

**TINJAUAN PSIKOLOGIS TENTANG KESEHATAN
MENTAL ANAK**

**Oleh:
Sahadir Nasution¹**

Abstract

A soul has a very significant role in keeping this world alive. So, A soul needs a better guide based in his or her time. Children who have alive with no education of religion will always face doubts on their soul even though in their adult time they can think theoretically, they still normally do unexpected thing. But, the very important thing we must know that in doing shalat will take care of them alive.

Keywords: Psychology and children's mental health.

¹ Sahadir Nasution adalah Dosen Jurusan Tarbiyah STAIN padangsidempuan

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk ditanamkan kepada anak, baik dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Sebab dengan melalui proses pendidikan itu manusia dapat memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang sekaligus dapat membentuk pribadinya dengan baik.

Sebagaimana kita ketahui bahwa sekolah adalah merupakan lembaga pendidikan formal bagi anak yang bertanggung jawab dalam membina mental anak didiknya. Dengan melalui usaha lembaga ini diharapkan akan mampu menghasilkan perubahan-perubahan positif pada tingkah laku anak didik yang sedang berkembang menuju kedewasaannya.

Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang berbunyi:

Untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, berkepribadian, mandiri, maju, tangguh, cerdas, profesional, bertanggung jawab dan produktif serta sehat jasmani dan rohani.²

Dari rumusan di atas dapat diambil suatu rumusan pengertian bahwa tujuan Pendidikan Nasional adalah mencakup segala aspek kehidupan anak didik baik yang berhubungan dengan diri sendiri juga terhadap lingkungannya.

Untuk mencapai tujuan tersebut maka perlu diperhatikan perkembangan komponen-komponen pada diri anak seperti intelektual, motivasi, bakat dan lingkungan sosial anak. Sebab hal ini sering muncul pada anak didik tentang perbedaan-perbedaan perkembangan komponen tersebut.

Sebagaimana yang ditegaskan oleh I. Djumhur yaitu "di sekolah sering kali nampak masalah perbedaan individu ini, misalnya ada individu yang

² MPR. RI, Tap. MPR. RI. No. II Tahun 1993, *Tentang GBHN*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1993), hlm. 89.

sangat cepat, ada murid yang sangat lambat, ada yang cerdas, malah ada yang berbakat dalam bidang tertentu.³

Begitu pula bila dilihat tentang perbedaan kebutuhan setiap individu anak didik, juga akan mempengaruhi sikap mental anak dalam kehidupan mereka. Jika seseorang berhasil dalam memenuhi kebutuhannya maka ia akan merasa puas, sebaliknya akan banyak menimbulkan masalah jika gagal dalam memenuhi kebutuhannya.

Pengertian Kesehatan Mental

Kata mental berasal dari bahasa latin "*mentalis*" yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semanga.⁴ Selanjutnya menurut WJS. Poerwadarminta mental itu adalah "Menjiwai bathin, cara berfikir dan perasaan".⁵ Sedangkan menurut Zakiah Daradjat memberikan pengertian sebagai berikut:

Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan, pikiran yang dalam keseluruhannya akan menentukan cara laku, cara menghadapi sesuatu hal yang menekan peranan mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan dan sebagainya.⁶

Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa mental adalah sejumlah unsur jiwa yang memberikan pengaruh terhadap tingkah laku seseorang dalam hidupnya. Seseorang yang bermental baik bila unsur-unsur jiwa berjalan penuh keserasian dan terintegrasi, sehingga ia akan mampu menghadapi kesukaran dan guncangan dalam hidupnya dan mampu pula

³ I. Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Guidance dan Counseling)*, (Bandung: CV. Lima, 1975, hlm. 20.

⁴ Kartini Kartono, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)*, (Bandung: Alumni, 1980), hlm. 1

⁵WJS, Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1980), hlm. 645.

⁶ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang), hlm. 35.

mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Seseorang yang bermental baik atau sehat dapat membawa hidupnya kejenjang kebahagiaan.

Sebaliknya seseorang yang tidak baik mentalnya ia akan tenggelam kedalam problema-problema hidup yang membingungkan dan menggoncangkan sehingga dalam perjalanan hidupnya selalu berhadapan pada suasana pertentangan baik dalam dirinya ataupun dengan lingkungannya.

Dengan demikian kesehatan mental adalah jiwa yang terhindar dari gangguan kejiwaan yang dapat membawanya kepada hal-hal yang tidak baik.

