

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Biografi Dan Karya-Karya Malik Badri

1. Kondisi Sosial Budaya Malik Badri

Pemikiran Malik Badri tidak dapat dilepaskan dari kondisi sosial budaya dunia Islam pada abad ke-20. Pada masa tersebut, dunia Muslim sedang mengalami perubahan besar dalam berbagai bidang, terutama pendidikan, ilmu pengetahuan, dan kehidupan sosial. Proses modernisasi yang berlangsung di banyak negara Muslim membawa pengaruh kuat dari peradaban Barat, terutama dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Sistem pendidikan modern yang diadopsi oleh banyak negara Muslim pada masa itu sebagian besar mengacu pada paradigma ilmiah Barat yang bersifat sekuler dan positivistik. Akibatnya, berbagai disiplin ilmu yang berkembang di dunia akademik, termasuk psikologi, cenderung menggunakan teori dan pendekatan yang berasal dari Barat tanpa mempertimbangkan secara mendalam kesesuaiannya dengan nilai-nilai Islam.¹

Pengaruh paradigma Barat tersebut semakin kuat setelah psikologi modern berkembang pesat sejak akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Berbagai aliran psikologi seperti psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud, behaviorisme yang dikembangkan oleh John B. Watson dan B.F. Skinner, serta psikologi humanistik yang dipelopori oleh Abraham Maslow

¹ Azfaruddin, "Muslim Psychologist In" Lubang Liawak": Analysis of the Book 'The Dilemma of Muslim Psychologists' by Malik Badri."

dan Carl Rogers menjadi kerangka utama dalam memahami perilaku manusia. Teori-teori tersebut kemudian menjadi rujukan utama dalam pendidikan psikologi di berbagai universitas di dunia, termasuk di negara-negara Muslim. Dalam konteks ini, banyak ilmuwan Muslim yang mempelajari psikologi melalui pendekatan Barat tanpa melakukan kritik terhadap landasan filosofisnya. Kondisi ini menyebabkan munculnya kecenderungan imitasi terhadap paradigma Barat dalam kajian psikologi di dunia Islam.²

Namun demikian, pendekatan psikologi Barat tersebut seringkali dikritik karena dianggap tidak sepenuhnya mampu menjelaskan hakikat manusia secara komprehensif. Sebagian besar teori psikologi Barat lebih menekankan pada aspek biologis, kognitif, dan perilaku manusia, sementara dimensi spiritual dan religius cenderung diabaikan. Dalam perspektif Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, dan spiritual secara terpadu. Konsep manusia dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik dan mental, tetapi juga melibatkan unsur ruhani yang berhubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu, pendekatan psikologi yang mengabaikan dimensi spiritual dianggap kurang memadai dalam memahami kompleksitas manusia secara utuh.³

Situasi tersebut kemudian menimbulkan dilema bagi para psikolog Muslim yang bekerja dalam lingkungan akademik modern. Mereka

² Azfaruddin.

³ Zaharuddin Zaharuddin, "Psikologi Islam Perspektif Malik Badri," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 3, no. 1 (2017): 43–51.

dihadapkan pada dua pilihan yang tidak mudah, yaitu mengikuti paradigma psikologi Barat yang dominan atau mengembangkan pendekatan psikologi yang lebih sesuai dengan ajaran Islam. Malik Badri menggambarkan fenomena ini sebagai “dilema psikolog Muslim”, yaitu kondisi ketika ilmuwan Muslim berada dalam posisi yang sulit karena harus menyesuaikan diri dengan paradigma psikologi Barat yang sekuler sekaligus mempertahankan komitmen terhadap nilai-nilai Islam. Kritik terhadap kondisi tersebut kemudian dituangkan oleh Malik Badri dalam karya monumentalnya yang berjudul *The Dilemma of Muslim Psychologists* yang diterbitkan pada tahun 1979. Buku tersebut menjadi salah satu tonggak penting dalam perkembangan psikologi Islam modern karena mengajak para ilmuwan Muslim untuk mengembangkan pendekatan psikologi yang lebih sesuai dengan worldview Islam.⁴

