

Implementasi Kesehatan Mental Zakiah Daradjat dalam Menghadapi Problematika Remaja di Lingkungan Pendidikan Pondok Pesantren

Muhammad Nurrosyid Huda Setiawan¹, A'maluna Karimata M. Nur²
^{1,2}Universitas Darussalam Gontor

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v1i1.759](https://doi.org/10.30595/pssh.v1i1.759)

Submitted:

20 Juli, 2023

Accepted:

29 Agustus, 2023

Published:

6 September, 2023

Keywords:

Zakiah; Mental Health;
Adolescents; Pondok

ABSTRACT

The problems of adolescents in Indonesia are currently a very serious problem, as are the problems currently being faced by adolescents at Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Campus 5. Problems with studying, friendships, cottage tasks, finances, health, and even in the realm of family, society and even religion, have become more of a concern for the lives of adolescents and will affect their development. According to the concept of mental health that has been presented by Zakiah Daradjat in dealing with problems that exist in a person's life, it usually occurs in early adolescence. This is because adolescence is a transitional period in the process of developing children towards adulthood which requires more attention in solving their life problems. In this case, Zakiah Daradjat's mental health concept provides a solution in solving problems that occur in adolescents. This is field research by making female students of class 3 intensive and 4 at Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Campus 5 the main objects. The collection of research data is based on the results of interviews, questionnaires, and documentation. So the psychological approach is very instrumental in completing this research. After collecting data from the following research, it can be found that the mental health concept of Zakiah Daradjat has been successfully applied through the education system provided by Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Campus 5 in the form of Tauliyah Diniyyah and Qudwah Hasanah to shape the character of female students with noble character and obedience to religious teachings.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Muhammad Nurrosyid Huda Setiawan

Universitas Darussalam Gontor

Jl. Raya Siman, Dusun I, Demangan, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur

Email: -

1. PENDAHULUAN

Kesehatan Mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang selalu merasa tenang, aman, dan tentram sudah pasti sehat rohani atau hatinya. Hal ini disebabkan karena seseorang tersebut benar-benar sehat mental atau jiwanya.¹ Salah satu Ilmuwan wanita Indonesia yang mempelajari bidang ilmu ini adalah Zakiah Daradjat.² Beliau

¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2012). P. 166

² Fitriyanti, *Biografi Zakiah Daradjat Embun Penyejuk Umat*, (Jakarta Selatan: IBP Indonesia Book Project, 2013) P. 23

sudah berhasil merekonseptualisasikan konsep kesehatan mental untuk menyelesaikan problema yang terjadi dikalangan para remaja di Indonesia dan belahan negara lain.³

Problematika yang terjadi pada remaja di Indonesia saat ini menjadi permasalahan yang serius, begitupula permasalahan yang dihadapi remaja putri kelas 4 dan 3 Intensif di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5, problematika yang sangat beragam dalam perjalanan hidup seorang remaja seperti kesulitan yang dialami dalam kehidupan dan segala kegiatan, misalnya dalam belajar, interaksi, fungsi lembaga, keuangan, dan kesehatan, dan bahkan apa yang menggerakkan masalah ini ke arah keluarga, masyarakat dan agama menjadi bentuk perhatian sendiri terhadap proses perkembangan yang terjadi seiring berjalannya waktu. Seolah-olah mereka yang tidak mampu menganalisisnya akan kesulitan untuk menguasai diri hingga muncul kecemasan-kecemasan dalam diri seorang remaja.⁴

Usia remaja dikenal sebagai usia rawan. Secara fisik remaja mengalami pertumbuhan yang pesat, dan sudah menyamai fisik orang dewasa. Namun, pertumbuhan yang cepat itu belum seimbang dengan perkembangan psikologisnya.⁵ Maka, tak jarang remaja dikatakan sebagai kondisi yang labil. Dr. Zakiah Daradjat menyatakan bahwa masa yang paling signifikan dalam membangun kesehatan jiwa ialah masa remaja karena masa ini merupakan masa peralihan diantara anak-anak dan masa dewasa, dimana anak-anak mengalami pertumbuhan cepat disegala bidang. Masa ini mulai kira-kira pada umur 13 tahun dan berakhir kira-kira umur 21 tahun.⁶