Adapun mental anak didik adalah kumpulan unsur-unsur psikis dari anak didik seperti emosi, pikiran, sikap dan perasaan yang berpengaruh terhadap tingkah laku dalam suasana di sekolah, rumah tangga dan masyarakat.

Namun apa hekekatnya mental itu hanya Allah SWT saja yang mengetahui, kendatipun psikologi semakin maju, sains dan teknologi semakin berkembang, akan tetapi hakekat mental itu sampai sekarang dan yang akan datang adalah merupakan rahasia bagi manusia. Para psikolog dan para ahli lainnya hanya mampu menemui dan mengkaji gejalanya saja, sedangkan apa hakekat mental itu merupakan urusan Allah SWT, secara mutlak. Sebagaimana dalam al-Qur'an surah Al-Isra' Ayat 85 yang berbunyi:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي ... ﴿٨٥﴾

Artinya: dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu Termasuk urusan Tuhan-ku,".⁷

Dari berbagai keterangan di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa manusia itu hanya mampu mengetahui tentang gejala-gejala mental/ kejiwaan,

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya, Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 1989), hlm. 437.

sedangkan hakekat kejiwaan itu merupakan rahasia dari Allah SWT dengan pekertian bukan urusan manusia untuk mengetahuinya.

Perkembangan Mental Anak

Manusia yang terdiri dari jasmani dan rohani diciptakan oleh Allah SWT melalui fase-fase pertumbuhan dan perkembangan dimulai dari saat kandungan hingga dewasa.

Bagi para pendidik umumnya dan tenaga pembimbing pada khususnya sangat penting untuk mengetahui perkembangan jiwa/ mental anak, karena melalui pengetahuan ini memudahkan untuk menjalankan tugasnya dalam rangka memberikan bimbingan dan penyuluhan kepada anak.

Dimana perkembangan itu adalah suatu proses dalam pertumbuhan yang menunjukkan adanya pengaruh dari luar yang mengakibatkan bertambahnya tempo, kualitas dalam pertumbuhan. Pengaruh dari luar ini adalah pelajaran-pelajaran dan latihan-latihan yang disengaja diterima anak.⁸

Sedangkan pertumbuhan adalah suatu proses pada anak yang menunjukkan perubahan-perubahan padanya (terutama jasmaniahnya) secara otomatis tanpa pengaruh dari luar dan usaha-usaha sengaja dari luar unsur-unsur padanya berubah dalam ukuran, hubungan atau perbandingan menuju kematangan.⁹

Pada kutipan di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan perkembangan ialah adanya suatu proses perubahan dalam diri anak karena adanya stimulasi baik disengaja ataupun tidak disengaja. Perubahan tersebut baik yang menyangkut psikis ataupun fisik menuju kematangan.

⁸ Soegarda Poerbakawatja, *Ensiklopedi Pendidikan*, (Jakarta: Gunung Agung, 1981), hlm. 276.

⁹ *Ibid.*, hlm. 276.

Sedangkan pertumbuhan adalah adanya suatu proses perubahan-perubahan pada fisik anak tanpa adanya stimulasi baik yang disengaja ataupun tidak. Proses pertumbuhan ini merupakan hasil dorongan dari dalam dan kekuatan-kekuatan dari dalam.

Winarno memberikan batasan usia remaja adalah "antara 12 - 22 tahun adalah masa yang mencakup sebagian besar perkembangan adolesen".¹⁰ Selanjutnya Zakiah Daradjat membuat batasan usia remaja itu adalah "sejak anak usia 13 tahun sampai 21 tahun."¹¹

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa masa remaja itu adalah masa dimulai dari akhir masa anak-anak menuju masa dewasa. Dengan demikian dapat dikatakan masa transisi, yaitu antara masa anak-anak dan dewasa.

Sehubungan dengan hal itu penulis akan menguraikan perkembangan anak didik kepada beberapa bagian, yaitu:

1. Perkembangan seksual

Diantara perubahan-perubahan yang mudah diketahui baik pada laki-laki ataupun perempuan adalah bertambah tinggi badan yang tidak serasa, tumbuh rambut pada bagian-bagian tertentu. Perubahan suara pada laki-laki dan timbulnya payudara bagi anak wanita serta pinggul membesar.

