

**KESEHATAN MENTAL ISLAMI DAN AKTUALISASINYA
DALAM KELUARGA**

Tesis

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Gelar *Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I.)*

Program Studi: Studi Islam
Konsentrasi: Psikologi Pendidikan Islam



Diajukan oleh:
Nurhaj Syarifah
NIM. 20091010063

Kepada:

**PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER STUDI ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2012**

Tesis

Kesehatan Mental Islami dan Aktualisasinya dalam Keluarga

Yang disiapkan dan disusun
oleh:

Nurhaj Syarifah
NIM. 20091010063

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tesis

Pada tanggal 27 April 2012
Susunan Dewan Pengaji Tesis



Tesis ini diterima sebagai salah satu persyaratan
memperoleh gelar *Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I.)*



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nurhaj Syarifah

N I M : 20091010063

Program : Pascasarjana, Magister Studi Islam

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan bahwa TESIS ini secara keseluruhan adalah ASLI hasil penelitian saya
kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 23 Februari 2012

Yang Menyatakan



Nurhaj Syarifah
NIM : 20091010063

Prof. Dr. H. Usman Abu Bakar, M.A.
Dosen Program Pascasarjana
Magister Studi Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

NOTA DINAS

Lamp. : 4 eksemplar
Hal : Penyerahan Tesis

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Magister Studi Islam
Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

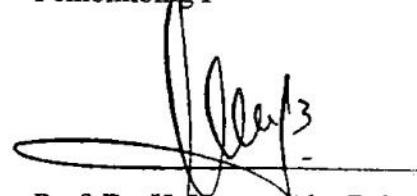
Setelah membaca, meneliti, dan merevisi seperlunya, kami berpendapat bahwa tesis saudara Nurhaj Syarifah yang berjudul "Kesehatan Mental Islami dan Aktualisasinya dalam Keluarga" telah dapat diujikan. Bersama ini kami kirimkan naskahnya untuk segera dapat diujikan dalam sidang ujian tesis.

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 30 Januari 2012

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Usman Abu Bakar, M.A.

Drs. H. Marsudi Iman, M.Ag
Dosen Program Pascasarjana
Magister Studi Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

NOTA DINAS

Lamp. : 4 eksemplar
Hal : Penyerahan Tesis

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Magister Studi Islam
Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, dan merevisi seperlunya, kami berpendapat bahwa tesis saudara Nurhaj Syarifah yang berjudul "Kesehatan Mental Islami dan Aktualisasinya dalam Keluarga" telah dapat diujikan. Bersama ini kami kirimkan naskahnya untuk segera dapat diujikan dalam sidang ujian tesis.

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 27 Januari 2012

Pembimbing II



Drs. H. Marsudi Iman, M.Ag

ABSTRACT

Modernity has dragged the man to the spiritual aridity as a result of an imbalance between the ability of science and technology that result in material culture with man's spiritual emptiness. Mental health has an impact on a person's whole life, that is the feelings, thoughts, behavior and health. Struggles of human life in the era of globalization is quite stressful and tiring. Various challenges, obstacles and problems in various aspects of family life often appear simultaneously in a high intensity. Under these conditions if not addressed by the foundation of religion. Education in the family has close links with mental health, creating a harmonious relationship between fathers, mothers and children so as to create kebahagiaan. Penelitian This is a research library (library research). As for how the data collection methods used by the study of literature and text content analysis approach (content analysis). Furthermore, the data were analyzed using descriptive analysis method through a comparative approach. Mental health by Zakiah Daradjat was the realization of a genuine harmony between mental functions such as thoughts, feelings, attitudes, views and beliefs. So as to create the ability to adjust between a person with himself, with others and with their environment. Based on faith and piety, and aims to achieve a meaningful and happy life in the world and the Hereafter. So who determines the peace and happiness in life is mental health. Mental health that determines a person's response to the issues and ability to adjust. Mental health determine a person's precisely what happened jolt of emotion and behavior disorders and the action viewed from the actions, behavior or feelings. Therefore, all behavior, attitude, appearance and views of parents in daily life should adopt the religion. In this case the religious and moral / morals.

