

## Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat

Zanatul Faizah <sup>1</sup>, Iva inayatul Ilahiyah <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari

Email : [zainraizah@gmail.com](mailto:zainraizah@gmail.com), [ivailahiyah89@gmail.com](mailto:ivailahiyah89@gmail.com)

**Abstract:** *The family is someone who is responsible for the social development of children. Because in essence, the family is the first and main forum for the growth and development of children. If the atmosphere in the family is good and pleasant, then the child will grow well, if not, the child's growth will certainly be hampered. Apart from being the first forum, the most important role in the family is to meet the child's needs, both physical and psychological. Meanwhile, mental health is a condition where an individual is free from all forms of symptoms of mental disorders. Mentally healthy individuals can function normally in living their lives, especially when adapting to face the problems that will be experienced throughout one's life. Meanwhile, children are a trust and a gift from God, in fact children are considered the most valuable assets compared to other assets.*

**Keywords:** *Role of the Family, Children's Mental Health, Zakiah Daradjat*

**Abstrak:** Keluarga merupakan seseorang yang bertanggung jawab dalam perkembangan sosial anak. Karena pada hakekatnya, keluarga adalah wadah pertama dan utama bagi pertumbuhan dan pengembangan anak, jika suasana dalam keluarga itu baik dan menyenangkan, maka anak akan tumbuh dengan baik pula, jika tidak tentu akan terhambatlah pertumbuhan anak tersebut. Selain sebagai wadah pertama, peranan terpenting dalam keluarga adalah memenuhi kebutuhan anak baik kebutuhan fisik maupun psikis. Sedangkan kesehatan mental adalah sebuah kondisi di mana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang. Sedangkan anak adalah amanah sekaligus karunia dari Tuhan, bahkan anak dianggap sebagai harta kekayaan yang paling berharga dibandingkan kekayaan harta benda lainnya.

**Kata kunci:** Peran Keluarga, Kesehatan Mental Anak, Zakiah Daradjat

### PENDAHULUAN

Keluarga sebagai unit terkecil dari suatu masyarakat, sangatlah penting artinya dalam pembinaan masyarakat bangsa. Apabila tiap-tiap keluarga hidup tenang dan bahagia, maka dengan sendirinya masyarakat yang terdiri dari keluarga-keluarga yang berbahagia itu akan bahagia dan aman tenang pula. Dalam tiap keluarga, wanita mempunyai dua fungsi terpenting dalam pembinaan moral yaitu pertama sebagai istri dan kedua sebagai ibu.

Keluarga yang harmonis biasanya ditandai dengan kondisi terciptanya kehidupan beragama yang kuat, suasana hangat, saling menghormati, pengertian, terbuka, menjaga serta diwarnai kasih sayang dan saling percaya.

Ketidakharmonisan keluarga adalah suatu hubungan keluarga yang di dalamnya muncul sebuah konflik biasanya dipandang sebagai sebuah perselisihan yang bersifat permusuhan sehingga membuat hubungan dalam keluarga tersebut tidak berfungsi dengan baik. Ketidakharmonisan di dalam sebuah keluarga dapat berpengaruh terhadap karakter dan kesehatan mental anak, karena keluarga merupakan lingkup yang paling dekat dengan anak. Apa yang anak lihat dan dengar itu lebih banyak di lingkup keluarga jadi wajar peran keluarga dalam karakter, perilaku dan kesehatan mental anak terpengaruh lebih banyak karena apa yang

*Received Mei 06, 2024; Accepted Juni 06 2024; Published Juli 31, 2024*

\* Zanatul Faizah, [zainraizah@gmail.com](mailto:zainraizah@gmail.com)

dia lihat dan dengar dari orang tuanya.

Fenomena yang terjadi biasanya mengenai pertengkaran antara orangtua yang diketahui oleh seorang anak. Hal itu, bisa disebabkan karena masalah perekonomian. Fenomena lain yang terjadi, bisa pertengkaran atau perselisihan antara orangtua dengan anak. Biasanya terjadi karena orangtua menaruh harapan besar kepada anak, kurangnya kepedulian orangtua kepada anak sehingga membuat orangtua tidak dapat memahami apa yang anak butuhkan.