Kemudian pertumbuhan dan kematangan alat-alat kelamin tercapai, diketahui dengan jalan datangnya haid pada wanita dan kemampuan untuk mengeluarkan sperma pada anak laki-laki yang sebelumnya: "Telah datang pendarah pada gadis remaja dan datangnya polusi pada pemuda pria"¹²

¹⁰ Winarno Surachmad, *Psikologi Pemuda Sebuah Pengantar Dalam Perkembangan Pribadi dan Interaksi Sosialnya*, (Bandung: CV. Jemmars, 1977), hlm. 44.

¹¹ Zakiah Daradjat, *Op.Cit.*, hlm. 114.

¹² *Ibid.*, hlm. 41.

Kematangan seksual dan kelenjar seks yang semakin berkembang bukan saja berpengaruh kepada penyempurnaan tubuh, umpamanya yang berhubungan dengan ciri seks sekunder melainkan juga berpengaruh pada kehidupan psikis.

Sehubungan dengan kematangan sexuil ini perasaan-perasaan heterosexuil yaitu perasaan tertarik pada jenis kelamin lain juga mulai tumbuh. Anak gadis mulai tertarik pada pemuda, dan pemuda mulai berminat pada anak gadis.¹³

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa akibat kematangan seksual pada remaja membawa perkembangan pada minat mereka. Pada saat ini remaja mulai tertarik pada lawan jenisnya, keadaan seperti ini nampak jelas dalam pergaulan remaja umumnya. Remaja putra mulai terdorong kuat untuk mendekati remaja putri begitu juga sebaliknya. Apabila dorongan seksual lebih kuat maka tidak jarang remaja akan terjerumus kepada perzinaan. Sedangkan perzinaan itu mengandung berbagai keburukan:

إياكم والذنى فإن فيه اربع خصال : يذ صب البهائ عن الوجه ويقطع الرزق، ويسحط الرحمن، ويسبب الخلود فى النار.

Artinya: jauhkan olehmu perbuatan zina, sebab di dalamnya terdapat empat perkara; menghilangkan keindahan wajah, memutuskan rezeki, membuat yang maha pengasih marah dan menyebabkan kekekalan dalam api neraka (HR. Thabrani)¹⁴

Justru itu sebaiknya anak-anak utamanya yang menjelang usia dewasa diberikan pengertian tentang pendidikan seksuil agar mereka tidak terjerumus pada perbuatan tercela.

2. Perkembangan Emosi

¹³ Kartini Kartono, *Op. Cit.*, hlm. 173.

¹⁴ M. Ja'far Amir, *200 Pilihan Hadits*, (Semarang: CV. Toha Putra, 1975), hlm. 31.

Perubahan jasmani yang cepat juga menimbulkan kegelisahan dan kecemasan serta kegoncangan emosi pada remaja. Kegoncangan yang terjadi adalah dikarenakan perubahan/ pertumbuhan yang cepat baik jasmani maupun fisiknya.

Diantara faktor terpenting yang menyebabkan ketegangan remaja adalah masalah penyesuaian diri dengan situasi dirinya yang baru, karena setiap perubahan-perubahan itu membutuhkan usaha penyesuaian diri, biasanya penyesuaian itu didahului kegoncangan emosi.¹⁵

Kegoncangan emosi yang sedang melanda dirinya juga tak kalah pentingnya karena faktor lingkungan. Umpamanya perlakuan dari orang tua dan masyarakat yang kaku dan keras serta kurang bersahabat, suasana sekolah yang selalu dihantui oleh rasa kegaglaan dan masa depan yang tidak pasti.

Ketidak stabilan emosi pada masa remaja menyebabkan mereka peka atau sensitif atas penilaian yang datang dari luar diri mereka, seperti cepatnya merasa bersedih, gembira atau berontak. Biasanya kesedihan akan segera muncul apabila dtang kritikan atau ejekan terhadap diri mereka atau perasaan gembira segera meluap-luap bila datang pujian terhadap diri mereka.

3. Perkembangan intelektual

Seiring dengan pertumbuhan fisik manusia maka kemampuan berfikirnyapun akan ikut juga. Pertumbuhan otak manusia dan kemampuan berfikirnya telah diteliti oleh para ahli, sebagaimana pendapat berikut ini:

Pertumbuhan otak yang pesat dalam usia tertinggi terjadi dalam usia 14/16 tahun. Sedangkan kemamuan berfikir hingga mencapai berfikir formal atau operasi formal dialami oleh beberapa remaja dalam usia pertengahan usia remaja awal usia 11 sampai 14 tahun.¹⁶

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Problema Remaja di Indonesia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hlm. 151.

