengeluh, mengadu, meminta tolong, meminta perlindungan, meminta keadilan dan sebagainya disaat apapun dan di mana pun ia memerlukannya. Dengan demikian menurut Zakiah Daradjat iman kepada Allah SWT sebagai terapi agama terhadap orang yang mengalami gangguan mental dapat menenteramkan batin seseorang, karena dengan beriman kepada Allah SWT setiap individu merasa memiliki tempat mengeluh dan mengungkapkan segala rasa hati. Dengan kepercayaan kepada Allah SWT manusia akan tertolong dalam melepaskan diri dari ikatan benda dan segala sesuatu yang bersifat material, dan akan dapat meringankan segala penderitaan batin yang terjadi dalam dirinya. Karena keimanan kepada Allah SWT merupakan unsur terpenting dalam hidup manusia.

2) Iman kepada Malaikat

Islam mengajarkan kepada umatnya agar mempercayai adanya malaikat bahkan termasuk dalam salah satu pokok (rukun) iman. Berbeda dengan manusia, malaikat mempunyai sifat taat dan patuh kepada Allah. Malaikat adalah contoh tertinggi dari kesucian dan kebaikan yang dapat dijadikan teladan bagi manusia.

Kepercayaan akan sifat-sifat patuh dan taatnya malaikat kepada Allah akan menggerakkan hati manusia untuk mencontoh sifat-sifat yang baik dan

mempunyai kecenderungan meningkatkan diri menjadi lebih baik sampai kepada kesempurnaan. Kehidupan rohani manusia selamanya cenderung kepada yang baik dan patuh kepada aturan (hukum) Allah. Akan tetapi dalam kehidupannya manusia kadang-kadang mengalami kekecewaan, tekanan perasaan dan sebagainya sehingga terganggu ketenteraman batinnya yang kadang-kadang menyebabkan ingkar dan ingin melanggar peraturan-peraturan dan hukum-hukum Allah yang sebenarnya kebaikan dari peraturan tersebut dipercayainya. Bahkan kadang-kadang terjadilah perbuatan-perbuatan yang mengganggu dan menyusahkan orang lain.

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa dalam pembinaan mental dan perkembangan kepribadian melalui terapi agama ini sangat diperlukan adanya seorang tokoh yang akan diteladani dan dicontoh. Tokoh tersebut dinamakan pribadi teladan (*the ideal person*).¹⁰⁸ Proses untuk meniru segala sifat pribadi teladan tersebut dinamakan dengan identifikasi. Setiap individu memerlukan seseorang atau sesuatu yang tidak ada cela dan kekurangannya untuk dapat mengadakan identifikasi terhadapnya.

Menurut Zakiah Daradjat keimanan kepada malaikat sebagai terapi agama dapat menambah ketenteraman batin manusia yang mengalami gangguan terhadap kesehatan mentalnya, karena dengan percaya kepada malaikat sebagai pribadi teladan akan memberikan perkembangan yang baik bagi kesehatan mental manusia.

¹⁰⁸*Ibid*, h. 48

3) Iman kepada Kitab-kitab Suci

Setiap agama mempunyai kitab suci yang merupakan pedoman pokok dari ajaran agama tersebut. Dalam Islam kitab sucinya adalah Alquran. Setiap orang Islam wajib mempercayai bahwa Alquran adalah Kalamullah, yaitu langsung datang dari Allah SWT kepada nabi Muhammad saw dengan perantara malaikat Jibril. Jadi, setiap ayat dalam Alquran adalah wahyu Allah, tidak ada satu pun yang bukan wahyu Allah.

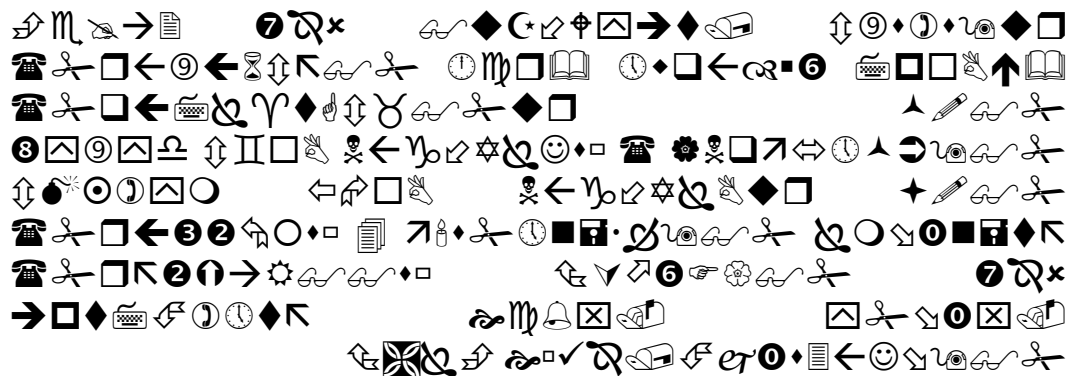
Berdasarkan penelitian dan pengalaman Zakiah Daradjat di klinik jiwa diketahui bahwa ketidakpercayaan seseorang terhadap Alquran dapat terjadi karena kurangnya pendidikan agama yang dilaluinya sejak kecil. Bahkan di antara mereka ada yang belum pernah melihat Alquran dan tidak sedikit yang belum pernah belajar bagaimana cara membaca Alquran. Sedangkan yang mengerti isinya sangat sedikit.

Menurut Zakiah Daradjat betapa pun buta hurufnya seseorang tentang Alquran, namun setelah mereka mengalami gangguan kejiwaan atau diserang oleh rasa cemas dan konflik jiwa yang tidak teratasi banyak sekali yang mengambil Alquran sebagai penenang hatinya. Dengan demikian Zakiah Daradjat berpendapat bahwa keimanan kepada Kitabullah sebagai terapi agama dapat menenteramkan batin dan melegakan mental/jiwa seseorang yang selanjutnya menjamin kesehatan mental orang tersebut. Karena dengan keimanannya tersebut seseorang akan terhindar dari prasangka-prasangka dan keragu-raguan yang mungkin menggelisahkan dan selanjutnya dapat membawa kepada kegoncangan mental/jiwa.

4) Iman kepada Rasul-rasul Allah

Iman kepada Allah SWT sangat penting sebagai terapi agama bagi kesehatan mental manusia. Kepercayaan kepada Allah SWT harus dimanfaatkan atau digunakan dalam rangka mendekatkan diri kepada-Nya dengan mematuhi segala perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Iman kepada Allah SWT akan menjadikan manusia beriman kepada Rasul-rasul Allah, sebab apabila manusia tidak mempercayai bahwa Rasul-rasul atau Nabi-nabi tersebut merupakan utusan Allah maka mereka tidak akan dapat menjalankan agama. Selanjutnya mereka tidak akan sanggup mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga mengakibatkan datangnya kecemasan dan kegelisahan.

Allah SWT mengutus Rasul-Nya kepada setiap umat sebagaimana firman-Nya dalam surah An-Nahl ayat 36 sebagai berikut:



Artinya: “Dan sesungguhnya Kami telah mengutus Rasul pada tiap-tiap umat (untuk menyerukan): "Sembahlah Allah (saja), dan jauhilah Thaghut itu", Maka di antara umat itu ada orang-orang yang diberi petunjuk oleh Allah dan ada pula di antaranya orang-orang yang telah pasti kesesatan baginya. Maka berjalanlah kamu dimuka bumi dan perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul).¹⁰⁹

¹⁰⁹Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, op. cit., h. 216

Ayat Alquran tersebut menjelaskan bahwa dalam tiap-tiap umat diutus seorang Rasul dan manusia wajib mengikuti ajaran yang dibawa oleh Rasul. Karena ajaran tersebut merupakan petunjuk dari Allah SWT agar manusia dapat hidup dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Menurut Zakiah Daradjat, umat Islam wajib mempercayai Rasul-rasul Allah karena pokok-pokok keimanan yang dibawa oleh Rasul-rasul itu sama yakni mempercayai Allah SWT dan mengabdikan kepada-Nya saja.¹¹⁰ Apabila manusia tidak percaya bahwa Rasul-rasul itu utusan Allah maka ia tidak akan dapat menjalankan ajaran agama Islam, karena tuntunan yang dibawa oleh Rasul-rasul tersebut tersimpul dalam ajaran Islam. Selanjutnya manusia tidak akan sanggup untuk mendekati diri kepada Allah sehingga berakibat datangnya kecemasan dan kegelisahan. Oleh karena itu Zakiah Daradjat berpendapat bahwa iman kepada Rasul-rasul Allah akan menambah kesehatan mental dalam diri seseorang.