Kesehatan mental dan psikososial pada anak memerlukan perhatian dan intervensi dari berbagai pihak, baik keluarga, pendidikan maupun masyarakat. Berdasarkan laporan WHO, diperkirakan 10-20% populasi anak dan remaja akan mengalami gangguan masalah emosional dan mental. Anak yang memiliki mental *well-being* yang baik diharapkan mampu menghadapi berbagai persoalan hidup.

Jadi, di sinilah peran keluarga dalam perkembangan sosial anak. Karena pada hakekatnya, keluargalah wadah pembentukan masing-masing anggota terutama anak yang masih menjadi tanggung jawab orangtuanya. Selain sebagai pembentukan masing-masing anggota terutama anak, peranan terpenting keluarga adalah memenuhi kebutuhan anak baik kebutuhan fisik maupun psikis.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yaitu suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Beberapa deskripsi digunakan untuk menemukan prinsip-prinsip dan penjelasan yang mengarah pada penyimpulan.

Penelitian ini merupakan studi mengenai peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental anak dalam perspektif Islam. Karena yang diteliti adalah teks tertulis maka penelitian ini tergolong dalam pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian Kepustakaan (*library research*) adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan) baik berupa buku, catatan maupun laporan hasil penelitian dari penelitian terdahulu. Selain itu, penelitian ini bertumpu pada kajian dan telaah teks. Hal ini dilakukan karena sumber-sumber data yang digunakan adalah berupa data literatur. Penelitian pustaka (*library research*) yaitu menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama. Data-data yang terkait dalam penelitian ini dikumpulkan melalui studi pustaka atau telaah, karena kajian berkaitan dengan pemahaman ayat al-Qur'an. Pengumpulan data dalam penulisan

skripsi ini penulis menggunakan metode mengkaji beberapa sumber buku pendidikan Islam sebagai *library research* yaitu: penelitian kepustakaan.

### **Data dan Sumber Data**

Data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi. Data merupakan materi mentah yang membentuk semua laporan penelitian. Data dapat berarti secara luas dan dapat pula berarti sempit. Pengertian data dalam arti luas adalah sekumpulan informasi yang dapat dibuat, diolah, dikirimkan, dan dianalisis. Namun apabila kita ingin mengartikan data dalam arti sempit konteks penelitian, maka yang dimaksud data adalah data penelitian.

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data adalah tempat didapatkannya data yang diinginkan. Pengetahuan tentang sumber data merupakan hal yang sangat penting untuk diketahui agar tidak terjadi kesalahan dalam memilih sumber data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Sumber data dalam penelitian literatur ada dua macam, yaitu data primer dan data sekunder.

#### **a. Data Primer**

Data primer adalah data yang diusahakan sendiri pengumpulannya oleh penulis yang langsung berkaitan dengan penelitian. Dalam hal ini sumber data primer yang digunakan adalah:

- 1) Buku Islam dan Kesehatan Mental karya Dr. Zakiyah Daradjat
- 2) Buku Kesehatan Mental karya Dr. Zakiah Daradjat
- 3) Buku Pendidikan Islam dalam Keluarga Dan Sekolah karya Dr. Zakiah Daradjat
- 4) Buku Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental karya Dr. Zakiah Daradjat
- 5) Buku Psikoterapi Islami karya Dr. Zakiah Draadjat
- 6) Buku Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga karya Dr. Zakiah Daradjat

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari data yang sudah ada dan mempunyai hubungan dengan masalah yang diteliti atau sumber data pelengkap yang berfungsi sebagai pelengkap data-data yang diperlukan oleh data primer. Dalam hal ini penulis menggunakan buku Kesehatan Mental Perspektif Islam karya Drs. H. Mudzakkir Ali, M.A. dan Buku Peran Keluarga dalam Ketahanan dan Konsepsi Revolusi Mental Perspektif Al Quran karya Ahmad Hamdani, dkk serta buku lain yang membahas mengenai penelitian dalam skripsi ini.

## **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sumber data merupakan dari mana data itu dapat diperoleh. Sumber data ialah subjek atau objek penelitian di mana darinya akan diperoleh data.

Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kepustakaan (*library research*), maka pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode dokumentasi dengan cara mencari, memilih, menyajikan, menganalisis data-data dari literatur atau sumber-sumber yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang seperti sejarah kehidupan, biografi, foto dan lain-lain.

## **Teknik Analisa Data**

Analisis data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Dengan demikian, teknik analisis data dapat diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data, dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah.

