

Konsep Pendidikan Islam Zakiah Daradjat Berbasis Kesehatan Mental

Oleh:

Fairuz Rahmania Zakkiya,

Moch. Bahak Udin By Arifin

Program Studi Pendidikan Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

November, 2025

Pendahuluan

Pendidikan memegang peranan krusial dalam mengoptimalkan potensi individu secara menyeluruh, meliputi aspek intelektual, moral, sosial, dan spiritual, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif. Dalam konteks Indonesia, pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing di era globalisasi, namun tetap menjunjung tinggi nilai-nilai dasar yang berakar pada budaya dan agama. Oleh karena itu, pendidikan yang efektif tidak hanya berfokus pada aspek akademik semata, melainkan juga pada pembentukan karakter peserta didik agar memiliki etika dan moral yang kuat. Dengan demikian, pendidikan di Indonesia perlu bersifat holistik, mengintegrasikan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai pendidikan Islam sebagai fondasi dalam membangun individu yang berkualitas. Pendidikan Islam memiliki karakteristik unik karena berbasis pada nilai-nilai tauhid, yang menekankan bahwa seluruh aspek kehidupan harus berlandaskan pada ajaran Islam. Dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip dasar yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadis, pendidikan Islam diharapkan mampu menjawab tantangan zaman yang semakin kompleks. Ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam memainkan peran krusial dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kesadaran spiritual yang mendalam sebagai bekal dalam menavigasi dinamika kehidupan. Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin krusial di era modern. Sebagai kondisi psikologis yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Generasi muda menghadapi tekanan hidup yang besar akibat tuntutan sosial, akademik, serta perubahan lingkungan yang cepat. Dalam era Society 5.0, kemajuan teknologi dan kehadiran media sosial berperan penting dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental menurut pemikiran Zakiah Dardjat
2. Apa peranan pendidikan Islam pada kesehatan mental
3. Apakah pendidikan Islam pada kesehatan mental ini sangat relevan di era modern ini



Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis penelitian ini yakni metode penelitian kepustakaan, Metode penelitian kepustakaan adalah penelitian yang identik dengan kegiatan analisis teks atau wacana yang menyelidiki suatu peristiwa, baik berupa perbuatan atau tulisan yang diteliti untuk mendapatkan fakta-fakta yang tepat (menemukan asal-usul, sebab penyebab sebenarnya, dan sebagainya) Jenis penelitian kepustakaan yang peneliti tulis ini tergolong pada jenis penelitian kajian pemikiran tokoh dan penelitian deskriptif. Penelitian tentang pemikiran tokoh adalah usaha menggali pemikiran tokoh-tokoh tertentu yang memiliki karya-karya fenomenal. Karya tersebut dapat berbentuk buku, surat pesan atau dokumen lain yang berisikan tentang pemikiran Tokoh tersebut. Selain itu, untuk menggali pemikiran Zakiah Daradjat terkait kesehatan mental dalam ranah pendidikan Islam. Penelitian ini mengutamakan analisis literatur yang ada, dengan menggali konsep-konsep yang diajukan oleh Zakiah Daradjat melalui sumber-sumber primer seperti buku-buku karya beliau, serta referensi sekunder yang relevan dengan tema kajian.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep-konsep yang digagas Zakiah tidak hanya relevan secara normatif dalam konteks pendidikan Islam, tetapi juga memiliki nilai praktis yang dapat diterapkan untuk memperkuat ketahanan mental peserta didik di era modern. Zakiah Daradjat memandang bahwa nilai-nilai Islam memiliki fungsi terapeutik dalam menstabilkan emosi dan memperkuat kejiwaan. Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, sabar, syukur, dan tawakal tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan sebagai mekanisme pengendalian diri yang memperkuat psikologis individu. Ini sejalan dengan hasil penelitian Imam (2024) yang menyatakan bahwa remaja yang aktif menjalankan ibadah dan memperoleh pendidikan agama yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan ketahanan emosi yang lebih baik.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan pada analisis dan interpretasi terhadap konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental menurut Zakiah Dardjat, serta keterkaitannya dengan dinamika psikologis generasi muda saat ini.



Temuan Penting Penelitian

Zakiah Daradjat menawarkan pendidikan Islam yang memperhatikan kebutuhan emosional dan spiritual sebagai jawaban atas persoalan tersebut. Gagasan beliau seperti: pendidikan akhlak melalui pengalaman emosional, pendidikan agama berbasis kasih sayang, dan bimbingan psikologis Islami di sekolah menjadi jawaban konkret terhadap tekanan psikososial yang dihadapi pelajar saat ini. Berdasarkan temuan literatur, implementasi konsep Zakiah dapat dilakukan melalui: 1) Kurikulum berbasis karakter dan kesehatan mental Islami; 2) Peningkatan kapasitas guru dan konselor; 3) Keterlibatan keluarga dan komunitas; 4) Pelayanan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Semua ini berkontribusi dalam membentuk peserta didik yang kuat secara spiritual, emosional, dan sosial.

Manfaat Penelitian

Bagi lembaga pendidikan Islam

Dapat mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan mental dalam kurikulum pembelajaran secara eksplisit.

Bagi Guru dan tenaga pendidik

Dapat melakukan pelatihan khusus mengenai psikologi Islam untuk membimbing peserta didik secara holistik.

Bagi Keluarga

Dapat memperkuat peranannya dalam menanamkan nilai-nilai spiritual dan pembentukan karakter sejak dini.

Bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling

Dapat memberikan dukungan psikologis bagi siswa terhadap nilai-nilai Islami.

Bagi Penelitian lanjutan

Dapat mengeksplorasi implementasi praktis konsep Zakiah Daradjat di berbagai lembaga pendidikan formal dan nonformal.