Selain dominasi paradigma Barat, kondisi sosial budaya dunia Islam pada masa Malik Badri juga ditandai oleh munculnya kesadaran intelektual di kalangan sarjana Muslim untuk merekonstruksi ilmu pengetahuan berdasarkan nilai-nilai Islam. Kesadaran ini melahirkan gerakan yang dikenal sebagai Islamisasi ilmu pengetahuan. Gerakan tersebut bertujuan untuk mengintegrasikan ilmu pengetahuan modern dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip ajaran Islam. Beberapa tokoh yang dikenal sebagai pelopor gerakan ini antara lain Ismail Raji al-Faruqi, Syed Muhammad Naquib al-Attas, dan

⁴ Khairunnas Rajab, “Nilai-Nilai Holistik Dalam Kaunseling Islam,” *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam* 17, no. 1 (2015): 25–50, <https://doi.org/10.22452/afkar.vol17no1.2>.

Seyyed Hossein Nasr. Mereka menekankan bahwa ilmu pengetahuan tidak bersifat netral secara nilai, melainkan selalu dipengaruhi oleh pandangan hidup atau worldview yang melatarbelakanginya. Oleh karena itu, menurut mereka, ilmu pengetahuan yang berkembang dalam peradaban Islam seharusnya berlandaskan pada nilai-nilai tauhid dan ajaran Islam.

Dalam konteks perkembangan psikologi Islam, Malik Badri memiliki peran penting dalam mengembangkan pendekatan psikologi yang berakar pada tradisi keilmuan Islam. Ia menekankan bahwa psikologi modern yang berkembang di Barat seringkali memisahkan ilmu pengetahuan dari agama dan spiritualitas. Pemisahan tersebut menyebabkan psikologi kehilangan dimensi moral dan spiritual yang sangat penting dalam memahami manusia. Menurut Malik Badri, integrasi antara psikologi dan agama sangat diperlukan agar ilmu psikologi dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang manusia, termasuk aspek spiritual yang menjadi bagian penting dari kehidupan manusia.⁵

Selain faktor intelektual, kondisi sosial masyarakat Muslim pada masa itu juga mengalami berbagai tantangan akibat perubahan sosial yang cepat. Modernisasi, urbanisasi, dan perubahan gaya hidup masyarakat menyebabkan munculnya berbagai masalah sosial dan psikologis, seperti krisis identitas, stres, dan gangguan mental. Dalam kondisi tersebut, pendekatan psikologi yang hanya menekankan aspek ilmiah dan empiris tanpa mempertimbangkan

⁵ Nada Ibrahim and Amber Haque, "Malik Badri," *Great Muslim Leaders: Lessons for Education* 69 (2023).

nilai-nilai spiritual dianggap kurang mampu memberikan solusi yang komprehensif. Oleh karena itu, Malik Badri berpendapat bahwa pendekatan psikologi yang berlandaskan ajaran Islam dapat memberikan alternatif solusi yang lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat Muslim.⁶

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kondisi sosial budaya pada masa Malik Badri ditandai oleh beberapa faktor utama, yaitu dominasi paradigma ilmu Barat dalam dunia akademik, munculnya dilema epistemologis bagi ilmuwan Muslim, serta berkembangnya gerakan Islamisasi ilmu pengetahuan. Kondisi tersebut menjadi latar belakang yang mendorong Malik Badri untuk mengembangkan pendekatan psikologi Islam sebagai alternatif terhadap paradigma psikologi Barat yang sekuler. Melalui karya-karyanya, Malik Badri berupaya membangun psikologi yang tidak hanya mempelajari perilaku manusia secara empiris, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan mental dan perkembangan karakter manusia. Pemikiran tersebut kemudian memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan psikologi Islam modern dan menjadi salah satu landasan penting dalam kajian pendidikan karakter dan kesehatan mental dalam perspektif Islam.

2. Biografi Malik Badri

Malik Badri merupakan seorang psikolog Muslim terkemuka yang dikenal sebagai pelopor psikologi Islam modern. Ia lahir pada tanggal 16

⁶ Malik Badri, *Culture and Islamic Adaptation Psychology* (Humanology Sdn Bhd, 2018).