¹⁶ Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hlm. 79.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa pertumbuhan otak remaja sejalan dengan kemampuan daya berfikirnya. Untuk itu haruslah dipergunakan untuk menimba ilmu pengetahuan agar memperoleh kemuliaan di sisi Allah SWT.

... يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: ... niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Mujadilah: 11)¹⁷

Untuk itu, pada masa remaja haruslah dimanfaatkan untuk menimba ilmu pengetahuan sesuai dengan perkembangan intelektualnya yang lebih cepat.

4. Perkembangan agama dan akhlak

Sejalan dengan keadaan kritis yang sedang melanda jiwa pada masa remaja, hal ini juga membawa pengaruh terhadap kepercayaan agama dan nilai-nilai akhlak yang telah tertanam jauh sebelum anak usia remaja.

Bahkan kepercayaan kepada agama yang telah bertumbuh pada umur sebelumnya mungkin pula mengalami kegoncangan karena ia kecewa terhadap dirinya. Maka kepercayaan remaja kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi kadang-kadang menjadi ragu dan berkurang.¹⁸

Dapat penulis pahami bahwa kepercayaan terhadap Tuhan/ agama pada masa ini sangat dipengaruhi oleh kegoncangan-kegoncangan jiwanya. Kadang-kadang kebutuhan akan agama sangat diperlukannya ketika diancam bahaya

¹⁷ Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 910.

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Op. Cit.*, hlm. 137.

dan kurang dibutuhkan sewaktu gembira. Corak hidup seperti ini tercermin dengan jelas dalam sikap mereka menjalankan perintah agama.

Namun perlu kita ingat bila remaja itu sewaktu kecil memperoleh pendidikan agama secara berkesinambungan baik dalam rumah tangga, sekolah dan dalam masyarakat begitu memiliki akhlak yang baik akan dapat mengendalikan kegoncangan-kegoncangan dalam pengalaman agama itu pada masa remajanya. Sebagaimana kita ketahui pada umumnya remaja yang belajar di pesantren-pesantren dengan memperoleh pendidikan agama serta pengawasan yang ketat dari pengasuhnya akan dapat berkembang dengan baik terhadap pemahaman agamanya serta pengalamannya begitu juga dengan akhlaknya.

Akan tetapi jika para remaja tidak diberi pendidikan agama secara berkesinambungan lambat laun mereka akan menjauhkan diri dari agama itu.

Demikianlah gambaran secara umum perkembangan mental anak remaja yang dapat kami kemukakan baik dalam bidang perkembangan seksual, emosi, intelektual dan keagamaan dan akhlak.

Sebab-sebab Timbulnya Gangguan Mental Anak

Perkembangan diri anak didik merupakan hasil dari hasil interaksi antara faktor pembawaan dan lingkungan sosialnya. Kedua faktor ini memberikan pengaruh dan corak terhadap perkembangan anak.

Manusia dalam perjalanan hidupnya akan selalu menghadapi kesulitan-kesulitan yang ditimbulkan oleh sosial kebudayaan, ekonomi dan lain-lain sebagainya, yang kesemuanya ini semakin menyuburkan problema sosial ditengah-tengah kehidupan manusia yang sekaligus menimbulkan gangguan mentalnya.

Dalam hal ini Kartini Kartono mengemukakan tiga faktor penyebab timbulnya gangguan kejiwaan, yaitu:

1. Mental/ kepribadian dan jasmani yang lemah karena banyak mengalami schok-schok emosional sehingga terjadi gangguan pada integrasi pribadi
2. Pemasakan bathin dari pengalaman atau pencernaan pengalaman dalam diri si subjek dengan cara yang salah
3. Faktor sosial kulturil.¹⁹

Selanjutnya B. Simanjuntak mengemukakan terjadinya gangguan mental remaja adalah:

1. Terbenturnya pada ukuran nilai
2. Perlindungan yang berlebihan dari orang tua
3. Kelahirannya tidak disukai orang tua
4. Perpecahan orang tua
5. Cacat jasmaniah
6. Lingkungan sekolah
7. Konflik kebudayaan-transisi.²⁰

Dari kedua kutipan di atas dapat penulis klasifikasikan kepada beberapa faktor penyebab timbulnya gangguan mental anak didik usia remaja, yaitu:

1. Faktor keluarga

Keluarga merupakan unit yang terkecil dalam masyarakat, dalam keluargalah anak pertama kali mengenal dan memperoleh perlakuan dan sikap dari orang disekelilingnya.