Analisis data merupakan salah satu langkah penting untuk memperoleh temuan-temuan hasil riset. Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisa data. Data dianalisis dengan menggunakan dua metode yaitu metode deduktif dan metode induktif.

1. Metode deduktif adalah cara analisis dari kesimpulan umum atau generalisasi yang diuraikan menjadi contoh kongkrit atau nyata untuk memperoleh gambaran dari pemikiran Zakiah Daradjat.
2. Metode induktif adalah fakta-fakta diuraikan terlebih dahulu untuk merumuskan suatu kesimpulan. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran secara utuh tentang pemikiran Zakiah Daradjat dari beberapa sumber buku.

## **PEMBAHASAN**

### **Peran keluarga dalam Perspektif Zakiah Daradjat**

Menurut pandangan Zakiah Daradjat bahwa pertumbuhan kepribadian anak sangat bergantung kepada pengalamannya dalam keluarga. Sikap dan pandangan hidup orang tuanya, sopan santun mereka dalam pergaulan, baik dengan anggota keluarga, maupun dengan tetangga, atau masyarakat pada umumnya akan diserap oleh anak dalam pribadinya. Demikian pula sikap mereka pada agama, ketekunan menjalankan ibadah dan kepatuhan terhadap ketentuan agama, serta pelaksanaan nilai-nilai agama dalam kehidupannya sehari-hari, juga

akan menjadi faktor pembinaan bagi anak secara tidak sengaja. Disamping itu semua, yang sangat pentingpun adalah cara orang tua memperlakukan anak-anak mereka, apakah ada pengertian dan kasih sayang yang wajar dan sehat, atautah tanpa pengertian dan jauh dari kasih sayang, atau macam perlakuan yang mereka terima, apakah condong pada demokrasi atau otoriter.

Keluarga juga dapat mencegah pengaruh dari luar lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Caranya dengan keluarga perlu memberikan pengajaran nilai moral dan agama agar kedua hal itu menjadi pondasi bagi anak agar tidak mudah terpengaruh lingkungan dari luar. Selain itu, anak perlu diajarkan sikap disiplin, di mana nantinya bisa membuat anak siap menghadapi dunia luar yang semakin maju. Selain itu, keluarga juga perlu memberikan batasan-batasan seperti halnya seorang teman, serta menciptakan suasana harmonis di dalam rumah, karena hal ini akan membuat anak merasakan kasih sayang.

Sejatinya, bentuk pengaruh dari lingkungan luar keluarga dapat dicegah dengan peran keluarga yang aktif dan tanggap. Karena keluargalah tempat pertama di mana seorang anak dilahirkan dan diajarkan pendidikan pertama. Hal itulah yang nantinya akan menjadi tameng saat pengaruh-pengaruh dari luar hadir dan mempengaruhi mereka. Seorang anak akan mempunyai perlindungan dari dalam keluarga sebagai bentuk penolakan agar tidak terbawa pada lingkungan yang tidak baik yang mereka temui. Apabila seorang anak tidak merasakan kenyamanan dalam keluarga, seorang anak akan dengan mudah terpengaruh lingkungan dari luar, lalu tanpa pikir panjang mereka akan mengikuti hal-hal yang tidak baik yang berada di lingkungan luar tersebut. Dikatakan demikian karena ketika di dalam keluarga sudah tidak ada rasa nyaman, maka yang terjadi adalah seorang anak mencari rasa nyaman di luar sana, serta melakukan apa saja untuk mendapatkan perasaan nyaman, dibanding ia berada di lingkungan keluarganya. Maka, peran keluarga sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental anak. Di sinilah keluarga diharapkan dapat memberikan pendidikan dan segala bentuk upaya agar mental anak terjaga. Selain itu, keluarga perlu memberikan tameng sebagai bentuk pencegahan agar mental anak tetap dalam pengawasan serta agar tercipta mental anak yang baik dan sehat.

Zakiah Daradjat memandang institusi keluarga sebagai lembaga pendidikan bagi anak yang harus dimulai dari pemahaman dasar seputar pernikahan. Artinya sebuah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak akan menjadi lembaga pendidikan islami yang harus dimulai dari pernikahan yang islami pula. Calon pengantin harus memastikan dengan pemahaman yang benar terkait dengan syarat-syarat pernikahan yang mengikuti ketentuan Allah. Hal ini bisa dipahami, sebab pada dasarnya pendidikan Islam adalah transfer nilai dan ilmu keislaman yang

dilakukan oleh seorang guru kepada siswanya. Orang tua adalah guru bagi pendidikan anak dalam keluarga. Pendidikan Islam dalam keluarga berarti menempatkan orang tua sebagai guru bagi pendidikan anak-anaknya.