Februari 1932 di Rufa'a, Sudan, dan wafat pada 8 Februari 2021. Malik Badri tumbuh dalam lingkungan keluarga Muslim yang religius, sehingga sejak kecil ia telah memperoleh pendidikan agama yang kuat. Lingkungan sosial dan budaya yang sarat dengan nilai-nilai Islam tersebut memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan cara pandangnya terhadap ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami manusia dari perspektif spiritual dan psikologis.⁷

Malik Badri merupakan seorang psikolog Muslim terkemuka yang dikenal sebagai pelopor psikologi Islam modern. Ia lahir pada tanggal 16 Februari 1932 di Rufa'a, Sudan, dan wafat pada 8 Februari 2021. Malik Badri tumbuh dalam lingkungan keluarga Muslim yang religius, sehingga sejak kecil ia telah memperoleh pendidikan agama yang kuat. Lingkungan sosial dan budaya yang sarat dengan nilai-nilai Islam tersebut memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan cara pandangnya terhadap ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami manusia dari perspektif spiritual dan psikologis.

Setelah menyelesaikan studinya, Malik Badri aktif sebagai akademisi dan peneliti di berbagai universitas di dunia Islam. Ia pernah mengajar di beberapa perguruan tinggi ternama, di antaranya University of Khartoum, King Saud University, serta International Islamic University Malaysia. Dalam perjalanan karier akademiknya, Malik Badri tidak hanya mengajar

⁷ Abdallah Rothman, Alisha Ahmed, and Rania Awaad, "The Contributions and Impact of Malik Badri: Father of Modern Islamic Psychology," *American Journal of Islam and Society* 39, no. 1-2 (2022): 190-213.

psikologi secara umum, tetapi juga berusaha mengembangkan pendekatan psikologi yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Hal ini menjadikannya sebagai salah satu tokoh penting dalam perkembangan disiplin psikologi Islam di dunia akademik Muslim.⁸

Perhatian Malik Badri terhadap integrasi antara psikologi dan Islam semakin kuat ketika ia melihat adanya kecenderungan sebagian psikolog Muslim untuk mengadopsi teori-teori psikologi Barat secara tidak kritis. Ia menilai bahwa sebagian teori tersebut dibangun di atas paradigma sekuler yang memisahkan dimensi spiritual dari kehidupan manusia. Kondisi tersebut kemudian mendorongnya untuk mengembangkan pendekatan psikologi yang berlandaskan pada ajaran Islam, khususnya yang bersumber dari Al-Qur'an, hadis, serta tradisi intelektual ulama klasik.⁹

Salah satu karya Malik Badri yang paling berpengaruh adalah buku *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Dalam buku tersebut ia mengkritik kecenderungan psikolog Muslim yang terlalu bergantung pada teori Barat tanpa melakukan proses seleksi kritis terhadap kesesuaiannya dengan nilai-nilai Islam. Karya tersebut kemudian menjadi titik awal berkembangnya diskursus psikologi Islam modern dan mendorong lahirnya berbagai penelitian yang berupaya mengintegrasikan psikologi dengan spiritualitas Islam.

⁸ Mālik Badrī, "The Dilemma of Muslim Psychologists," 1979.

⁹ Jonathan Soebiantoro, "Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental," *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2017): 1, <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>.

Selain karya tersebut, Malik Badri juga menulis berbagai buku dan artikel ilmiah yang membahas hubungan antara psikologi, spiritualitas, dan kesehatan mental. Melalui karya-karyanya, ia menegaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan emosi dan perilaku, tetapi juga berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhan serta kesadaran spiritual yang mendalam. Pandangan ini kemudian memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendekatan psikologi yang lebih holistik, yang memandang manusia sebagai makhluk biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.¹⁰