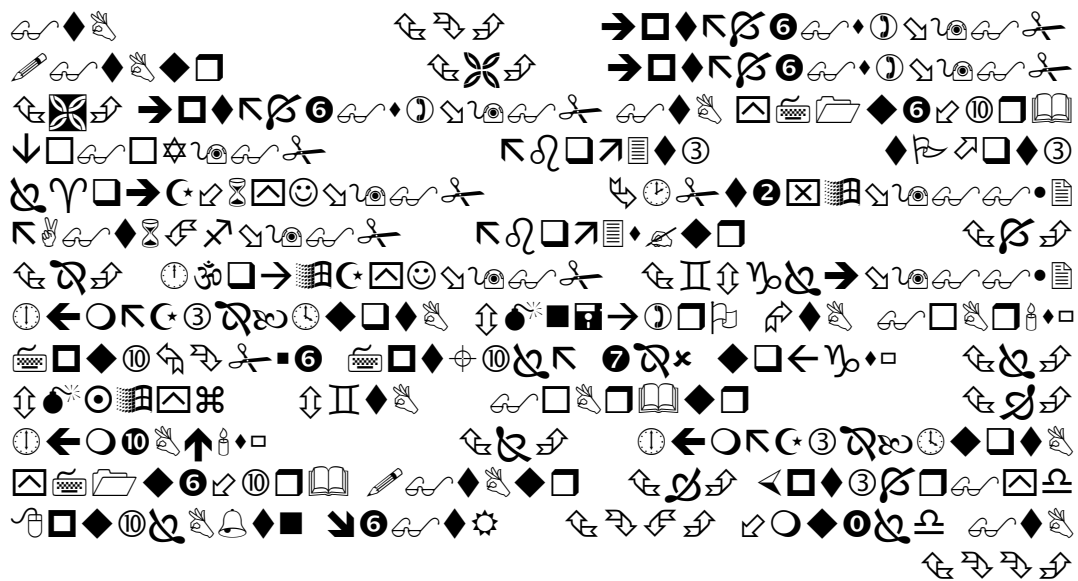
5) Iman kepada Hari Kiamat

Semua agama samawi percaya akan adanya hidup setelah mati yakni di mana akan ada perhitungan terhadap manusia atas segala tindakan dan perbuatannya di dunia. Di dalam hati setiap manusia baik dari zaman dahulu maupun pada zaman modern seperti saat ini pasti memiliki perasaan bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak akan berakhir begitu saja. Karena dalam kehidupan di dunia masih belum tercipta keadilan yang sungguh-sungguh. Ada orang baik, jujur, ikhlas dan mengabdikan kepada Tuhan tetapi hidupnya susah dan

¹¹⁰Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, op. cit., h. 71

sering disusahkan bahkan ditipu oleh orang-orang jahat yang pandai menyembunyikan kejahatannya. Ada juga banyak manusia yang hidup sesuka hatinya, senang mengambil hak orang lain, suka berbuat maksiat dan sebagainya yang hidup mereka seolah-olah berada di alam bebas di mana tidak ada aturan, hukum dan moral sehingga menyebabkan gangguan terhadap kesehatan mental mereka.

Iman kepada hari kiamat merupakan salah satu terapi agama bagi orang yang mengalami gangguan jiwa. Islam mengajarkan kepada seluruh umatnya agar meyakini rukun iman yang kelima yaitu percaya kepada hari kiamat. Tentang hari kiamat ini dijelaskan dalam Alquran surah Al-Qariah ayat 1 sampai dengan 11 sebagai berikut:



Artinya: “Hari kiamat, Apakah hari kiamat itu? Tahukah kamu Apakah hari kiamat itu? Pada hari itu manusia adalah seperti anai-anai yang bertebaran, dan gunung-gunung adalah seperti bulu yang dihambur-hamburkan dan Adapun orang-orang yang berat timbangan (kebaikan)nya, Maka dia berada dalam kehidupan yang memuaskan dan Adapun orang-orang yang ringan timbangan (kebaikan)nya, Maka

tempat kembalinya adalah neraka Hawiyah. Tahukah kamu Apakah neraka Hawiyah itu? (yaitu) api yang sangat panas.¹¹¹

Ayat Alquran tersebut menjelaskan tentang hari kiamat yang pasti akan terjadi pada suatu saat nanti dan ayat tersebut juga menjelaskan bagaimana balasan bagi orang-orang yang banyak timbangan kebaikannya maka ia akan mendapatkan kebahagiaan dan balasan yang baik pula. Sedangkan bagi orang yang sedikit timbangan amal kebaikannya maka ia akan memperoleh siksaan yang sangat pedih pada hari kiamat kelak.

Menurut Zakiah Daradjat dengan percaya kepada adanya hari kiamat akan tenanglah batin seorang mukmin karena ia dapat mempersiapkan dirinya untuk menjaga agar jangan sampai terkena bahaya yang terjadi pada hari kiamat.¹¹² Dan hal ini akan membawa seseorang kepada kesehatan mental.

6) Iman kepada Takdir

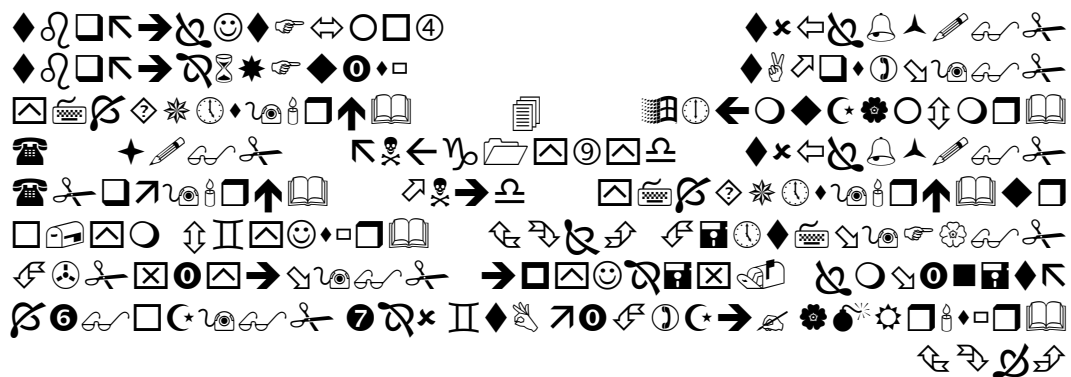
Iman kepada takdir Allah merupakan pokok ajaran Islam yang sering menjadi sasaran kritikan orang-orang di luar Islam dan dari orang-orang Islam yang kurang mengerti ajaran agamanya. Mereka menyangka bahwa iman kepada takdir tersebut membuat orang menjadi lalai dan segan berusaha, malas mencari rizki dan sebagainya karena merasa bahwa segala sesuatu telah ditentukan lebih dahulu oleh Allah. Sebenarnya hal demikian akan dapat menjadi hal yang bertentangan dengan ajaran Islam.