ABSTRAKSI

Modernitas telah menyeret manusia pada kegersangan spiritual sebagai dampak ketidakseimbangan antara kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menghasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani manusia. Kesehatan mental mempunyai pengaruh atas keseluruhan hidup seseorang, yaitu pada perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan. Pergumulan hidup manusia pada era globalisasi cukup menegangkan dan melelahkan. Berbagai tantangan, rintangan dan masalah dalam berbagai aspek kehidupan sering muncul dalam keluarga secara bersamaan dengan intensitas yang tinggi. Kondisi tersebut bila tidak ditanggulangi dengan landasan agama. Pendidikan di lingkungan keluarga mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental, yaitu menciptakan hubungan yang harmonis antara ayah, ibu dan anak-anak sehingga tercipta kebahagiaan. Penelitian ini adalah penelitian pustaka (library research). Adapun cara dalam pengumpulan data digunakan metode studi kepustakaan dan naskah dengan pendekatan analisis isi (content analysis). Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif analisis melalui pendekatan komparatif. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan. Sehingga tercipta kemampuan menyesuaikan diri antara seseorang dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungannya. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan berbahagia di dunia dan di akhirat. Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan seseorang terjadi kegoncangan emosi dan kelainan tingkah laku dan tindakannya dilihat dari tindakan, tingkah laku atau perasaanya. Oleh sebab itu, semua tingkah laku, sikap, penampilan dan pandangan orang tua dalam kehidupan sehari-hari haruslah bernaaskan agama. Dalam hal ini ibadah dan moral/akhlik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana karena atas rahmat, taufik dan hidayahNYA, penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Kesehatan Mental dan Aktualisasinya dalam Keluarga”. Shalawat dan salam semoga senantiasa Allah Swt limpahkan Nabi Muhammad Saw, kepada para sahabatnya serta orang-orang yang mengikuti risalahnya.

Dengan sepenuh hati penulis menyampaikan penghargaan dan menghaturkan termakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Ir.H.M.Dasron Hamid,M.Sc.,Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Dr. Arif Budi Raharjo, M.Si., Ketua Program Studi Magister Studi Islam Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Prof.Dr.H.Usman Abu Bakar,M.A., Pembimbing I yang telah dengan penuh kesabaran dan keikhlasan hati dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Drs.H.Marsudi Iman, M.Ag., Pembimbing II yang penuh kesabaran dan keikhlasan membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Teman-teman dan Pengelola Program S2 atas diskusinya yang mencerdaskan dan menyenangkan serta semua pihak yang tidak bias penulis sebutkan satu persatu.

Tersadarkan akan ketidaksempurnaan dan kekurangan dalam karya ini, maka baik kritik,saran dan kesan yang konstruktif untuk menuju sebuah kebenaran ilmiah yang senantiasa kita kedepankan selalu penulis harapkan.

Semoga Allah Swt memberikan rahmat dan pencerahan hidup kepada kita semua dan karya ini dapat memberikan manfaat.

Aamiin,ya Rabbal'alamiiin.....

Yogyakarta, 23Februari 2012

Penulis



Nurhaj Syarifah

NIM : 20091010063

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	4
D. Tinjauan Pustaka.....	5
E. Metodologi Penelitian	
1. Jenis penelitian.....	7
2. Sumber Data	
a. Data Primer.....	8
b. Data Sekunder.....	8
3. Metode Analisa Data.....	9
F. Sistematika pembahasan.....	10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kesehatan Mental	
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	14
2. Ciri-ciri Kesehatan Mental.....	15
3. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesehatan Tingkahlaku.....	16
B. Kesehatan Mental Islami	
1. Pengertian Kesehatan Mental Islami.....	19
2. Penyesuaian dan Kesehatan Mental Islami.....	21
3. Kesehatan Mental Islami dalam Kebahagiaan Keluarga.....	26
C. Wawasan Kesehatan Mental Islami.....	28
1. Hakekat Manusia.....	29
2. Hakekat Kesehatan Mental.....	32
D. Hubungan Psikologi Islam dengan Kesehatan Mental.....	38
1. Takut	
a. Takut kepada azab Allah.....	43
b. Takut mati.....	45
c. Takut terjerembab ke dalam kemiskinan.....	46
2. Marah.....	47
3. Cinta	
a. Cinta kepada diri sendiri.....	50
b. Cinta kepada Sesama manusia.....	51
c. Cinta kepada Seksual.....	52
d. Cinta kepada alam.....	55