Berkat kontribusi intelektualnya yang besar dalam mengembangkan psikologi berbasis nilai-nilai Islam, Malik Badri sering disebut sebagai “Bapak Psikologi Islam Modern”. Pemikirannya tidak hanya memengaruhi perkembangan psikologi Islam di dunia akademik, tetapi juga memberikan inspirasi bagi para peneliti dan praktisi konseling Islam dalam mengembangkan pendekatan kesehatan mental yang berlandaskan pada ajaran Islam. Warisan intelektualnya terus menjadi rujukan penting dalam kajian psikologi Islam hingga saat ini.¹¹

3. Karya-karya Malik Badri

Melalui berbagai buku dan tulisan akademiknya, Malik Badri memberikan kontribusi besar dalam pengembangan psikologi Islam,

¹⁰ Nursafra Mohd Zhaffar et al., “Ke Arah Guru Pendidikan Islam Sebagai Pemikir Kritis,” *Sains Humanika* 8, no. 3 (2016): 9–15, <https://doi.org/10.11113/sh.v8n3.739>.

¹¹ Farid Muhammad Azfaruddin, “Psikolog Muslim Dalam ‘Lubang Biawak’: Analisis Buku ‘The Dilemma of Muslim Psychologists’ Karya Malik Badri,” *Spectrum: Journal of Psychology* 1, no. Mubarak 2017 (2025): 34–41, <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/sphy>.

khususnya dalam upaya mengintegrasikan teori psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Karya-karya tersebut tidak hanya menjadi rujukan penting dalam studi psikologi Islam, tetapi juga membuka jalan bagi berkembangnya pendekatan psikologi yang lebih holistik dengan memasukkan dimensi religius dan spiritual dalam memahami manusia.

Salah satu karya Malik Badri yang paling terkenal adalah buku berjudul *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1979 dan menjadi salah satu karya penting dalam sejarah perkembangan psikologi Islam. Dalam buku ini, Malik Badri mengkritik kecenderungan para psikolog Muslim yang terlalu bergantung pada teori-teori psikologi Barat tanpa melakukan analisis kritis terhadap dasar filosofisnya. Ia menjelaskan bahwa banyak teori psikologi Barat dibangun di atas paradigma sekuler yang memisahkan dimensi spiritual dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, menurutnya para ilmuwan Muslim perlu melakukan proses integrasi antara ilmu psikologi modern dengan nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis agar dapat menghasilkan pendekatan psikologi yang lebih sesuai dengan pandangan hidup Islam.¹²

Selain karya tersebut, Malik Badri juga menulis buku yang berjudul *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Dalam buku ini ia membahas konsep tafakkur (kontemplasi) dalam Islam sebagai salah satu metode untuk mencapai kesehatan mental dan keseimbangan spiritual. Malik

¹² Abdallah Rothman, Zeynep Betül Yücesoy, and Esra Yalçın, "Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Contemporary Applications in Mental Health and Well-Being," *Journal of Muslim Mental Health* 18, no. 1 (2024): 62–74, <https://doi.org/10.3998/jmmh.6027>.

Badri menjelaskan bahwa aktivitas kontemplasi tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang dapat membantu manusia mengembangkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan kedekatan dengan Allah. Melalui pendekatan ini, ia menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual dalam Islam memiliki relevansi yang kuat dengan konsep-konsep psikologi modern mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.¹³

Karya lain yang juga memiliki pengaruh besar adalah buku Abu Zayd al-Balkhi's *Sustenance of the Soul*. Dalam buku ini, Malik Badri mengkaji dan memperkenalkan kembali pemikiran seorang ulama klasik, yaitu Abu Zayd al-Balkhi, yang telah membahas konsep kesehatan mental jauh sebelum berkembangnya psikologi modern di Barat. Melalui karya ini, Malik Badri menunjukkan bahwa tradisi intelektual Islam sebenarnya telah memiliki konsep yang sangat maju mengenai psikologi dan kesehatan mental. Ia berusaha menghidupkan kembali warisan pemikiran ulama klasik tersebut agar dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan psikologi Islam kontemporer.