Iman kepada takdir Allah tidak menghalangi manusia untuk berusaha. Karena ketentuan Allah ada yang mempunyai syarat dan adapula yang mutlak. Di

¹¹¹Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, *op. cit.*, h. 481

¹¹²Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, *op. cit.*, h. 36

antara yang mempunyai syarat misalnya hasil usaha manusia itu sendiri, apabila ia berbuat baik maka ia akan diberi hasil yang baik pula. Begitu pun sebaliknya apabila ia berbuat aniaya, dusta dan ingkar kepada Allah maka Allah tidak akan menyelamatkannya. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam firman Allah surah Az-Zumar ayat 18-19 sebagai berikut:



Artinya: “Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal. Apakah (kamu hendak merubah nasib) orang-orang yang telah pasti ketentuan azab atasnya? Apakah kamu akan menyelamatkan orang yang berada dalam api neraka?”¹¹³

Ayat tersebut menjelaskan tentang balasan bagi orang yang beriman kepada Allah maka akan mendapatkan balasan kebaikan yaitu surga. Sedangkan bagi orang yang berbuat ingkar kepada Allah maka ia akan mendapatkan azab dari Allah yaitu dimasukkan ke dalam api neraka.

Seseorang yang ingin mendapatkan kebaikan dalam hidupnya hendaknya berusaha berbuat baik dan mematuhi perintah Allah. Karena pada hakikatnya ketentuan-ketentuan tentang segala sesuatu itu memang di tangan Allah, akan tetapi manusia disuruh-Nya untuk berusaha sekuat tenaga dalam batas-batas

¹¹³Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, op. cit.,h. 367

hukum dan ketentuan-Nya pula. Di samping itu ada pula ketentuan Allah yang bersifat mutlak atau yang bersifat tidak ada hubungannya dengan usaha manusia, misalnya mengenai ketentuan umur, tempat mati dan sebagainya. Tidak ada satu orang pun yang dapat mengetahui kapan dan di mana seseorang tersebut akan mati, karena hal tersebut mutlak ketentuan dari Allah SWT.

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa terapi agama dalam menangani masalah gangguan mental/jiwa sangat diperlukan. Karena di antara faktor-faktor penyebab dari gangguan-gangguan kejiwaan adalah adanya rasa kecewa karena kegagalan yang terjadi berulang-ulang atau karena kekecewaan yang sangat besar dan dapat juga disebabkan karena ia tidak percaya terhadap takdir Allah. Sehingga tidak sedikit orang-orang yang mengalami kegagalan dalam hidupnya baik dalam keluarga, sosial maupun ekonomi yang menyebabkan seseorang tersebut putus asa, patah hati bahkan apatis terhadap segala macam persoalan.

Berdasarkan pemaparan tentang enam macam pokok keimanan tersebut dapat disimpulkan bahwa pokok-pokok keimanan yang diwajibkan bagi umat Islam sangat penting artinya bagi kesehatan mental. Karena keimanan memupuk dan mengembangkan fungsi-fungsi jiwa dan memelihara keseimbangannya serta menjamin ketenteraman batin. Apabila manusia hidup berdasar rasio saja atau terlalu memuja ilmu pengetahuan dan melupakan unsur-unsur keimanan maka ia akan sering terbentur kepada kegelisahan dan kecemasan. Setiap orang akan selalu berusaha menghindar dari kegelisahan dan kecemasan dengan cara mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Untuk mencapai kebahagiaan hidup di

dunia dan di akhirat tersebut manusia memerlukan agama dengan intinya yaitu kepercayaan dan perbuatan (iman dan amal).

Ketiga macam terapi yang telah dijelaskan di atas merupakan terapi yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan mental, karena bagi orang yang mengalami gangguan mental mempunyai kesadaran sehingga masih dapat disembuhkan melalui terapi saja. Sedangkan bagi orang yang mengalami penyakit mental maka selain terapi di atas diperlukan bantuan pengobatan secara medis dalam rangka penyembuhannya, sebab orang yang mengalami penyakit jiwa mereka telah kehilangan kesadaran mereka dan mereka hidup jauh dari alam kenyataan.

B. Konsep Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Kartini Kartono

Konsep kesehatan mental menurut pemikiran Kartini Kartono dalam penelitian ini ialah gagasan/ide beliau tentang kesehatan mental mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kartini Kartono berpendapat dalam konsep pertama atau konsep sederhana bahwa kesehatan mental ialah keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).¹¹⁴ Berbagai kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) menyambut baik definisi ini.

¹¹⁴Kartini Kartono, *Hygiene Mental, loc. cit*

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

Selanjutnya dalam konsep kedua menurut Kartini Kartono *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan penyakit mental dan gangguan emosi dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental serta memajukan kesehatan rakyat.¹¹⁵ Ilmu kesehatan mental ini erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi dan kompleks-kompleks terdesak yang terdapat pada diri manusia. Tekanan-tekanan batin dan konflik-konflik pribadi itu sangat mengganggu ketenangan hidup seseorang dan kerap kali menjadi pusat pengganggu bagi ketenangan hidup.

Konsep ketiga menurut Kartini Kartono kesehatan mental memiliki tema sentral bagaimana caranya orang memecahkan segenap permasalahan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa; dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, ketakutan dan konflik terbuka serta konflik batin. Sehingga ada usaha untuk mendapatkan keseimbangan jiwa, menegakkan kepribadian yang

¹¹⁵*Ibid.*

terintegrasi dengan baik dan mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian.¹¹⁶

Menurut Kartini Kartono dalam konsep kesehatan mental yang keempat jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut: memiliki energi yang cukup, memiliki stamina (daya tahan), memiliki kekuatan untuk bekerja dan badan senantiasa merasa nyaman sehat. Sedangkan orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahnya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan batinnya selalu tenang.¹¹⁷ Jadi kesehatan mental itu tidak hanya mewujudkan diri dalam penampakan tanda-tanda tanpa adanya gangguan batin saja akan tetapi posisi pribadinya juga harmonis dan baik, selaras dengan dunia luar dan di dalam dirinya sendiri dan baik pula dengan lingkungannya.

Konsep-konsep tersebut disempurnakan beliau dengan pengertian sebagai berikut: orang yang sehat mentalnya itu secara mudah dapat beradaptasi (menyesuaikan diri), selalu aktif berpartisipasi, dapat menerapkan diri dengan lancar pada setiap perubahan sosial dan senantiasa dapat menikmati kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.¹¹⁸

Dr. Kartini Kartono dan dr. Jenny Andari dalam buku "*Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*" menjelaskan bahwa dalam Islam keimanan

¹¹⁶*Ibid*, h. 4

¹¹⁷*Ibid*, h. 5-6

¹¹⁸*Ibid*.

sangat penting fungsinya bagi kesehatan mental seseorang, karena dengan rasa keimanannya manusia memandang Allah sebagai puncak dari pengabdian dan ketaatannya sehingga apabila ia mengalami kesulitan ia senantiasa memohon pertolongan kepada Allah SWT. Dengan keimanan yang dimilikinya manusia akan selalu mengikuti petunjuk Ilahi dan ia akan terhindar dari berbagai macam konflik batin yang rentan terjadi pada setiap orang.¹¹⁹

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental

Kartini Kartono berpendapat bahwa ada 3 faktor yang memengaruhi kesehatan mental antara lain: pemenuhan kebutuhan pokok, kepuasan, serta posisi dan status sosial. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Pemenuhan Kebutuhan Pokok

Kebutuhan manusia dapat diartikan sesuatu yang diinginkan atau diperlukan dalam kehidupan manusia. Ada kebutuhan berarti ada kekurangan, dengan dorongan-dorongan yang ada manusia berusaha memenuhi kekurangan kebutuhan tersebut. Kebutuhan yang sangat utama ialah kebutuhan untuk kelangsungan hidup organisme manusia beserta kebutuhan untuk meningkatkan atau menyempurnakan kesejahteraan hidup.