e. Cinta kepada Rasul.....	56
f. Cinta kepada Allah.....	57
4. Gembira.....	60
5. Benci.....	62
E. Ruang Lingkup Kesehatan Mental Islami.....	64
1. Amar Ma'ruf nahi mungkar.....	65
2. Taubat.....	67
3. Pemeliharaan Iman dan Taqwa.....	70
F. Sasaran Kesehatan Mental Islami.....	72
1. Keluarga.....	73
2. Keagamaan.....	75
3. Pengetahuan.....	77
4. Ekonomi.....	79
5. Politik.....	81
6. Kebudayaan.....	81
7. Keolahragaan.....	81
8. Media Massa.....	82

BAB III AKTUALISASI KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM KELUARGA

A. Keluarga sebagai Pusat Pembinaan Kesehatan Mental Islami

1. Peran dan Tanggungjawab Keluarga.....	84
2. Dasar-dasar Penyesuaian Diri dalam Keluarga.....	88

B. Pengaktualisasian Aspek-aspek Kesehatan Mental Islami dalam Keluarga	
1. Dzikir.....	92
2. Fikir.....	97
a. Melalui Cerita.....	98
b. Melalui Penjelasan (tabyin).....	99
c. Melalui Motivasi.....	101
d. Tadarus.....	102
e. Suri tauladan.....	103
3. Sabar.....	104
a. Sabar dalam melaksanakan ketaatan.....	106
b. Sabar dalam menghadapi maksiat.....	107
c. Sabar dalam mengingat-ingat perbuatan dosa di masa lampau... ..	108
d. Sabar dalam menghadapi kesulitan.....	109
4. Qana'ah.....	110
C. Strategi Pembentukan nilai-nilai Kesehatan Mental Islami dalam Keluarga	
1. Strategi Memberitahukan.....	117
2. Strategi bebas memilih nilai mana yang diyakini.....	118
3. Strategi Keteladanan.....	119
4. Strategi Klasifikasi Nilai.....	120
5. Proses Internalisasi.....	121

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan.....	122
1. Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam.....	122
2. Aktualisasi Konsep Kesehatan Mental Islami dalam Keluarga.....	123
B. Saran-saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA.....	126

LAMPIRAN-LAMPIRAN

CURICULUM VITAE

CURICULUM VITAE

N a m a : Nurhaj Syarifah

Temp/tgl lahir : Magelang, 26 Oktober 1974

Jenis Kelamin : Perempuan

N I P : 19741026 200901 2 002

Nama Orangtua

a. Ayah : Drs. H.R. Muh Dharsono Mangkudigdo

b. Ibu : Dra.Hj. Siti Sumariyah

Daftar Keluarga

a. Nama Suami : Agus Widodo

b. Nama Anak

1. Muhammad Farid Hafizhuddin

2. Muhammad Afta Yafi'uddin

3. Carissa Yumna Khaira

Pekerjaan : Penyuluhan Agama Islam KUA Wonosari Gunungkidul

Alamat : Jl.K.H. Ki Hajar Dewantara, Rejosari, Baleharjo, Wonosari

Riwayat Pendidikan : - SDN Suryodiningraton III Yogyakarta
- SMPN 1 Wonosari Gunungkidul Yogyakarta
- SMAN 1 Playen Gunungkidul Yogyakarta
- IAIN Sunan Kalijaga Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Yogyakarta