Selanjutnya dalam rumah tanggalah orangtua berusaha untuk menciptakan ketenteraman dan kedamaian hidup berkeluarga. Sebagaimana

¹⁹ Kartini Kartono, *Op. Cit.*, hlm. 68-69.

²⁰ B. Simanjuntak, *Pengantar Kriminologi dan Pathologi Sosial*, (Bandung: Tarsito, 1977), hlm. 385.

pendapat berikut ini: "Pangkal ketenteraman dan kedamaian hidup terletak dalam keluarga".²¹

Namun demikian sering terjadi masalah-masalah yang menggoncangkan ketenteraman dan keluarga yang dapat mengakibatkan kegoncangan jiwa anak-anak. Sebagaimana pendapat berikut ini:

Maka setiap ada hambatan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental masing-masing anggota, maka pengaruhnya akan memantul kepada semua anggota yang ada hubungannya dengannya. Sebagaimana pribahasa menyatakan: "tidak ada naka yang nakal, yang ada adalah orang tua yang menyimpang".²²

Dari beberapa ungkapan di atas dapat kita ambil pengertian bahwa pengaruh keluarga turut juga menimbulkan gangguan mental anak remaja.

2. Faktor sekolah

Sebagaimana pendapat berikut ini yang menjelaskan "Terbatasnya prasarana dan sarana serta tenaga baik secara kuantitatif maupun kualitatif bagi penyelenggaraan pendidikan akan dapat menimbulkan kegoncangan jiwa bagi anak didiknya".²³

Disamping itu guru yang tidak mempunyai kedisiplinan, umpamanya sering terlambat ataupun absen serta pilih kasih diantara murid, juga dapat menimbulkan gangguan mental anak didiknya.

Apabila hal tersebut di atas terjadi bagi anak didik usia remaja jelas akan menimbulkan kegoncangan mental mereka kearah yang kurang baik.

3. Faktor lingkungan kebudayaan

²¹ Musthafa Fahmi, *Penyesuaian Diri Alih Bahasa Zakiah Daradjat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), hlm. 36.

²² *Ibid.*, hlm. 36.

²³ B. Simanjuntak, *Op. Cit.*, hlm. 62.

Kondisi lingkungan masyarakat dan kebudayaan saling pengaruh mempengaruhi yang dapat menimbulkan situasi-situasi baru dan dapat pula mewarnai corak kehidupan masyarakat.

Kebudayaan modren yang ditandai dengan kebudayaan materil dan perebutan untuk mendapatkan status sosial yang tinggi maka kemewahan dan status sosial dianggap sebagai ukuran dalam kesuksesan hidup seseorang.

Situasi demikian bila dihubungkan dengan keadaan jiwa remaja yang sedang berkembang tentu akan memberi pengaruh yang besar terhadap perkembangan mentalnya, karena pada masa ini anak telah mulai menampakkan dirinya.

Anak-anak gadis mulai mencoba creme, lipstick/ gincu, bedak, rounge, wangi-wangian, sepetu dan baji indah-indah. Anak laki-laki yang semula bersifat jorok, acuh tak acuh, sekarang menjadi seorang dandy kecil yang gila mode.²⁴

Bila keinginan dan usaha untuk mencapai cita-cita seperti di atas gagal, maka ia akan abingung, malu dan rendah diri, yang pada akhirnya dapat menggoncangkan jiwa mereka.

4. Faktor diri sendiri

Anak yang menyandang cacat jasmani biasanya menghadapi bermacam-macam perlakuan diri orang lain. Mungkin ada orang yang memperolok-olokkannya sehingga timbul rasa benci, marah yang akhirnya dapat menimbulkan sikap berontak dan menyerang terhadap setiap orang yang memperolok-olokkannya. Dengan adanya olok-olokkan itu menjadikan dirinya merasa hina, malu dan ragu-ragu dalam bertindak dan bekerja, akibatnya semangat lekas rapuh dan ia merasa tidak sanggup bekerja dan bertindak secara sendiri.