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan. Kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial.¹²⁰ Kebutuhan organis (fisik) berarti sesuatu yang diperlukan untuk hidup dan diperlukan untuk tumbuhnya organisme terutama di awal kehidupan sehingga

¹¹⁹Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), Cet. 6, h. 304-305

¹²⁰Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, *op. cit.*, h. 29

mencapai bentuk yang khas. Yang termasuk kebutuhan organis (fisik) antara lain makan, minum, bernafas, tidur dan seks. Sedangkan kebutuhan organis (psikis) ialah kebutuhan yang diusahakan untuk memenuhi dorongan-dorongan yang sesuai dengan keinginan, selera sehingga memuaskan mental/jiwanya. Individu termasuk sebagai makhluk yang selalu berubah dari keadaan kini menjadi keadaan yang akan datang. Dengan mengalami perubahan tersebut individu merasa puas, senang, bahagia karena apa yang terjadi sesuai dengan apa yang diinginkannya. Sehingga individu menjadi percaya diri dan optimis.

Kebutuhan sosial maksudnya ialah manusia memerlukan bantuan orang lain dalam hidupnya, karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian di dunia ini. Kebutuhan-kebutuhan organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial tersebut menuntut pemuasan, sehingga timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik/makin banyak jika mengalami frustasi atau hambatan-hambatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan pokok manusia sangat memengaruhi kesehatan mentalnya. Oleh karena itu orang yang telah berhasil memenuhi kebutuhan pokoknya maka dapat dikatakan bahwa ia telah mendapatkan kesehatan mental dalam hidupnya sehingga batinnya pun akan senantiasa merasa tenang.

b. Kepuasan

Setiap orang yang hidup di dunia ini menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.¹²¹ Rasa puas dapat diraih orang dengan cara yang positif akan tetapi terkadang ada juga hanya demi kepuasan yang diinginkannya seseorang dapat berbuat hal yang negatif yang dapat merugikan orang lain. Perbuatan tersebut dilakukan karena terjadi konflik batin dalam diri individu tersebut sehingga menyebabkan dia tidak dapat mengendalikan dirinya lagi. Oleh karena itu kepuasan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu agar ia tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Yang termasuk kepuasan jasmaniah misalnya seseorang ingin merasa kenyang, ingin merasa terlindungi dan sebagainya. Adapun yang termasuk dalam kepuasan rohaniah antara lain ingin merasa bahagia, gembira dan sebagainya.

Orang telah merasa puas akan senantiasa mensyukuri apapun keadaannya, sehingga tercapailah kesehatan mentalnya. Karena manusia cenderung merasa tidak pernah puas dan selalu merasa kurang puas dengan apa yang telah dimilikinya. Dengan demikian seseorang yang telah mencapai kepuasan dalam hidupnya maka ia pun telah mencapai kesehatan mental dalam hidupnya.

c. Posisi dan Status Sosial

Setiap individu dalam masyarakat memiliki status sosialnya masing-masing. Status merupakan perwujudan atau pencerminan dari hak dan kewajiban individu dalam tingkah lakunya.¹²² Status sosial sering pula disebut sebagai

¹²¹*Ibid.*

¹²²Lulu Vikar, “*Status Sosial dan Peranan Sosial*”, <http://luluvikar.wordpress.com/2010/12/05/status-dan-peranan-sosial/> diakses pada 13/10/2012

kedudukan atau posisi, peringkat seseorang dalam kelompok masyarakatnya.¹²³ Pada semua sistem sosial, tentu terdapat berbagai macam kedudukan atau status, seperti Anak, Isteri, Suami, Ketua RW, Ketua RT, Camat, Lurah, Kepala Sekolah, Guru dan sebagainya.

Menurut Kartini Kartono setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya.¹²⁴ Tiap manusia membutuhkan rasa cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati dapat menumbuhkan rasa aman, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Kemudian orang menjadi optimis dan bergairah karenanya. Inilah mereka yang mendapatkan kesehatan mental. Dengan rasa optimis tersebut individu akan selalu percaya diri saat berkumpul bersama orang-orang di sekitarnya dan ia pun mendapatkan pokok kesehatan mental dalam hidupnya.

Individu-individu yang kesehatan mentalnya terganggu biasanya merasa dirinya tidak aman, merasa senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan, dia tidak memiliki kepercayaan pada dirinya sendiri dan pada hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidak seimbang. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang telah mendapatkan kesehatan mental ketika ia telah dapat menyesuaikan posisi dan status sosialnya dalam kehidupan bermasyarakat dan lingkungannya.

3. Terapi Terhadap Orang yang Mengalami Gangguan Mental

¹²³*Ibid*

¹²⁴Kartini Kartono, *Hygiene Mental, op. cit.*, h. 30

Menurut Kartini Kartono ada beberapa terapi yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan mental antara lain: mengatasi ketegangan konflik batin, proses memberikan bimbingan (*guidance*) dan *psikoterapi*. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

a. Mengatasi Ketegangan dan Konflik Batin

Setiap manusia pasti pernah mengalami ketegangan dan konflik batin akibat permasalahan-permasalahan yang semakin kompleks seiring dengan kemajuan zaman dalam kehidupan ini. Ketegangan dan konflik batin yang sering dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan cara-cara sebagai berikut:

1) Mengeluarkan dan membicarakan kesulitan

Setiap individu yang mengalami permasalahan hendaknya menceritakan kesulitan yang dialaminya tersebut kepada orang lain yang dapat dipercaya, misalnya: orang tua, guru, saudara, teman dan seterusnya. Dengan jalan mengeluarkan ganjalan hati itu akan ringanlah beban batin individu tersebut, sehingga ia dapat melihat persoalan dari segi yang lebih terang dan lebih objektif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

2) Menghindari kesulitan untuk sementara waktu

Masalah yang dialami individu memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Ada masalah yang ringan dan mudah untuk diselesaikan, ada juga masalah yang rumit dan sangat sulit untuk diselesaikan. Apabila individu menghadapi masalah-masalah yang rumit, maka individu tersebut sebaiknya menenangkan pikirannya terlebih dahulu sementara waktu. Pikiran yang tenang bisa diperoleh dengan cara

mencari hiburan, rekreasi dan sebagainya. Dengan demikian permasalahan pun akan terselesaikan.

3) Menyalurkan Kemarahan

Kemarahan merupakan pola tingkah laku manusia. Seseorang berpotensi untuk meluapkan kemarahan yang ada dalam diri mereka. Individu dituntut agar dapat menyalurkan kemarahan secara positif, artinya tidak meluapkan kemarahan secara berlebihan. Amarah harus ditahan sehingga amarah itu hilang secara perlahan-lahan dengan sendirinya. Misalnya dengan cara berolahraga, rekreasi dan berbagai macam kegiatan positif yang lainnya.

4) Berbuat Suatu Kebajikan untuk Orang Lain

Manusia tidak dapat hidup sendirian di dunia ini, ia pasti memerlukan bantuan orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Manusia yang paling baik yaitu orang yang dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Seseorang harus mampu berbuat sesuatu demi kebaikan dan kebahagiaan orang lain. Dengan berbuat demikian seseorang akan mendapatkan kepuasan batin karena ia merasa berguna bagi orang lain.

5) Bersedia menjadi Pengalah yang Baik

Perselisihan-perselisihan sering mewarnai kehidupan manusia, hal ini terjadi karena individu tersebut ingin menang sendiri tanpa mempedulikan keadaan orang lain. Sudah sepatutnya tiap individu memiliki pendirian yang teguh terhadap suatu hal yang diyakininya benar. Dan berani mengakui kesalahan yang diperbuatnya sehingga ia akan terbebas dari tekanan batin dan konflik-konflik.