Masa yang mendorong akan keinginan untuk berdiri sendiri, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, yang mana tidak sedikit remaja yang mengalami kesukaran-kesukaran atau problem-problem yang terkadang menyebabkan kesehatannya terganggu, jiwanya gelisah dan cemas, pikirannya terhalang menjalankan fungsinya dan kelakuan yang beraneka ragam.⁷

Dengan demikian, beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah tentang gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi antara satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah, dan konflik batin.⁸

Maka berdasarkan penjelasan diatas kemudian mendorong adanya penelitian bagaimana implementasi konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5 dalam menghadapi problematika yang terjadi pada remaja santriwati pada usia remaja awal dan akhir. Untuk membuktikannya penulis mengambil sampel dari populasi santriwati kelas 4 dan 3 intensif yang berada di Gontor Putri 5 dengan jumlah 220 anggota yang terdiri dari remaja usia awal 156 santriwati dan 64 santriwati terdiri dari remaja yang memiliki usia akhir.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menjadikan santriwati kelas 3 intensif dan 4 di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5 objek utama dalam penelitian ini. Pengumpulan data penelitian berdasarkan hasil wawancara, kuisisioner, serta dokumentasi yang diberikan kepada remaja santriwati. Maka pendekatan psikologis sangat berperan dalam menyelesaikan penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat, peneliti ingin menjelaskan dahulu tentang problematika remaja yang dialami oleh siswi kelas 4 dan 3 intensif di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5 dari pengelompokkan 12 problema remaja Indonesia yang ditulis oleh Zakiah Daradjat pula dalam bukunya yang berjudul "problematika remaja di Indonesia" beliau mengatakan bahwa sebaiknya problema itu disusun dalam beberapa kelompok (bidang).⁹

Dari pengelompokkan ini akan tampak sebagian problema meningkat sesuai dengan bertambahnya umur dan sebagian lainnya menurun, atau ada pula yang tidak mengalami perubahan. Maka selanjutnya peneliti menafsirkan problema remaja dengan mencari sebab problema tersebut dan tentang seberapa jauh perasaan mereka terhadapnya. Maka, yang menjadi solusi daripada problematika yang dialami remaja adalah terciptanya mental yang sehat pada pribadi remaja, tidak hanya untuk dirinya melainkan juga hal-hal disekitarnya.

³ Muhammad Nurrosyid Huda Setiawan, dkk, *The Application of Mental Hygiene Concept of Zakiah Daradjat for Adolescence in Educational Institutions (An Experience of Ruhama Islamic Foundation of Prof. Dr. Zakiah Daradjat)*, Jurnal At-Ta'dib, Vol. 15, No. 2, 2020, P. 2

⁵ Jalaluddin. P. 80-81

⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016). P. 106

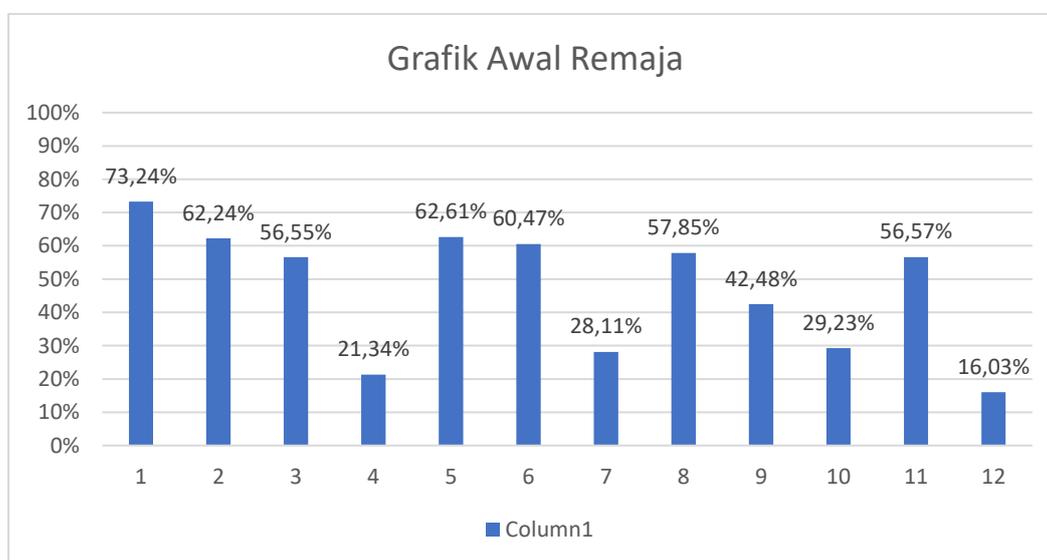
⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, P. 107