Selain buku-buku tersebut, Malik Badri juga menulis berbagai karya lain yang membahas hubungan antara psikologi, spiritualitas, dan kehidupan sosial umat Islam. Salah satu di antaranya adalah *The AIDS Crisis: An Islamic Socio-Cultural Perspective*, yang membahas fenomena krisis AIDS

¹³ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252–58, <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.

dari perspektif sosial dan budaya Islam. Dalam karya ini, Malik Badri menekankan pentingnya pendekatan moral dan spiritual dalam menghadapi berbagai permasalahan sosial yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat.

Melalui berbagai karya ilmiah tersebut, Malik Badri berusaha menegaskan bahwa ilmu psikologi tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual manusia. Ia menolak pandangan reduksionistik yang melihat manusia hanya sebagai makhluk biologis atau psikologis semata. Sebaliknya, Malik Badri memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara sekaligus. Oleh karena itu, pendekatan psikologi yang dikembangkan dalam kerangka pemikiran Malik Badri selalu menempatkan nilai-nilai keimanan, ibadah, dan spiritualitas sebagai bagian penting dalam pembentukan kesehatan mental.¹⁴

Dengan demikian dapat dipahami bahwa karya-karya Malik Badri tidak hanya memberikan kontribusi dalam pengembangan teori psikologi Islam, tetapi juga memberikan dasar konseptual bagi pengembangan praktik konseling dan terapi psikologis yang berbasis pada nilai-nilai Islam. Pemikirannya telah memberikan inspirasi bagi banyak peneliti dan praktisi psikologi Muslim untuk mengembangkan pendekatan psikologi yang lebih integratif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim di era modern

¹⁴ Mohammad Rudiyanto and Ria Kasanova, "Pembentukan Karakter Mahasiswa Indonesia Melalui Pendidikan Karakter," *Student Scientific Creativity Journal* 1, no. 1 (2023): 233–47, <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i1.1119>.

B. Biografi dan Karya-Karya Zakiah Daradjat

1. Biografi

Zakiah Daradjat dilahirkan di tanah Minang, tepatnya di kampung Kota Merapak, kecamatan Ampek Angkek, kotamadya Bukittinggi pada tanggal 6 November 1929.¹⁵ Ia wafat saat dirawat di rumah sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada hari Selasa 15 Januari 2013 pukul 09.00 wib. Zakiah Daradjat sempat mengalami kritis dan menjalani perawatan di RS Hermina, Jakarta Selatan, pertengahan Desember 2012, Zakiah Daradjat dimakamkan di kompleks UIN Ciputat.¹⁵

Beliau adalah anak sulung dari sebelas bersaudara. Ayahnya Bernama H. Daradjat Husain bergelar Rajo Ameh yang memiliki dua istri; istri yang pertama bernama Rafi'ah binti Abdul Karim memiliki enam anak dan Zakiah adalah anak pertama dari keenam bersaudara. Sedangkan dari istrinya yang kedua Hj. Rasunah dikarunia lima anak, dengan demikian dari dua istri tersebut, H. Daradjat memiliki 11 anak. Walaupun memiliki dua istri, H. Daradjat cukup berhasil mengelola keluarganya, hal ini terlihat dari kerukunan yang tampak dari putra-putrinya itu, Zakiah memperoleh perhatian yang besar dari ibu tirinya, sebesar kasih sayang yang Zakiah terima dari ibu kandungnya.¹⁶

H. Daradjat Husain ayah kandung Zakiah tercatat sebagai aktivis organisasi Muhammadiyah, sedangkan ibunya aktif di Partai Sarikat Islam Indonesia (PSSI). Kedua organisasi yang berdiri pada akhir penjajahan Belanda

¹⁵ Nunzairina Nunzairina, "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat," *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)* 2, no. 1 (2018): 99–112.