6) Menyelesaikan Satu Tugas dalam Satu Saat

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan dan membuatnya stress sehingga individu tersebut menganggap suatu tugas yang ringan dan biasa pun menjadi beban yang berat baginya. Jika terjadi hal demikian, maka individu harus memilih satu tugas yang harus diselesaikan lebih awal dengan menunda waktu penyelesaian tugas-tugas lainnya yang tidak mendesak waktu penyelesaiannya. Apabila tugas yang lebih awal dapat diselesaikan maka tugas-tugas yang lain pun akan dengan mudah diselesaikan pada waktu yang berikutnya.

7) Jangan Menganggap Diri Terlampau Super

Sebagian individu pasti pernah merasakan takut untuk memutuskan sesuatu. Hal ini disebabkan karena ia merasa tidak dapat mencapainya sesuai dengan apa yang dicita-citakan. Kecenderungan semacam inilah yang merupakan pangkal permulaan dari kegagalan-kegagalan.

Setiap individu dituntut untuk mencurahkan segenap kemampuannya dalam berusaha. Hendaknya individu tidak membebani diri sendiri dengan melakukan usaha di luar batas kemampuannya atau menganggap diri mereka terlampau super untuk melakukan segala hal sehingga menyebabkan konflik batin dalam diri mereka.

8) Menerima Segala Kritik dengan Dada Lapang

Orang-orang yang terlalu banyak mengharap dari orang lain ia akan merasa sangat kecewa, juga merasa tidak enak hati dan mengalami frustrasi jika ada orang lain yang tidak bisa memuaskan dirinya. Orang yang demikian akan menganggap perlu adanya perbaikan pada orang lain, tetapi menganggap tidak ada faedahnya untuk mengadakan koreksi pada diri sendiri. Hal ini menunjukkan

ketidakdewasaan pribadinya. Oleh karena itu demi peningkatan martabat sendiri hendaknya individu mau menerima segala macam kritik dengan dada lapang demi tercapainya ketenangan batin individu tersebut.

9) Memberikan Kemenangan pada Orang Lain

Individu yang selalu dalam ketegangan-ketegangan batin biasanya akan memiliki rasa ingin lebih unggul dari orang lain dengan tidak mempedulikan perasaan orang-orang di sekitarnya. Persaingan-persaingan dalam kehidupan memang perlu demi kemajuan dunia. Akan tetapi yang lebih penting adalah adanya unsur kerjasama (yang mutlak harus ada) demi kelangsungan hidup individu dan kehidupan bersama. Ada kalanya individu harus bersedia menerima orang lain sebagai pemenang dalam suatu hal sehingga akan memberikan ketenangan batin pada individu tersebut.

10) Menjadikan Diri Sendiri Serbaguna

Banyak dari individu merasa dirinya ditinggalkan, dilupakan, diremehkan dan disia-siakan oleh orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya rasa cemas dalam diri individu. Perasaan tersebut akan membuat batin individu tergoncang. Oleh karena itu, individu tersebut harus menjadikan dirinya sebagai orang yang berguna baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Misalnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang bermanfaat sehingga batinnya merasa tenang dan terhindar dari konflik.

11) Mengatur Saat-saat Rekreasi

Sekarang ini banyak individu yang sangat sibuk bekerja dan mencari nafkah sehingga sukar mencari waktu luang untuk rekreasi dan istirahat. Oleh

karena itu mereka harus mengatur jadwal untuk istirahat/tidur, rekreasi dan menenangkan diri.

Rekreasi merupakan satu kesibukan dalam mana seseorang secara total dapat melibatkan diri ke dalam kegiatan penenangan diri dengan rasa senang serta sejenak bisa melupakan beban pekerjaan dan tugas untuk bisa mengurangi ketegangan-ketegangan batin dan sistem syarafnya. Sedangkan istirahat/tidur diperlukan untuk mengistirahatkan badan dan jiwa setelah menguras energi sesuai bekerja.

b. Prinsip Memberikan Bimbingan (*Guidance*)

Hidup seseorang tidak pernah terlepas dari ketegangan dan konflik batin, sehingga apabila konflik-konflik batin mengganggu kesehatan mentalnya dan tidak dapat diselesaikan sendiri oleh individu tersebut maka diperlukan bantuan orang lain dalam menanganinya, yakni dengan proses bimbingan (*guidance*). Menurut Kartini Kartono ada beberapa prinsip memberikan bimbingan (*guidance*) antara lain sebagai berikut:

1) Berusaha Memahami pribadi Individu

Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Masing-masing mempunyai cara dan respon yang khusus dalam menanggapi kesulitan hidupnya. Seorang individu yang memerlukan pertolongan orang lain dalam menyelesaikan konflik batin yang dialaminya disebut sebagai klien. Adapun orang yang memberikan bimbingan disebut sebagai pembimbing.

Pertama-tama pembimbing harus menyelidiki pribadi kliennya, apakah kliennya tergolong pada tipe orang yang pasif, unik, orang biasa, orang yang aktif

atau orang yang lemah ingatan dan sebagainya. Pembimbing berusaha untuk mengetahui prinsip-prinsip hidup klien, cita-citanya, serta tujuan hidupnya. Kemudian berusaha mendapatkan kepercayaan dari klien agar ia mau menceritakan segala kesulitan dan tekanan batinnya. Dengan demikian, seorang pembimbing akan memahami kliennya dan dapat menentukan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dialami kliennya.

2) Mencari Sebab-sebab Timbulnya Frustrasi

Seorang pembimbing senantiasa berusaha menyingkirkan sebab-sebab terjadinya frustrasi pada diri kliennya, yaitu dengan jalan menumbuhkan rasa harga diri dan rasa kepercayaan diri yang besar. Hal ini dilakukan agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal untuk mendapatkan kepuasan batin yang diinginkannya. Biasanya yang sering mengalami frustrasi ialah kalangan remaja.

Kalangan remaja merupakan sekelompok anak usia muda yang cenderung mudah dipengaruhi oleh orang lain. Pada usia ini mereka ingin mencari jati diri mereka. Oleh karena itu, seorang pembimbing harus mengarahkan klien yang dari kalangan remaja tadi pada kegiatan-kegiatan yang positif sehingga mereka tidak tejerumus kepada hal-hal negatif yang dapat merugikan diri mereka sendiri maupun orang lain. Dengan demikian para remaja tersebut akan mendapatkan kepuasan dan ketenangan batin yang menjadi keinginan setiap orang.

3) Membuat Rencana Kerja untuk Mendapatkan Pengalaman Positif

Seorang pembimbing yang telah berhasil memahami dan mendapatkan kepercayaan dari kliennya maka langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu membuat rencana kerja untuk kliennya. Hal ini dilakukan dengan cara

menyibukkan klien secara positif untuk bekerjasama dan kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan persaingan sehat secara kelompok. Dengan demikian akan tumbuh rasa solidaritas dan kegotongroyongan dalam diri klien yang dirasa sangat kurang pada zaman yang semakin modern saat ini. Oleh karena itu semua pihak baik orang tua, guru-guru maupun para pembimbing harus mampu menjadi contoh yang baik bagi siapapun juga.

Menyusun rencana kerja untuk memberi kesibukan positif kepada klien akan menghindarkannya dari ketegangan dan konflik batin. Aktivitas positif akan membuatnya lupa memikirkan permasalahan-permasalahan rumit yang dialaminya. Karena dengan melakukan hal-hal positif klien merasa tenang.

4) Memberikan Cinta Kasih dan Simpati Secukupnya

Klien yang mengalami konflik batin menunjukkan bahwa mereka kekurangan rasa cinta kasih dari orang-orang di sekitar mereka terutama keluarga. Seseorang yang memperoleh cinta kasih yang cukup dalam hidupnya akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih stabil daripada orang yang tidak mendapatkan cinta kasih dalam kehidupannya.

Seorang pembimbing harus memberikan cinta kasih dan simpati secukupnya kepada klien agar klien merasakan bahwa ada orang yang peduli kepadanya. Hal ini juga dilakukan untuk menumbuhkan harapan-harapan baru dalam diri klien agar ia mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan benar sehingga batinnya pun merasa tenang.