⁸ G. Hussein Rassoool, *Konseling Islami: Sebuah Pengantar kepada Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019) P. 77

⁹ Zakiah Daradjat, *Problematika Remaja di Indonesia*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1978) P. 83

Peneliti menggunakan data statistik untuk mengelompokkan problematika yang dialami santriwati kelas 4 dan 3 intensif.¹⁰ Pertama, peneliti membagikan kuisioner yang harus dijawab oleh responden dari kelas 4 dan 3 intensif; kedua, peneliti menganalisa jawaban responden daripada kuisioner tersebut. Peneliti mengambil sampel dari remaja yang berumur 14-20 tahun dari santriwati kelas 4 dan 3 intensif. Total sampel nya sebanyak 220 siswi yang dibedakan menjadi 156 awal remaja dan 64 remaja akhir. Kuisioner yang digunakan sama dengan kuisioner yang diberikan oleh Zakiah Daradjat terhadap permasalahan remaja dalam thesis nya di Mesir dengan sedikit modifikasi masalah yang terdapat di dalam Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5 ini. Berikut adalah tertib urut 12 problema tersebut: Problema Memilih dan Kesempatan Belajar, Problema Sekolah, Problema Kesehatan, Problema Keuangan, Problema Seks, Problema Persiapan Untuk Berkeluarga, Problema Keluarga, Problema Emosi (pribadi), Problema Pertumbuhan Pribadi dan Sosial, Problema Waktu Terlalu Luang, Problema Agama dan Akhlak, Problema Kehidupan Sosial.

Setelah pengumpulan data tersebut, menurut prosentase yang dihasilkan secara urut dari tiap-tiap problema, para remaja mengalami perubahan problem sesuai dengan perkembangan umurnya, dan berhubungan dengan apa yang memang dirasakan oleh mereka. Hal ini berlaku untuk remaja awal dan akhirnya. Disini peneliti mengumpulkan hasil prosentase perkelompok dari 12 macam bidang problema menjadi satu grafik pada permulaan remaja agar terlihat persoalan-persoalan yang lebih banyak menjadi masalah dikalangan santriwati kelas 3 intensif dan 4 yang memiliki usia awal remaja.