Karena memiliki seorang anak adalah sebuah takdir, maka menjaga seorang anak adalah amanah yang harus ditunaikan. Amanah untuk menjaga anak tidaklah ringan, maka jagalah amanah dengan sebaik-baiknya sebab Allah menjanjikan balasan pahala yang besar bagi orang-orang yang senantiasa memelihara amanah. Hal ini termaktub dalam surat Al-Anfal ayat 27:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَخُوْنُوْا اللّٰهَ وَالرَّسُوْلَ وَتَخُوْنُوْا اٰمٰنٰتِكُمْ وَاَنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ ۚ ۲۷

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.

Keluarga sebagai wadah pertama pendidikan, ditekankan oleh Zakiah Daradjat karena keluarga merupakan awal kehidupan anak dari dalam kandungan hingga lahir dan menetap dalam rumah ayah ibunya. Karena itu anak sejak awal kehidupannya telah mendapat bimbingan dan tuntunan dari ayah ibunya. Perkembangan kejiwaan anak menjadi penekanan yang khusus bagi Zakiah Daradjat terkait dengan keluarga sebagai wadah pendidikan bagi anak.

Institusi keluarga inilah yang paling utama yang bisa menyelesaikan problem kejiwaan anak-anak. Karenanya dibutuhkan peran orang tua secara optimal. Meskipun dia lebih mengutamakan peran ibu dalam upaya perbaikan kondisi kejiwaan anak ini. Sebab bagi Zakiah kondisi keluarga yang harmonis akan berpengaruh positif bagi pertumbuhan jiwa anak secara normal. Keluarga adalah wadah pertama dan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika suasana dalam keluarga itu baik dan menyenangkan, maka anak akan tumbuh dengan baik pula. Jika tidak, maka anak akan mengalami keterhambatan pertumbuhan. Peran ibu dalam keluarga sangat penting. Dialah yang mengatur, membuat rumah tangganya menjadi surga bagi anggota keluarga, menjadi mitra sejajar yang saling menyayangi dengan suaminya. Sebagai istri hendaknya dia bijaksana, mengetahui hak dan kewajibannya yang telah ditentukan oleh agamanya.

Pernikahan menjadi awal dari terbentuknya keluarga. Karenanya Zakiah memberikan penekanan terkait dengan niat dan tujuan perkawinan menurut pandangan Islam yang harus dipenuhi oleh sepasang manusia yang hendak menikah jika ingin kelak keluarganya menjadi keluarga yang tenteram dan bahagia.

Agar pernikahan mampu mencetak generasi yang mengagungkan nama Allah, maka pernikahan harus berlandaskan pada tuntunan Al-Qur'an. Dalam Al-Qur'an dijelaskan, bahwa seorang laki-laki diperintahkan menikahi perempuan sholehah, perintah itu termaktub dalam surat An-Nisa' ayat 34:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَإِلَّا فَضَّلَتْ حِفْظٌ  
لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَأَضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا  
تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ۝ ٣٤

Artinya: Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya. Perempuan-perempuan saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz, berilah mereka nasihat, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang), dan (kalau perlu,) pukullah mereka (dengan cara yang tidak menyakitkan). Akan tetapi, jika mereka menaatimu, janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkan mereka. Sesungguhnya Allah Maha tinggi lagi Maha besar.

Tujuan perkawinan menurut Islam adalah untuk memenuhi petunjuk agama dalam rangka mendirikan keluarga yang harmonis, sejahtera dan bahagia. Harmonis dalam menggunakan hak dan kewajiban anggota keluarga, sejahtera artinya terciptanya ketenangan lahir dan batin disebabkan terpenuhinya keperluan hidup lahir batinnya sehingga timbullah kebahagiaan, yakni kasih sayang antara anggota keluarga.