5) Menggunakan Mekanisme Penyelesaian yang Positif

Seorang pembimbing dapat membantu kliennya yang mengalami kekalutan mental dengan menggunakan mekanisme penyelesaian yang positif yaitu dengan mengarahkan klien agar bekerja lebih giat, berusaha lebih tekun dan memiliki sifat ikhlas serta mampu bersikap rasional. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan kegiatan sebagai berikut:

- (a) Melakukan substitusi, yaitu mengubah rasa-rasa yang negatif dalam bentuk tingkah laku yang positif, dapat menyenangkan orang lain dan dapat memuaskan diri dengan jalan yang wajar.
- (b) Melakukan sublimasi, yaitu mengubah rasa-rasa egoisme dan dorongan-dorongan yang rendah lainnya ke dalam bentuk tingkah laku yang lebih terpuji dan lebih mulia serta sesuai dengan harkatnya sebagai manusia.
- (c) Melakukan resignasi, yaitu sikap tawakal dan pasrah kepada Allah yang artinya dapat menerima segala keadaan dan kesulitan dengan tenang dan batin yang seimbang.
- (d) Melakukan basinnung, yaitu berfikir secara mendalam dan mawas diri dengan jalan membuat jarak terhadap segenap realitas yang tengah dihadapi. Sehingga mampu mengatur ulang aktivitas sendiri, yaitu mencari kemungkinan-kemungkinan baru dan dapat mencari jalan keluar dari suatu masalah.
- (e) Melakukan kompensasi, yaitu menyeimbangkan antara kegagalan dalam satu bidang tertentu dengan usaha untuk mencapai sukses dalam bidang lain dengan jalan berusaha lebih giat lagi.¹²⁵

¹²⁵Kartini Kartono, *Hygiene Mental, op. cit.*, h. 256-257

6) Menanamkan Nilai-Nilai Spiritual dan Nilai-Nilai Keagamaan

Nilai-Nilai spiritual dan renungan-renungan tentang Ilahi (hidup beragama) itu bisa memberikan kekuatan dan stabilitas bagi kehidupan manusia.¹²⁶ Nilai-nilai spiritual ini memberikan daya tahan dan tambahan energi kepada manusia untuk berjuang dan berusaha dalam menjalani hidupnya. Sebab semua nilai-nilai religius yang tersembunyi jauh di belakang nilai-nilai materiil dan bersifat inderawi itu pada hakekatnya selalu mengandung unsur kebenaran serta keabadian sepanjang masa dan selalu akan memberikan kebahagiaan sejati kepada umat manusia.

Kesadaran manusia akan hakekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memunculkan rasa rendah hati. Individu akan menghayati keterbatasan dirinya dan ketergantungan hidupnya pada Tuhan Yang Maha Besar. Keyakinan tersebut pasti memberikan rasa aman terlindung (*sense of security*) pada individu tersebut.¹²⁷ Barangsiapa dapat menangkap arti serta nilai-nilai spiritual tersebut pasti akan menemukan kebahagiaan dan ketenangan sejati, imannnya akan teguh dan kokoh. Ia akan tenang dalam menghadapi segala cobaan hidup serta macam-macam kesulitan karena ia bersikap pasrah menerima segala ujian hidup dengan penuh keyakinan pada kekuasaan pada Ilahi. Ia akan selalu tawakal kepada kehendak Yang Maha Kuasa, yakni dengan mengamalkan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya sehingga sehatlah lahir dan batinnya.

c. Psikoterapi

¹²⁶*Ibid*, h.257

¹²⁷*Ibid*, h. 288

Menurut Kartini Kartono *psikoterapi* ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan/penyakit-penyakit jiwa.¹²⁸ Orang yang mendapatkan psikoterapi disebut dengan klien/pasien. Sedangkan orang yang memberikan psikoterapi disebut dengan terapeut. Dalam melaksanakan *psikoterapi*, faktor fisik, psikis dan sosial semuanya harus diperhatikan, sehingga akan diperoleh wawasan lengkap mengenai relasi dari perkembangan psikis dan gangguan psikis yang dialami oleh si klien/pasien.

Kartini Kartono memiliki pemikiran bahwa ada beberapa aturan umum untuk melakukan *psikoterapi*, antara lain ialah sebagai berikut:

- (a) Demi keberhasilan *psikoterapi*, harus jelas dinyatakan kepada pasien/klien bahwa terapeut berusaha sekuat mungkin memahami perasaan dan penderitaan pasien/klien; yaitu melalui sikap yang hangat dan human dengan jalan bertanya, adan berminat terhadap kondisi psikofisik pasien sebagai sesama makhluk Tuhan.
- (b) Menaruh respek terhadap pasien/klien yang tengah menderita gangguan psikis. Artinya seorang terapeut harus memberikan perlindungan kepada pasien/klien terhadap kecenderungan-kecenderungan psikotis atau kecenderungan-kecenderungan yang berbahaya lainnya. Misalnya mencegah agar pasien/klien tidak berusaha bunuh diri dalam kondisi depresi.
- (c) Menguasai teknik-teknik psikoterapi dengan landasan pengetahuan ilmu jiwa/ psikologi, medis dan sosial lainnya.

¹²⁸Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Cet. Ke-VI, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), *op. cit.*, h. 267

- (d) Terapeut tidak boleh bersikap acuh tak acuh, kebal perasaan, lalai, serampangan dan terlalu bebas terhadap pasien/kliennya.
- (e) Sebaiknya terapeut tidak bersikap “*adviserend*” (terus-menerus memberikan nasihat), dan tidak bersikap “*direktif*” (menentukan arah dan tujuan bagi pasien/klien, sehingga terdapat respek terhadap diri pasien/klien.¹²⁹ Dengan demikian dapat diketahui bahwa pemberian *advis*/nasihat harus dilakukan secara berhati-hati demi respek terapeut terhadap pasien/klien. Ringkasnya, untuk permasalahan mengenai asas dan tujuan hidup maka seorang pasien/klien harus menentukannya sendiri dan seorang terapeut hanya memberikan arahan secara tidak langsung sehingga si pasien/klien dapat mengambil keputusannya sendiri dengan bijaksana.

C. Persamaan dan Perbedaan Konsep Kesehatan Mental dari Pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono

Setelah diuraikan pada bagian sebelumnya mengenai konsep kesehatan mental menurut pemikiran-pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono, maka pada bagian ini akan dibahas tentang aspek persamaan dan perbedaan antara pemikiran keduanya tentang konsep kesehatan mental. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Aspek Persamaan

Aspek persamaan yang terdapat antara pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono tentang konsep kesehatan mental antara lain dapat dilihat dalam uraian sebagai berikut:

¹²⁹*Ibid*, h. 268

Pertama, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki persamaan pemikiran dalam memaparkan konsep kesehatan mental yaitu mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental.

Kedua, persamaan konsep kesehatan mental antara pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono yaitu terdapat pada substansinya/memiliki persamaan dari segi isi dalam menjelaskan tentang konsep kesehatan mental.

Ketiga, dalam menjelaskan tentang pengertian kesehatan mental Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki persamaan yaitu keduanya sepakat bahwa kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Sebagaimana pemaparan yang tersebut di ataslah terdapat aspek persamaan pemikiran antara Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono dalam menguraikan tentang konsep kesehatan mental.

2. Aspek Perbedaan

Selain adanya persamaan, sudah barang tentu ada pula perbedaan antara pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono tentang konsep kesehatan mental antara lain dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:

Pertama, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki perbedaan pemikiran tentang konsep kesehatan mental yaitu dari segi bahasa yang digunakan dalam mengemukakan tentang konsep kesehatan mental.