¹⁶ Muh Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental," *Intizar* 21, no. 1 (2015): 83–94.

ini tercatat sebagai organisasi yang cukup disegani masyarakat karena kiprah dan komitmennya pada perjuangan kemerdekaan Indonesia serta berhasil menangani dan mengelola pendidikan modern serta mengatasi problema sosial keagamaan dan sebagainya. Terlebih Muhammadiyah terkenal dan sering disebut sebagai organisasi Islam yang berkontribusi besar terhadap bangkitnya semangat nasionalisme khususnya di kalangan umat Islam.⁴⁴ Karena latar kedua orang tuanya ini Zakiah tergolong dari sebagian perempuan yang berwawasan sosial dan keagamaan serta mencermati perkembangan yang ada hingga mampu meraih prestasi khusus. Kehidupan keagamaan di Padang mendapat perhatian serius di lingkungan keluarganya, meskipun Zakiah bukan dari kalangan ulama atau pemimpin agama, kakek dari pihak ayah beliau sebagai Kepala Nagari dan dikenal sebagai tokoh adat di Lambah Tigo Patah Ampek Angkek Candung, pada dekade 30-an, Zakiah menuturkan: “jika tiba waktu shalat, masyarakat kampung kota Merapak akan meninggalkan semua aktifitas dan bergegas pergi ke mesjid untuk menunaikan kewajiban sebagai Muslim.” Begitulah gambaran suasana keagamaan yang cukup kental di masyarakatnya kala itu.¹⁷

Suasana kampung yang religius ditambah lingkungan keluarga yang agamis, maka tak heran jika sejak lahir Zakiah mendapat pendidikan agama dan dasar keimanan yang kuat. Sejak kecil Zakiah sudah dibiasakan oleh ibunya untuk menghadiri pengajian pengajian agama. Pada perkembangannya beliau tidak hanya sekedar hadir, tetapi juga mampu untuk memberikan ceramah agama.⁴⁵

¹⁷ Zanatul Faizah and Iva inayatul Ilahiyah, “Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat,” *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2, no. 3 (2024): 164–74.

Zakiah bahkan pernah berceramah di 10 tempat secara berantai, dan terkejut melihat sejumlah orang yang selalu hadir mengikutinya, mereka kebanyakan ibu-ibu dan ingin selalu dekat saya, demikian katanya.

Masyarakat Islam Indonesia mengenal Zakiah sebagai pribadi yang rendah hati, berpenampilan sejuk, sangat sederhana dan akrab dengan seluruh lapisan masyarakat, disamping itu Zakiah dikenal ilmuwan yang produktif melalui karya-karyanya berupa buku serta penampilannya dalam berbagai kesempatan di surat kabar, televisi, radio dan sebagainya. Pengenalan masyarakat terhadap Zakiah lebih lanjut melalui bimbingan rohani atau psikoterapi yang dilakukannya dengan pendekatan agama untuk membantu masyarakat yang menghadapi masalah-masalah kejiwaan yang berpengaruh terhadap semangat dan gairah kerja bahkan juga putus asa dan tindakan-tindakan lainnya yang membahayakan.¹⁸

Praktik konsultasi kesehatan jiwa ini dilakukan di rumah kediaman Cipete, Jakarta Selatan. Zakiah juga dikenal melalui lembaga pendidikan yang didirikannya, yaitu Lembaga Pendidikan Ruhama berarti pengasih dapat dijumpai dalam Q.S. Al Fath/48: 9 , di kawasan di Desa Pisangan Kecamatan Ciputat, Tangerang, Banten.

2. Pendidikan

Zakiah kecil memulai sekolah pada Standars School Muhammadiyah di Bukittinggi. Orang Tua Zakiah yang aktivis keagamaan tentu juga mempunyai sikap kental terhadap agama menghendaki yang terbaik bagi Zakiah, sangat

¹⁸ Assyifa Noor Izzah Tanjung and Cucu Setiwan, "Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat," in *Gunung Djati Conference Series*, vol. 9, 2022, 214-25.

memberikan dorongan yang kuat untuk terus belajar maka pada sore harinya pada saat yang sama juga sekolah Diniyah (sekolah dasar khusus agama), dan pada saat kecil inilah Zakiah mendapatkan pendidikan agama serta ilmu pengetahuan dan pengalaman intelektual. Semenjak belajar dilembaga pendidikan ini, Zakiah telah memperlihatkan minatnya yang cukup besar dalam bidang ilmu pengetahuan. Hal ini terlihat pada usia baru 12 tahun, Zakiah telah berhasil menyelesaikan pendidikan dasarnya cukup baik, tepatnya pada tahun 1941.¹⁹