Zakiah Daradjat menyebutkan bahwa si anak tidak hanya mempunyai kebutuhan jasmani saja, tetapi ia juga mempunyai kebutuhan-kebutuhan kejiwaan yang menentukan perkembangan selanjutnya. Sedikitnya terdapat dua kebutuhan kejiwaan terpokok yang harus dipenuhi sejak lahir, yakni kebutuhan akan rasa aman dan rasa kasih sayang. Setelah ia lahir, keluar dari rahim ibunya, ia membutuhkan pemeliharaan dari orang yang membantunya untuk melindungi dari terpaan udara, baik panas maupun dingin, dan dari berbagai gangguan yang dapat menyakiti atau menggangukannya. Ia memerlukan bantuan dari orang yang mengerti kebutuhannya dan bersedia membantunya setiap saat.

Proses pendidikan dalam keluarga yang menjadi tanggung jawab orang tua hanya bisa terjadi jika ada ikatan yang sah dan benar. Artinya sebuah perkawinan yang sah akan membentuk keluarga yang sah pula. Proses yang sah ini akan berdampak positif pada proses pendidikan anak berikutnya, juga pada proses pelaksanaan hak dan kewajiban antara anggota

keluarga yang bersangkutan.

Zakiah memberikan catatan penting bagi seorang ayah untuk mampu mengatur peran pendidikan di keluarga dengan baik. Peran yang baik dalam arti orang tua, terutama seorang ibu betul-betul optimal menjadi seorang pendidik di rumah bagi anak-anaknya. Sedangkan seorang ayah berperan dan berkewajiban memenuhi kebutuhan dan nafkah keluarga dengan bekerja mencari rizki yang halal. Adapun ibu menjadi penjaga, pendidikan dan pembimbing bagi anaknya secara serius. Orang tua yang sibuk bekerja akan berdampak buruk bagi perkembangan mental dan kepribadian sang anak, meminjam istilah Zakiah anak menjadi kekurangan perhatian.

Hal ini menunjukkan betapa penting perhatian dan kasih sayang orang tua terutama ibu kepada anak-anaknya di rumah sebagai bentuk pendidikan mental dan kepribadian bagi anak. Perhatian dan kasih sayang akan berdampak positif bagi perkembangan mental dan kepribadian anak selanjutnya. Seorang ibu harus secara intensif dan berkualitas selalu mendampingi anak, mengarahkan dan memberikan perhatian yang tulus. Ibu harus membiasakan merasakan dan empati terhadap perasaan anak. Kepekaan seorang ibu terhadap kondisi batin anak sangat dibutuhkan.

Zakiah tidak merekomendasikan seorang anak dirawat, disusukan dan dididik oleh selain ibunya dengan pertimbangan pentingnya kualitas kasih sayang, perawatan dan pendidikan dengan pelibatan ikatan batin yang kuat. Sebab akan berdampak positif bagi tumbuh kembang anak tersebut. Sebab pelaksanaan semua tugas keibuan bagi seorang wanita adalah bagian dari kemuliaan yang diajarkan oleh Islam. Pelaksanaan aturan Allah tentu telah Allah jamin akan memberikan kebaikan bagi pelakunya.

Dengan demikian, pemikiran Zakiah Daradjat terkait dengan keluarga sebagai lembaga pendidikan berakar dari optimalisasi tugas ibu yang melakukan perawatan, pendidikan, penjagaan, bimbingan dan penyusuan. Dengan semua proses itu akan terjadi sebuah hubungan yang didasari oleh rasa saling menyayangi, sehingga akan berdampak positif bagi perkembangan jiwa anak. Ibu dalam pandangan Zakiah Daradjat adalah guru utama utama dan pertama bagi anaknya di rumah. Optimalisasi peran ibu dalam mendidik anak di rumah akan berdampak pada kemuliaan perilaku anak di kemudian hari dan sebaliknya peran ibu yang tidak optimal akan menjadikan masa depan anaknya tidak baik, akibatnya muncullah berbagai perilaku menyimpang kalangan remaja juga. Berikut, ayat Al Qur'an dalam surah Al Ahqaf ayat 15 tentang peran ibu yang memiliki peran untuk memikul tanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan rohani yang paling pokok pada anak.



وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ اأَسُدَّهُ  
وَبَلَغَ اأَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وُلَدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ١٥

Artinya: Kami wasiatkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan. Sehingga, apabila telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia (anak itu) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dapat beramal saleh yang Engkau ridai, dan berikanlah kesalehan kepadaku hingga kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim.”