²⁴ Kartini Kartono, *Op. Cit.*, hlm. 173.

Membuktikan bahwa kekurangan jasmani atau cacat yang diderita, biasanya mempunyai pengaruh terhadap kelakuan seseorang. Akan tetapi sebagai reaksi atau rasa rendah diri karena cacat itu, atau mungkin pula sebagai reaksi atas rasa kasihan orang lain yang tidak diharapkan.²⁵

Disamping itu penyakit yang sedang diderita seseorang yang sudah berlarut-larut namun belum sembuh juga, dapat juga mempengaruhi terhadap kegoncangan jiwanya. Sebab akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat pula.

Demikianlah sekedar gambaran tentang beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya gangguan mental dalam diri anak didik yang sedang berkembang, atau boleh dikatakan pada usia remaja.

Usaha-usaha Mengatasi Gangguan Mental Anak

Apabila kita berbicara mengenai usaha-usaha yang harus dilaksanakan untuk mengatasi gangguan mental anak, tentu tidak terlepas dari memperhatikan penyebab timbulnya gangguan tersebut.

Sebagaimana uraian sebelumnya telah dijelaskan bahwa faktor penyebab timbulnya gangguan mental pada usia remaja adalah bersumber dari faktor keluarga, sekolah, lingkungan kebudayaan dan diri sendiri.

Justru itu ketiga lembaga pendidikan tersebut harus saling berhubungan dalam membina kesehatan mental anak agar ia dapat terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan yang dapat membahayakan dirinya.

Hal ini sejalan dengan pendapat berikut ini yang menjelaskan:

Oleh karena itu, harus ada hubungan yang erat sekali diantara ketiga mata rantai itu, yaitu rumah, sekolah dan masyarakat. Telah jelas bahwa agar si anak dapat bertumbuh secara berangsur-angsur dari berbagai

²⁵ Abdul 'Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*, Terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hlm. 151.

segi, seta teap merasa aman bhkan bertambah luas rasa amannya dalam bertumbuh itu.²⁶

Dari kutipan di atas jelas kita lihat apabila ada hubungan yang erat antara rumah tangga, sekolah dan masyarakat dalam membina kesehatan mental anak akan dapat tumbuh dan berkembang secara baik serta tetap merasa aman.

Dimana hal yang sangat penting untuk diperhatikan orangtua dalam rumah tangga kepada anak adalah masalah keimanan. Sebab orang-orang yang beriman itu akan merasa tentam menghadapi berbagai masalah-masalah yang timbul, baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar. Sebagaimana firman Allah SWT pada surah Ar-Ro' du ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.²⁷

Dengan tertanamnya keimanan pada diri anak tentu harus diiringi pula dengan pelaksanaan ibadah-ibadah wajib maupun sunat. Sebagaimana orang mu'min yang tetap melaksanakan shalat wajib dengan khusu' akan terhindar dai perbuatan keji dan mungkar. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Ankabut ayat 45 yang berbunyi:

.... إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا

تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

²⁶ *Ibid.*, hlm. 266.

²⁷ Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 373.

Artinya: ... sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.²⁸

Dari ayat di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa shalat itu adalah membuat seseorang terhindar dari perbuatan keji dan mungkar yang sekaligus dapat menenangkan jiwa seseorang.

Justru itu sangat tepatlah penanaman keimanan dan pelaksanaan ibadah kepada remaja yang mengalami kegoncangan jiwa agar mereka dapat hidup tenang serta terhindar dari perbuatan yang dilarang dalam agama Islam.

Namun demikian orang tua harus berusaha juga memenuhi kebutuhan anak baik dalam rumah tangga maupun di sekolah. Sedangkan guru di sekolah dalam mengatasi gangguan mental anak adalah memberikan pendidikan keagamaan agar keimanannya tumbuh dan berkembang. Sebagaimana pendapat berikut ini:

Unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan jiwa manusia adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Maka dalam Islam prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman, karena iman itu yang menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan.²⁹

Disamping pelaksanaan pendidikan agama yang diberikan kepada anak didik di sekolah dengan baik harus juga memperhatikan sarana-sarana pendidikan yang masih kurang, sebab hal itu juga dapat menimbulkan kegoncangan jiwa anak yang sedang belajar, beitu juga dengan ketidak disiplin guru dalam memberikan pelajaran yang sering terlambat. Hal ini

²⁸ *Ibid.*, hlm. 635.