Referensi

- [1] S. Ulfah Fauziah, Siti Qomariyah And N. N. Babullah, Rubi Jimatul Rizki, "Konsep Pendidikan Holistik Di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Assajidin Sukabumi," Bersatu J. Pendidik. Bhinneka Tunggal Ika, Vol. 1, NO. 5, Pp. 33–44, 2023, [Online]. Available: <Https://Journal.Politeknik-Pratama.Ac.Id/Index.Php/Bersatu/Article/View/315>
- [2] A. Pare And H. Sihotang, "Pendidikan Holistik Untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 Dalam Menghadapi Tantangan Era Digital," J. Pendidik. Tambusai, Vol. 7, No. 3, Pp. 27778–27787, 2023.
- [3] Herawati, Pendidikan Holistik Dalam Pembentukan Karakter Multikultural Pada Pesantren Modern Dan Tradisional. 2023. [Online]. Available: Http://Repository.Iainbengkulu.Ac.Id/11416/1/Disertasi_Herawati_2023.Pdf
- [4] A. History, "Pendidikan Islam Sebagai Sistem Dalam Pendidikan Di Indonesia," Vol. 5, No. 6, Pp. 7954–7965, 2024.
- [5] R. Hidayat, S. Ag, And M. Pd, Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah. 2019.
- [6] K. Nisa, "Al-Ghazali: Ihya' Ulum Al-Din Dan Pembacanya," J. Ummul Qura, Vol. 8, No. 2, P. 15, 2016.
- [7] A. R. Hamzah, "Konsep Pendidikan Dalam Islam Perspektif Ahmad Tafsir," At-Tajdid J. Pendidik. Dan Pemikir. Islam, Vol. 1, No. 01, Pp. 73–89, 2017, Doi: 10.24127/Att.V1I01.336.
- [8] Jennifer, "Kesehatan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0," Kompasiana, 2024. <Https://Www.Kompasiana.Com/Jennifer041/662622c514709311887c1d52/Kesehatan-Mental-Generasi-Z-Di-Era-Society-5-0> (Accessed Apr. 22, 2025).
- [9] Wiwin, "Menjawab Tantangan Kesehatan Mental Di Era Milenial," Fk-Kmk Ugm, 2020. <Https://Fkkmk.Ugm.Ac.Id/Menjawab-Tantangan-Kesehatan-Mental-Di-Era-Milenial/> (Accessed Jan. 14, 2025).
- [10] Imam, "Mengelola Kesehatan Mental Di Era Digital: Tantangan Dan Solusi," Fakultas Psikologi Univ Medan Area, 2024. <Https://Psikologi.Uma.Ac.Id/Mengelola-Kesehatan-Mental-Di-Era-Digital-Tantangan-Dan-Solusi/> (Accessed Nov. 04, 2025).
- [11] Muhammad Zulham Hidayah Saragih, "Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat Dan Hasan Langgulung)," Uin Sunan Kalijaga, Vol. 6, No. 1, Pp. 1–7, 2018, [Online]. Available: <Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Gde.2016.09.008%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1007/S00412-015-05438%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/Nature08473%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jmb.2009.01.007%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jmb.2012.10.008%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/S4159>
- [12] Q. N. Dzulhadi, "Konsep Pendidikan Ibn Khaldun Qosim Nursheha Dzulhadi," J. At-Tab'dib, Vol. 9, No. 1, 2014.
- [13] M. Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental," Muh. Mawangir Intizar, Vol. 21, No. 1, Pp. 83–94, 2015.
- [14] T. Travelancya Dp And M. Pd, "Analisis Interaksi Sosial Siswa Tuna Rungu Di Sekolah 'Aisyiyah Bustanul Athfal," No. 2, Pp. 9–14, 2022.
- [15] U. Maulana, Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental, No. 2. 2019. [Online]. Available: <Www.Ptiq.Ac.Id>
- [16] Al-Qardhawi, Y. (1995). Pendidikan Islam Dan Tantangan Zaman. Gema Insani.
- [17] Amini, D. (2022). Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Untuk Siswa Sma. Jurnal Pendidikan Islam Modern, 6(3), 213–230.
- [18] Assegaf, A. R. (2021). Relevansi Pendidikan Islam Dengan Kesehatan Mental Remaja. Jurnal Edukasi Islami, 10(2), 235–247.
- [19] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), Hlm. 7
- [20] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), Hlm. 24
- [21] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), Hlm. 25
- [22] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), Hlm. 59
- [23] Daradjat, Z. (1985). Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental. Bulan Bintang.
- [24] Daradjat, Z. (2004). Ilmu Jiwa Agama. Bumi Aksara.
- [25] Fauziah, S. U., Et Al. (2023). Konsep Pendidikan Holistik Di Sdit Assajidin Sukabumi. Bersatu Jurnal Pendidikan, 1(5), 33–44.
- [26] Fitria, A. N. (2022). Kurikulum Pendidikan Islam Dan Kesehatan Mental. Jurnal Al-Tarbawi, 8(1), 99–113.
- [27] Hamzah, A. R. (2017). Konsep Pendidikan Dalam Islam Perspektif Ahmad Tafsir. At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Islam, 1(1), 73–89.
- [28] Hidayat, R., & Abdillah. (2019). Ilmu Pendidikan.Kencana.
- [29] Imam. (2024). Mengelola Kesehatan Mental Di Era Digital. Psikologi Uma. <Https://Psikologi.Uma.Ac.Id/Mengelola-Kesehatan-Mental-Di-Era-Digital-Tantangan-Dan-Solusi/>
- [30] Jennifer. (2024). Kesehatan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0. Kompasiana. <Https://Www.Kompasiana.Com/Jennifer041/662622c514709311887c1d52/Kesehatan-Mental-Generasi-Z>