Selain itu, di luaran sana banyak keluarga yang disibukkan dengan pekerjaja lalu beranggapan kesehatan mental anak akan terbentuk dengan sendirinya. Padahal, dalam membentuk kesehatan mental anak, keluarga tak cukup hanya dengan memberikan nasehat saat ada masalah, tetapi keluarga harus mampu menjadi nomor satu bagi anak, di mana keluarga harus bisa menjadi teman, motivator, serta membantu menggali bakat dari anak kemudian memberikannya dukungan.

Tak jarang, keluarga mengesampingkan mental anak, mereka lebih fokus terhadap kebutuhan materi anak. Faktor ekonomi yang sangat minim menjadi masalah utama keluarga dalam menjaga kesehatan mental anak, karena banyak keluarga yang sibuk dengan pekerjaannya dan mereka beranggapan bahwa kebutuhan mental anak akan tercukupi dengan sendirinya.

Padahal, pada kenyataannya hampir semua anak masih sangat bergantung pada keluarga. Bukan hanya materi yang mereka butuhkan. Tapi, waktu, teman, karena banyak dari mereka saat mempunyai masalah, keluargalah yang mereka cari. Sampai kapapun anak membutuhkan keluarga untuk dijadikan teman sewaktu-waktu jika anak tengah membutuhkan. Jadi, bukan hanya materi saja, tetapi peran keluarga juga sangat dibutuhkan oleh seorang anak untuk berdiri disampingnya setiap saat serta mampu mendengarkan, memberi solusi atau motivasi.

### **Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat**

Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta

bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa pada diri manusia itu terdapat kebutuhan pokok. Beliau mengemukakan bahwa selain dari kebutuhan jasmani maupun rohani manusia pun mempunyai suatu kebutuhan akan adanya kebutuhan akan keseimbangan dalam kehidupan jiwanya agar tidak mengalami tekanan. Kebutuhan yang dikemukakan yaitu kebutuhan akan rasa kasih sayang.

Kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan yang menyebabkan manusia yang menambahkan rasa kasih. Sebagai pernyataan tersebut dalam bentuk negatif dapat kita lihat misalnya perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengeluh, mengadu, menjilat kepada atasan, mengkambinghitamkan orang lain dan lain sebagainya. Kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan yang mendorong manusia mengharapkan perlindungan. Kehilangan rasa aman ini akan mengakibatkan manusia sering curiga, nakal, mengganggu, membela diri dan menggunakan lainnya.

Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi- fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. Dari pengertian ini Zakiah Daradjat menjelaskan keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan akan ajaran islam, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma, sosial, hukum, moral dan sebagainya. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Pandangannya ini memasukan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan.

## **KESIMPULAN**

Keluarga tempat pertama dan utama untuk memperoleh bimbingan, pengajaran serta pendidikan. Selain itu, keluarga juga menjadi tempat tumbuh kembang anak. Kondisi keluarga akan tercermin dalam tumbuh kembang seorang anak karena seorang anak menghabiskan banyak waktunya dari mulai lahir hingga akhir hayatnya bersama keluarga, serta seorang anak memiliki ikatan batin dengan keluarganya.

Peran keluarga sebagai pemenuh kebutuhan anak, baik kebutuhan yang berkaitan dengan fisik maupun psikis. Selain itu, keluarga juga sebagai tameng bagi seorang anak terhadap pengaruh buruk dari lingkungan luar yang dapat membuat kesehatan mental anak terganggu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Daradjat, Z. (1975). *Pendidikan agama dalam pembinaan mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (2005). *Pendidikan Islam dalam keluarga dan sekolah*. Jakarta: Ruhana.
- Jamiah, Y. (n.d.). Keluarga harmonis dan implikasinya terhadap pembentukan kepribadian anak usia dini. *Jurnal Universitas Tanjungpura, Pontianak*.
- Jaya, Y. (1992). *Peranan taubat dan manfaat dalam kesehatan mental*. Yayasan Pendidikan Islam Ruhana.
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan pemikirannya tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. *UIN Raden Fatah, 21*(1).
- Ramayulis. (2002). *Psikologi agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Sumadi, A. (2015). Kesehatan mental anak dari keluarga broken home (Studi kasus di SD Juara Yogyakarta). *Universitas Sunan Kali Jaga Yogyakarta*.