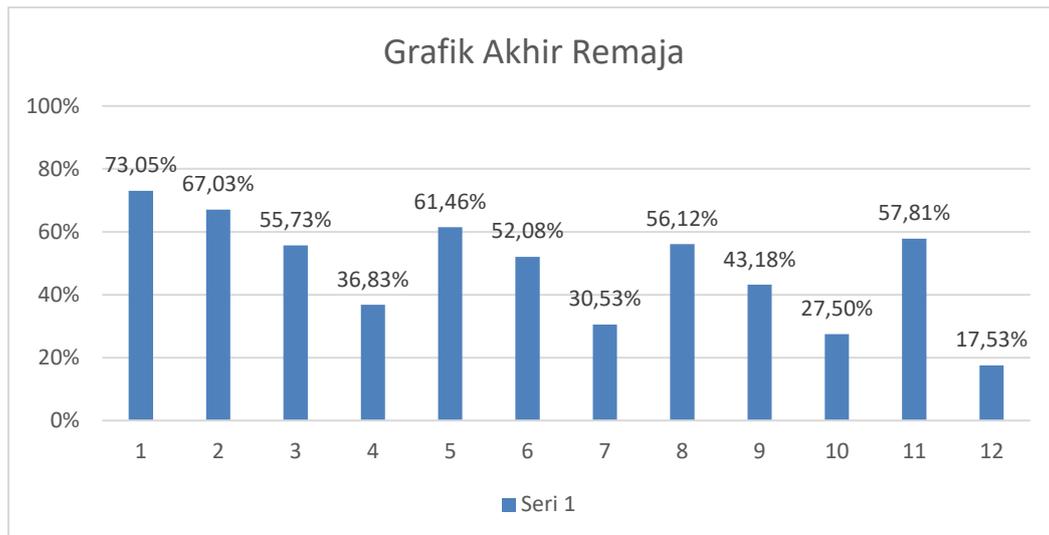


Gambar 1. Data Remaja Awal¹¹

Dari data diatas, sangat jelas bahwa “problema memilih pekerjaan dan kemampuan belajar” menjadi masalah terberat bagi anak-anak pada permulaan remaja. Hal tersebut terbukti dari hasil prosentase yang menunjukkan sebanyak 73, 24% remaja awal masih merasa khawatir akan dirinya dikemudian hari terkait melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Sedangkan yang menjadi permasalahan teringan berkisar 16,03% tentang “problema kehidupan sosial” tanda bahwa usia awal remaja masih belum menaruh perhatian terhadap lingkungan sekitarnya.

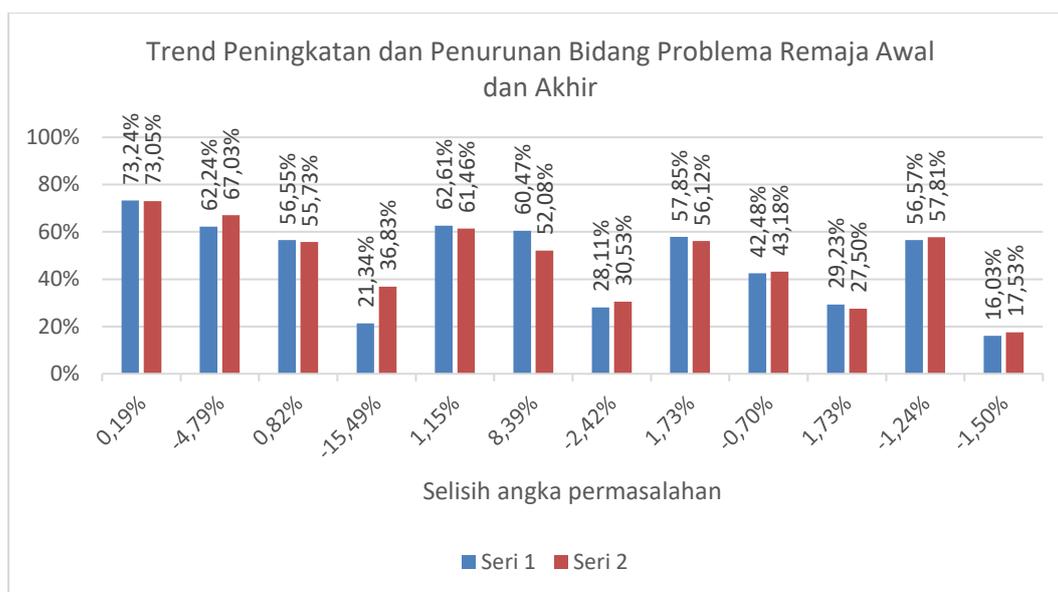
¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019) P. 2

¹¹ Data diambil dari hasil pembagian kuisioner kepada santriwati kelas 4 & 3 Intensif di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5



Gambar 2. Data Remaja Akhir

Disisi lain, “Problema Memilih Pekerjaan dan Kemampuan Belajar” di usia akhir remaja masih menjadi masalah utama bagi mereka berkisar 73,05% remaja akhir merasakan masalah yang sama. Sedangkan masalah yang paling ringan adalah “Problema Kehidupan Sosial” yang berkisar 17,53%.



Gambar 3. Tren Perubahan Peningkatan dan Penurunan Problema Remaja

Dari data diatas, dapat dilihat bahwasanya penurunan problema tertinggi adalah “Problema Persiapan Untuk Berkeluarga” 8,39% (60,47% ke 52,08%), dan peningkatan problema tertinggi adalah “Problema Keuangan” -15,49% (21,34% ke 36,83%).