²⁹ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988), hlm. 11.

semua harus diusahakan agar jangan sempat terjadi. Sebab dapat menimbulkan kegoncangan jiwa bagi anak didik yang mempunyai kedisiplinan yang baik.

Apabila kegoncangan jiwa remaja tidak dapat diatasi kemungkinan besar memasuki masa dewasanya akan terbawa pula. Sebagaimana pendapat berikut ini:

Jika problema anak-anak remaja itu tidak selesai sebelum mereka masuk kepada usia dewasa, maka kegoncangan jiwanya akan tetap terasa, sebelum dapat disadari dan diusahakannya penyelesaian untuk itu.³⁰

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa kegoncangan jiwa yang berlarut-larut pada masa remaja akan dapat berlanjut pada usia dewasa. Untuk itu segala hal yang dapat menimbulkan kegoncangan jiwa anak haruslah cepat untuk diatasi agar sampai membawa akibat yang tidak baik pada masa dewasanya nanti.

Selanjutnya pengaruh yang ditimbulkan sosial budaya yang semakin modern dalam masyarakat haruslah dapat disaring untuk menghindari dari pengaruh negatifnya. Sebagaimana pendapat berikut ini "Perlu mengadakan saringan atau seleksi terhadap kebudayaan asing yang masuk, agar unsur-unsur yang negatif dapat dihindari".³¹

Justru itu anggota masyarakat turut juga berusaha untuk menghindari kebudayaan-kebudayaan modern yang dapat menimbulkan kegoncangan jiwa apalagi yang bertentangan dengan ajaran agama Islam.

Apabila hal-hal tersebut di atas dapat diatasi maka terhindarlah anak dari kegoncangan jiwa yang dapat merugikan dirinya begitu juga masyarakatnya.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 133.

³¹ *Ibid.*, hlm. 133.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan uraian yang telah dipaparkan di atas maka dapatlah ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Adapun perkembangan mental anak usia sekolah mengalami perubahan yang cepat antara masa anak-anak dengan masa remaja. Hal ini disebabkan pertumbuhan jasmani yang cepat pula, yang kadang-kadang dapat menggoncangkan jiwa apra remaja. Disamping itu perkembangan emosi dan agama serta akhlak juga turut berkembang.
2. Pendidikan Islam tidak bisa lepas dalam membina pribadi anak. Karena melalui pendidkan Islamiah manusia dapat berbuat sesuai dengan ajaran-ajaran agama Islam.
3. Konsep pendidikan Islam tentang pembinaan kesehatan mental anak usia sekolah haruslah melalui pendidikan rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Sebab ketiga lembaga pendidikan tersebut bertanggung jawab dalam pembinaan mental anak. Dimana mereka harus bekerja sama serta tolong menolong dalam membina mental anak sesuai dengan petunjuk agama Islam.

Referensi

- 'Aziz Abdul El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*, Terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Amir M. Ja'far, *200 Pilihan Hadits*, Semarang: CV. Toha Putra, 1975.
- B. Simanjuntak, *Pengantar Kriminologi dan Pathologi Sosial*, Bandung: Tarsito, 1977.
- Daradjat Zakiah, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988.
- Daradjat Zakiah, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.

- Daradjat Zakiah, *Problema Remaja di Indonesia*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya, Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an*, Jakarta: Departemen Agama RI, 1989.
- Fahmi Musthafa, *Penyesuaian Diri Alih Bahasa Zakiah Daradjat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- I. Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Guidance dan Counseling)*, Bandung: CV. Lima, 1975.
- Kartono Kartini, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)*, Bandung: Alumni, 1980
- Mappiare Andi, *Psikologi Remaja*, Surabaya: Usaha Nasional, 1982.
- MPR. RI, Tap. MPR. RI. No. II Tahun 1993, *Tentang GBHN*, Jakarta: Pustaka Amani, 1993.
- Poerbakawatja Soegarda, *Ensiklopedi Pendidikan*, Jakarta: Gunung Agung, 1981.
- Poerwadarminta WJS, , *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1980.
- Surachmad Winarno, *Psikologi Pemuda Sebuah Pengantar Dalam Perkembangan Pribadi dan Interaksi Sosialnya*, Bandung: CV. Jemmars, 1977.