Kedua, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki perbedaan pemikiran dalam mengemukakan tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa ada 4 faktor yang memengaruhi kesehatan mental yaitu: perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Sedangkan Kartini Kartono berpendapat bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ada 3 yaitu: pemenuhan kebutuhan pokok, kepuasan, serta posisi dan status sosial.

Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono juga memiliki perbedaan pendapat dengan Abdul Rasyid yang mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ada 4 yaitu: faktor biologis, faktor psikologis, faktor sosial budaya dan faktor lingkungan.

Ketiga, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki perbedaan pendapat tentang terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental. Zakiah Daradjat menekankan unsur agama sebagai terapi, sedangkan Kartini Kartono lebih menekankan pada kondisi individu yang mengalami gangguan mental yaitu pada penyelesaian konflik batin individu.

D. Analisis/pembahasan

Setelah diuraikan mengenai aspek persamaan dan perbedaan konsep kesehatan mental dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono, maka pada bagian ini akan dianalisis tentang konsep kesehatan mental menurut pemikiran Zakiah Daradjat, konsep kesehatan mental menurut pemikiran Kartini Kartono, persamaan dan perbedaan konsep kesehatan mental dari pemikiran Zakiah

Daradjat dan Kartini Kartono serta faktor-faktor apa saja yang dianggap memengaruhi terjadinya persamaan dan perbedaan yang dimaksud.

1. Konsep Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat

Konsep kesehatan mental menurut pemikiran Zakiah Daradjat ialah gagasan/ide beliau tentang kesehatan mental mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental.

a. Pengertian Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Orang-orang yang mengalami gangguan jiwa (*neurose*) dapat disebut sebagai orang normal sebab yang dideritanya adalah ketegangan pribadi akibat terjadinya konflik dalam dirinya yang tidak dapat diatasi orang tersebut. Dan orang tersebut sepenuhnya normal, ia masih dapat bergaul, bekerja, belajar dan sebagainya seperti orang-orang lainnya. Sedangkan orang yang menderita penyakit jiwa (*psychose*) seluruh kepribadian yang bersangkutan terkena kelainan dan orang tersebut tidak dapat lagi hidup dan bergaul normal dengan orang-orang lain di sekitarnya.

Apa yang diuraikan Zakiah Daradjat, tampaknya tidak jauh dengan fenomena di masyarakat. Karena dalam kenyataannya setiap orang berpotensi untuk mengalami gangguan jiwa (*neurose*), seperti stress ringan karena mengalami permasalahan dalam hidupnya dan orang tersebut tentunya masih dapat hidup dan bergaul secara normal dengan orang-orang di sekitarnya.

Sedangkan bagi orang yang menderita penyakit mental (*psychose*) pada umumnya orang yang bersangkutan telah kehilangan kesadarannya dan tidak mampu berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Sehingga pada kenyataannya orang yang menderita penyakit jiwa (*psychose*) ini lebih sering dirawat di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) karena dikhawatirkan yang bersangkutan akan melakukan tindakan yang membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain.

b. Faktor-faktor yang memengaruhi Kesehatan Mental

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang menurut Zakiah Daradjat ada 4 yaitu: perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Zakiah Daradjat berpendapat individu yang mampu mengendalikan/mengontrol perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badannya maka ia akan mencapai kesehatan mental dalam hidupnya.

Hal tersebut tentunya sangat sesuai dengan realitas yang terjadi sekarang ini yaitu banyak orang menderita gangguan jiwa (*neurose*) karena ia tidak mampu mengendalikan/mengontrol perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badannya. Hal ini tentunya sangat merugikan karena tidak ada seorang pun di dunia ini yang menginginkan kesehatan jiwanya terganggu. Bahkan kesehatan mental menjadi idaman dalam kehidupan setiap orang.

c. Terapi terhadap Orang yang Mengalami Gangguan Mental

Menurut Zakiah Daradjat terapi terhadap orang yang mengalami gangguan jiwa ada 3 yaitu terapi individu, terapi jiwa (*psikoterapi*) dan terapi agama. Ketiga terapi ini harus dilakukan terus-menerus agar si penderita menyadari kembali konflik-konflik yang menjadi penyebab gangguan jiwa

(*neurose*) sehingga konflik teratasi dan gejala gangguan jiwa (*neurose*) pun akan hilang dengan sendirinya.

Zakiah juga menekankan pada terapi agama, karena dengan senantiasa mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari akan membuat batin seseorang menjadi tenang dan tenteram sehingga tercapailah kesehatan mental dalam hidupnya.

Hal tersebut tentunya tidak terlepas dari fitrah manusia sebagai makhluk Allah yang memerlukan agama sebagai pedoman hidupnya. Karena dengan memiliki pedoman hidup manusia akan hidup sesuai dengan petunjuk dan tuntunan Allah SWT sehingga dapat mencapai hidup bahagia di dunia dan di akhirat.

2. Konsep Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Kartini Kartono

Konsep kesehatan mental menurut pemikiran Kartini Kartono ialah gagasan/ide beliau tentang kesehatan mental mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan terapi terhadap orang yang mengalami gangguan jiwa.

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kartini kartono berpendapat bahwa kesehatan mental ialah keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut Kartini Kartono gangguan jiwa (*neurose*) adalah bentuk gangguan jiwa lunak/tidak berbahaya, ditandai oleh ketidakmampuan memahami kesulitan pribadi, memendam banyak konflik disertai dengan reaksi kecemasan, melemahnya struktur kepribadian dan sering

(namun tidak selalu) dihindangi rasa *fobia* (rasa takut terhadap sesuatu yang berlebihan). Sedangkan penyakit jiwa (*psychose*) adalah segala bentuk ketidakmampuan menyesuaikan diri yang serius sifatnya terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu.

Pemaparan Kartini Kartono di atas tidaklah bertentangan dengan realitas sekarang. Pada kenyataannya setiap orang pasti pernah merasakan konflik batin dalam dirinya dan orang tersebut masih memiliki kesadaran dalam menjalani kehidupannya sebagaimana orang normal pada umumnya. Sedangkan orang yang mengalami penyakit mental/jiwa (*psychose*) mereka telah kehilangan kesadarannya dan hidup jauh dari kenyataan yang sebenarnya.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang menurut Kartini Kartono ada 3 yaitu: pemenuhan kebutuhan pokok, kepuasan serta posisi dan status sosial. Kartini Kartono berpendapat bahwa dengan pemenuhan kebutuhan pokok yang mencukupi, rasa puas yang senantiasa disyukuri serta memiliki posisi dan status sosial yang baik di lingkungannya maka individu tersebut telah mencapai kesehatan mental dalam hidupnya.

Ketiga macam faktor yang memengaruhi kesehatan mental tersebut sangat berkaitan erat dengan peran manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa kehadiran orang lain di sekitarnya. Sudah menjadi kewajiban bagi manusia sebagai makhluk sosial untuk saling tolong menolong dalam berbuat kebaikan dan saling mengingatkan agar terhindar dari perbuatan yang mungkar.

c. Terapi terhadap Orang yang Mengalami Gangguan Mental

Menurut Kartini Kartono terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental ada 3 yaitu mengatasi ketegangan batin, proses memberikan bimbingan (*guidance*) dan *psikoterapi*. Ketika individu sudah tidak mampu lagi mengatasi sendiri ketegangan batin yang dialaminya, maka menurut Kartini Kartono langkah selanjutnya yaitu dengan meminta proses bimbingan (*guidance*) dan *psikoterapi* dari para ahlinya masing-masing. Dengan demikian individu akan terhindar dari ketegangan batin yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya.

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa orang yang mengalami gangguan mental dapat disembuhkan dengan proses terapi, sebab orang yang mengalami gangguan mental/jiwa (*neurose*) masih memiliki kesadaran sebagaimana orang normal dan masih dapat berinteraksi dengan orang lain, sedangkan bagi orang yang mengalami penyakit mental/jiwa (*psychose*) tidak cukup hanya dengan proses terapi tetapi harus ditunjang dengan pengobatan medis oleh dokter, sebab yang bersangkutan telah berada jauh dari alam kenyataan/telah kehilangan kesadarannya.