Penerapan Kesehatan Mental Zakiah Daradjat dari sistem pendidikan di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5

Jika konsep kesehatan mental secara umum berarti memperhatikan kondisi lengkap secara fisik, mentalitas, dan kesejahteraan sosial terhadap lingkungan sekitar serta dibangun berdasarkan integrasi berbagai aspek pengetahuan seperti antropologi, sosiologi, pendidikan, psikologi, agama, dan kedokteran. Zakiah Daradjat memiliki pendapat lain bahwa yang menjadi pondasi dasar dari bangunan kesehatan mental adalah agama.¹² Artinya, agama adalah satu-satunya pondasi dalam membangun sebuah kualitas mental seseorang.

¹² Muhammad Nurrosyid Huda Setiawan, dkk, *The Application of Mental Hygiene Concept of Zakiah Daradjat for Adolescence in Educational Institutions*, P. 6

Maka, konsep kesehatan mental yang disajikan oleh Zakiah Daradjat tentang remaja yang sehat mentalnya adalah seorang remaja yang memiliki kesadaran beragama sehingga dapat mempercayai apa yang seharusnya ia imani, yaitu percaya kepada Allah SWT.¹³ Jika seorang remaja tidak matang dalam hal keagamanya maka akibatnya adalah ketergoncangan jiwa mereka terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri mereka sendiri.

Maka konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat sudah terimplementasi dalam sistem pendidikan yang diberikan oleh Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5. Selain itu kurikulum yang ada dipondok ini juga sudah menyatakan kesetaraan antara pengetahuan agama yang 100% dan pengetahuan umum 100%. Sekolah dengan sistem asrama seperti ini sudah pasti memperhatikan norma sosial dan nilai-nilai moral yang telah terkandung dalam nilai pendidikan untuk pembentukan akhlak santriwati.

Pembentukan akhlak dan penanaman konsep kesehatan mental yang baik tersebut dilakukan dengan cara memberikan beberapa alternatif dengan mentransformasikan nilai-nilai kepondokmodernan berupa "Tau'iyyah Diniyyah" yaitu kegiatan yang membangun syiar agama Allah dalam ragam dimensi kehidupan umat. Tau'iyyah diniyyah memiliki keterikatan yang sangat ketat dengan syariat agama.¹⁴ Kegiatan ini disalurkan kepada santriwati melalui pertemuan yang diadakan dua kali dalam satu minggu dan juga pada momen tertentu.

Kemudian "Qudwah Hasanah" yang merupakan hal atau sesuatu yang layak untuk diikuti atau diteladani¹⁵. Uswah hasanah juga sebagai upaya memberikan dan menjadi contoh yang baik bagi orang lain. Artinya, seseorang harus menjadi contoh teladan yang baik dan sesuatu yang boleh dicontohi orang lain. Dalam Islam contoh teladan yang baik bagi orang Muslim adalah Rasulullah SAW. Beliau dan para sahabatnya berhasil membina umat, karena kemampuannya menjadi suri tauladan bagi ummatnya. Bentuk keteladanan tersebut di alam pendidikan pesantren ini berupa bimbingan yang telah diberikan oleh para kyai dan guru-guru.

Banyak hal yang berkaitan dengan keteladanan dari guru dan pembimbing asrama untuk para santriwati semisal, melatih santriwati dengan berbagai macam kegiatan pondok yang tidak hanya didapat didalam kelas melainkan diluar kelas dan dalam kehidupan bersosial dengan teman-temannya. Kemudian disiplin yang ketat, karena dengan ditegakkannya disiplin karakter santriwati dapat terbentuk. Kemudian pengendalian yang mensupport. Artinya, hendaknya santriwati diberikan motivasi, diarahkan dan dibangkitkan potensinya agar mereka menyadari bahwa mereka memiliki potensi yang besar untuk melakukan hal yang benar.¹⁶

Dari sini, para santriwati akan dapat membentuk kebiasaan mereka menjadi anak-anak yang berakhlak mulia serta patuh terhadap ajaran-ajaran yang diberikan oleh pondok yang jalannya sesuai dengan syariat Islam, serta mengerjakan perintah Allah SWT dengan baik dan benar yang kemudian akan tercipta mental yang sehat dalam diri remaja awal sampai akhir.

4. SIMPULAN

Remaja yang sehat mentalnya adalah remaja yang mampu merasakan kebahagiaan hidup, karena mereka lah yang akan merasakan bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin. Disamping itu mereka mampu menyesuaikan diri dalam artian yang luas terhindar dari kegelisahan batin dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya, dengan cara menumbuhkan kesadaran beragama dalam diri mereka dan selalu berpegang teguh kepada Allah SWT.