Kecenderungan, bakat dan minat Zakiah untuk menjadi ahli agama Islam terlihat pula dalam mengikuti Kuliyatul Muballighat di Padang Panjang selama hampir enam tahun. Di lembaga pendidikan ini Zakiah memperoleh pendidikan agama secara mendalam. Namun demikian perhatiannya terhadap bidang studi umum juga tetap besar. Hal ini terlihat pada aktivitas Zakiah dalam memasuki Sekolah Menengah Pertama Negara (SMPN) di kota yang sama. Di semua lembaga pendidikan yang diikutinya, Zakiah berhasil menyelesaikannya dengan tepat waktu, pendidikan yang Zakiah dapati di dua lembaga ini benar-benar menjadi modal utama untuk melanjutkan pendidikan di lembaga yang lebih tinggi. Sementara itu budaya Minang Kabau yang memberikan tanggung jawab yang lebih besar kepada perempuan dibandingkan dengan perempuan di daerah lain, juga memberikan andil yang cukup besar dalam diri Zakiah.²⁰

Setelah menamatkan pendidikan dasar dan SMP, Zakiah melanjutkan ke SMA Pemuda Bukit Tinggi dalam program IPA dan lulus tepat waktu. Pilihan

¹⁹ Nunzairina, "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat."

²⁰ Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental," 2015.

studi umum ini dimaksudkan sebagai bekal untuk mendalami agama kelak. Ketika melanjutkan ke Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) Yogyakarta (sekarang UIN Sunan Kalijaga) pada 1951, kombinasi bakat, minat, dan dasar pengetahuan agama serta umum membantunya menyelesaikan studi dengan baik dan berprestasi. Prestasi akademisnya membuka kesempatan studi lanjutan ke Kairo; setelah mendapat restu orang tua, Zakiah berangkat ke Mesir tanpa harus mengikuti seleksi, dan diterima di Universitas ‘Ain Syams, Fakultas Tarbiyah, konsentrasi Special Diploma for Education.²¹

Dengan ketekunan dan bekal pengetahuan kuat, Zakiah menuntaskan programnya tepat waktu. Ia melanjutkan ke program Magister (Spesialisasi Kesehatan Mental/Mental Hygiene) dan menyelesaikan tesis berjudul *Musykilat al-Murahaqah fi Indunisia* (Problematika Remaja Indonesia) pada 1959. Kemudian ia meraih gelar doktor (Ph.D) di bidang psikoterapi anak pada 1964 dengan disertasi tentang perawatan jiwa anak bermasalah melalui terapi bermain; pembimbingnya antara lain Mustafa Fahmi dan Attia Mahmoud Hanna. Dengan gelar ini Zakiah menjadi doktor Muslimah pertama di bidang psikologi dengan spesialisasi psikoterapi.

Karier akademis dan jabatan pemerintahan yang dijalannya mencakup pengangkatan sebagai pegawai Departemen Agama (1964), Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum Direktorat Perguruan Tinggi Agama (1967), Direktur Pendidikan Agama (1972), Direktur Perguruan Tinggi Agama (1977), Guru Besar

²¹ Faizah and inayatul Ilahiyah, “Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat.”

IAIN tahun 1982, Dekan Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga tahun 1984, serta berbagai peran lain termasuk anggota DPA, MPR, dan Dewan Riset Nasional.

Pemikiran Zakiah memadukan agama dan ilmu psikologi modern: ia melihat agama sebagai landasan penting dalam memahami dan merawat jiwa. Dalam praktik klinis dan terapinya ia selalu mempertimbangkan keyakinan agama pasien, karena keyakinan itu membentuk konstruksi kepribadian dan memengaruhi proses penyembuhan.²² Ketertarikannya pada psikologi tumbuh sejak SMP/SMA; selama studi pascasarjana ia membuka klinik dan praktik konsultasi, menerima klien dari berbagai usia, dan menekankan integrasi pendekatan religius dengan teori psikologi modern (termasuk pengaruh pemikiran pembimbingnya, Mustafa Fahmi). Di Universitas ‘Ain Syams kala itu dominasi pemikiran Freud membuat pendekatan psikoanalitik lebih umum, namun Zakiah memilih mengeksplorasi pendekatan non-directive (Carl Rogers) dan fokus pada psikoterapi anak melalui terapi bermain.²³