3. Persamaan dan Perbedaan Konsep Kesehatan Mental dari Pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono

Persamaan dan perbedaan konsep kesehatan mental dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Aspek Persamaan

Aspek persamaan dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono dapat dilihat dari hal-hal sebagai berikut: *Pertama*, Zakiah Daradjat dan Kartini

Kartono sepakat dalam memaparkan konsep kesehatan mental yaitu mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental.

Kedua, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono sepakat dalam menjelaskan tentang konsep kesehatan mental yaitu pada substansinya/memiliki persamaan dari segi isi.

Ketiga, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono sepakat dalam menjelaskan tentang pengertian kesehatan mental yaitu terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Berdasarkan persamaan dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono yang telah diuraikan di atas diketahui bahwa kedua pakar memiliki gagasan/ide yang sama tentang konsep kesehatan mental walaupun tidak secara menyeluruh.

b. Aspek Perbedaan

Aspek perbedaan dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono terlihat dalam hal-hal sebagai berikut: *Pertama*, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki perbedaan pendapat dari segi bahasa yang digunakan dalam mengungkapkan tentang konsep kesehatan mental.

Kedua, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono berbeda pendapat dalam mengungkapkan tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Zakiah lebih menekankan pada kondisi manusia sebagai makhluk individu

sedangkan Kartini Kartono lebih menekankan pada kondisi manusia sebagai makhluk sosial.

Ketiga, Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono berbeda pendapat tentang terapi terhadap orang yang mengalami gangguan mental. Zakiah Daradjat lebih menekankan unsur agama sebagai terapi, sedangkan Kartini Kartono lebih menekankan pada penyelesaian konflik individu.

Berdasarkan perbedaan dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono tentang konsep kesehatan mental diketahui walaupun kedua tokoh memiliki perbedaan pendapat, akan tetapi masing-masing tokoh dalam karya tulisnya tidak pernah saling menyinggung maupun merendahkan pendapat satu sama lain.

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persamaan dan Perbedaan antara Pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono

Telah diketahui dalam pemaparan sebelumnya bahwa terdapat 3 faktor yang memengaruhi pemikiran manusia antara lain informasi, lingkungan sekitar dan pengalaman masa lalu. Oleh karena itu, faktor-faktor yang memengaruhi persamaan dan perbedaan antara pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono tentang konsep kesehatan mental meliputi 3 hal tersebut. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

a. Informasi

Faktor informasi ini dapat diperoleh melalui televisi, majalah, koran, internet dan sebagainya termasuk dari aspek pendidikan. Bahkan pendidikan merupakan informasi yang diperoleh secara formal. Dilihat dari aspek pendidikan

Zakiah Daradjat dan Kartini kartono memiliki persamaan dan perbedaan yang dapat dianalisis dari beberapa sudut pandang. Namun demikian, untuk mempermudah analisis, di sini hanya akan dimuat sudut pandang periodisasi pendidikan saja.

Dilihat dari tahapan masa pendidikannya Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono memiliki basis pendidikan yang tinggi. Zakiah Daradjat mengawali pendidikan tingkat Perguruan Tingginya di PTAIN Yogyakarta dengan mengikuti program Diploma Satu (D1) Tarbiyah. Selanjutnya Zakiah Daradjat mendaftarkan diri di Universitas Ain Syam (Mesir/Kairo) Fakultas Tarbiyah dengan konsentrasi "*Spesial diploma for education*", dan diterima tanpa melalui tes. Kemudian beliau menuntaskan studi tingkat tingginya dengan mengikuti Program Doktor (S3) di Universitas yang sama dengan mendalami lagi dibidang psikologi, khususnya psikoterapi. Sedangkan Kartini Kartono berhasil mendapatkan kesarjanaannya dibidang ilmu pendidikan dari IKIP Sanata Dharma Yogyakarta. Kemudian beliau juga melengkapi studi post graduate selama 18 bulan di Universiteit Amsterdam untuk *Politieke Ontwikkeling, Verandering-Processen, Modernisatie, Urbanisatie en Sociologie van Indonesia*. DR. Kartini Kartono juga menamatkan studi untuk pekerjaan sosialnya selama 2 tahun pada *Protestantse Voortgezette Opleiding voor Sociale Arbeid* di Amsterdam (dipl.M.Sw.). Selanjutnya, Kartini Kartono berhasil meraih gelar Doktor kependidikan di IKIP Bandung.

Zakiah Daradjat yang banyak mengenyam pendidikan di Kairo yang kental dengan budaya Islamnya, maka dalam merumuskan konsepnya tentang kesehatan mental beliau menekankan bahwa keimanan sangat berkaitan erat dengan

kesehatan mental seseorang. Sedangkan Kartini Kartono hanya mengungkapkan unsur agama dalam kesehatan mental secara umum. Beliau berpendapat bahwa kesehatan mental dapat diperoleh melalui penanaman nilai-nilai spiritual dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa aspek pendidikan juga turut memengaruhi berbagai persamaan dan perbedaan pemikiran antara Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono, khususnya tentang konsep kesehatan mental.

2. Lingkungan Sekitar

Kehidupan awal Zakiah Daradjat tampak jelas dilatarbelakangi oleh budaya Minang yang kuat. Beliau dilahirkan dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang tergolong agamis. Hal ini dapat dilihat dari kehidupan beliau yang sejak kecil sudah tekun dalam beribadah.

Kuatnya tradisi merantau dikalangan masyarakat Minang dan garis keluarga yang bercorak *materelinial* membuka kesempatan luas bagi perempuan Minang untuk melakukan aktivitas-aktivitas sosial, termasuk melanjutkan studi di kota lain. Konteks lingkungan sekitar semacam ini merupakan modal bagi Zakiah Daradjat untuk terus meningkatkan kualitas dirinya melalui pendidikan. Faktor lingkungan sekitar tersebut jelas memengaruhi pembentukan pola pikir Zakiah Daradjat ke arah yang lebih rasional.

Berbeda dari Zakiah Daradjat, Kartini Kartono lahir di lingkungan sekitar kota Surabaya dan memulai karier kerjanya sebagai kopral TNI-AD (Brigade XVII TRIP Jawa Timur 1945-1950), terlihat bahwa hidup beliau dilalui dengan perjuangan yang keras sehingga berhasil menjadi seorang kopral TNI-AD. Hal

tersebutlah yang sedikit banyaknya turut memengaruhi karakteristik pemikiran beliau.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa lingkungan sekitar dapat menjadi satu faktor yang turut memengaruhi persamaan dan perbedaan pemikiran antara Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

3. Pengalaman Masa Lalu

Setiap orang memiliki masa lalu yang berbeda-beda. Ada orang yang mengalami masa lalu kelam dan mengakibatkannya menjadi trauma dalam menjalani kehidupan ini, tetapi ada juga seseorang yang mengalami masa lalu membahagiakan sehingga menunjang kesuksesan dalam hidupnya di masa depan.

Berdasarkan pengalaman Zakiah Daradjat yang sejak lama langsung berperan dalam merawat para pasien yang mengalami gangguan mental maka dapat dilihat bahwa Zakiah Daradjat lebih banyak menghasilkan karya tulis tentang kesehatan mental dibandingkan dengan Kartini Kartono. Bahkan Zakiah Daradjat juga membuat judul disertasi beliau yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dengan demikian dapat diketahui bahwa pengalaman masa lalu sangat berpengaruh terhadap pemikiran seseorang. Faktor pengalaman masa lalu tersebutlah yang menjadi penyebab terjadinya persamaan dan perbedaan dari pemikiran Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono tentang konsep kesehatan mental.