Dalam hal ini sudah jelas bahwa para remaja membutuhkan *trigger* untuk dirinya, dalam artian sesuatu yang dapat mendorong mereka untuk menjadi seseorang yang sadar agama dan percaya bahwa mereka memiliki Tuhan yang dapat menolong mereka ketika mereka mempunyai berbagai macam masalah. Maka, Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 memberikan alternatif berupa kegiatan *Tau'iyyah Diniyyah* yang bertujuan untuk memberi wejangan islami demi mentransformasikan nilai-nilai kepondokmodernan sekaligus melatih mental santriwati agar terciptanya kesehatan jiwa pada diri remaja. Selain itu, menciptakan nilai moral santriwati dengan *Qudwah Hasanah* yang diberikan melalui pendidikan dan pengajaran dari para guru dan juga pembimbing asrama demi terciptanya karakter santriwati yang berkualitas dan berakhlakul karimah.

Banyak sekali metode-metode pembentukan akhlak yang baik bagi santriwati dipondok ini. Namun, peneliti mencukupkan pembahasan ini dengan menyebutkan dua poin besar yang sangat signifikan bagi penerapan mental para santriwati Gontor Putri 5 berupa *Tau'iyyah Diniyyah* dan *Qudwah Hasanah* sebagai inovasi yang telah diberikan pondok untuk membantu menyelesaikan problematika santriwati kelas 3 intensif dan 4 yang sedang mengalami masa peralihan diusia remaja awal dan akhir. Yang pada akhirnya pondok telah berhasil dalam memberikan solusi permasalahan remaja diusia dini sehingga konsep kesehatan mental tersebut dapat diterapkan.

¹³ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982) P. 11

¹⁴ Aang Ridwan, *Ragam Khitobah Ta' tsiriyah*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 5, No. 17, 2011, P. 208

¹⁵ Rahendra Maya, *Revitalisasi Keteladanan Dalam Pendidikan Islam*, Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 05, 2016, P. 1177

¹⁶ Abdullah Syukri Zarkasyi, *Bekal Untuk Pemimpin*, P. 147

Hal tersebut terlihat dari jawaban hasil kuisioner yang dibagikan sehingga trend peningkatan dan penurunan problema yang dirasakan oleh remaja permulaan dan akhir dikalangan santriwati ini pun mengalami perbedaan yang sangat signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristika, Diana, dkk. "Buku Pintar Pekan Perkenalan Khutbatu-l-'Arsy". Gontor Putri 5: 2021.
- Daradjat, Zakiah. "Islam dan Kesehatan Mental". Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Daradjat, Zakiah. "Kesehatan Mental". Jakarta: PT Gunung Agung. 2016
- Daradjat, Zakiah. "Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental". Jakarta: PT Bulan Bintang, 1982.
- Daradjat, Zakiah. "Problematika Remaja di Indonesia". Jakarta: PT Bulan Bintang. 1978.
- Fitriyanti, "Biografi Zakiah Daradjat Embun Penyejuk Umat". Jakarta Selatan: IBP Indonesia Book Project, 2013.
- Jalaluddin. "Psikologi Agama". Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2012.
- Maya, Rahendra. "Revitalisasi Keteladanan Dalam Pendidikan Islam". Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 05. 2016.
- Rassool, G. Hussein. "Konseling Islami: Sebuah Pengantar kepada Teori dan Praktik". Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Ridwan, Aang. "Ragam Khitobah Ta'tsiriayah". Jurnal Ilmu Dakwah. Vol. 5. No. 17. 2011.
- Setiawan, Muhammad Nurrosyid Huda, dkk. "The Application of Mental Hygiene Concept of Zakiah Daradjat for Adolescence in Educational Institutions (An Experience of Ruhama Islamic Foundation of Prof. Dr. Zakiah Daradjat)". Jurnal At-Ta'dib. Vol. 15. No. 2. 2020.
- Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D". Bandung: Alfabeta, 2019.
- Zarkasyi, Abdullah Syukri. "Bekal Untuk Pemimpin (Pengalaman Memimpin Gontor)". Ponorogo: Trimurti Press. 2011