Pengakuan internasional dan nasional yang diterima Zakiah meliputi medali ilmu pengetahuan dari Presiden Mesir (1965), tanda kehormatan dari Kuwait dan Mesir (1977), berbagai piagam dan tanda kehormatan dari pemerintah Indonesia, serta penghargaan lain atas kontribusi di bidang anak, pendidikan, dan ilmu jiwa.

Karya-karya utama (pilihan) Zakiah Daradjat:

²² Muhammad Mawangir, “Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental,” *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama* 15, no. 2 (2014): 49–64.

²³ Tanjung and Setiwan, “Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat.”

- a. Kesehatan Mental (1969)
- b. Ilmu Jiwa Agama (1970)
- c. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental (1970)
- d. Pembinaan Jiwa / Pembinaan Mental (1974)
- e. Problema Remaja di Indonesia (1974)
- f. Perawatan Jiwa untuk Anak-anak (1982)
- g. Islam dan Peranan Wanita (1978)
- h. Kepribadian Guru (1978).
- i. Ketenangan dan Kebahagiaan dalam Keluarga (1974).
- j. Shalat Menjadikan Hidup Bermakna (1988)
- k. Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental (1989)
- l. Remaja: Harapan dan Tantangan (1994)

C. Pendidikan Karakter

Secara terminologis, pendidikan merupakan proses pembinaan dan pengembangan seluruh potensi manusia agar mampu mencapai kedewasaan, memiliki kepribadian yang baik, serta mampu menjalani kehidupan sesuai nilai dan tujuan yang benar. Pendidikan tidak hanya dipahami sebagai proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan moral, perilaku, dan spiritualitas manusia. Dalam perspektif Islam, pendidikan memiliki tujuan yang lebih luas, yaitu membentuk manusia yang seimbang antara aspek intelektual,

emosional, sosial, dan spiritual sehingga mampu menjalankan tugasnya sebagai hamba dan khalifah Allah Swt.²⁴

Sementara itu, karakter merupakan sifat, watak, tabiat, dan nilai moral yang tertanam dalam diri seseorang sehingga mempengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Karakter tidak terbentuk secara instan, tetapi melalui proses pendidikan, pembiasaan, pengalaman hidup, dan lingkungan sosial yang diterima individu. Dalam perspektif Islam, karakter berkaitan erat dengan akhlak dan kondisi jiwa manusia. Oleh sebab itu, pendidikan karakter dipahami sebagai proses pembentukan manusia yang tidak hanya baik secara perilaku sosial, tetapi juga baik secara moral dan spiritual.²⁵

Dalam pemikiran Malik Badri, pendidikan karakter harus dipahami dalam kerangka Psikologi Islam yang menempatkan manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani secara terpadu. Menurutnya, problem utama manusia modern bukan hanya lemahnya intelektualitas, tetapi juga krisis spiritual dan kekosongan jiwa akibat keterputusan manusia dari nilai-nilai ketuhanan. Oleh karena itu, pendidikan karakter harus diarahkan pada pembentukan manusia yang memiliki keseimbangan antara akal, emosi, moral, dan spiritualitas dalam kehidupannya.²⁶

Malik Badri memandang bahwa pendidikan karakter tidak cukup dilakukan hanya melalui penyampaian teori moral atau aturan sosial, tetapi harus menyentuh pembinaan batin manusia. Karakter menurutnya lahir dari kondisi jiwa

²⁴ Rothman, Ahmed, and Awaad, "The Contributions and Impact of Malik Badri: Father of Modern Islamic Psychology."

²⁵ Sari Narulita, "Psikologi Islam Kontemporer," *Jurnal Online Studi Al-Qur'an* 11, no. 1 (2015): 55–69, <https://doi.org/10.21009/jsq.011.1.04>.

²⁶ Ahmad Teguh Budiman, "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd Al-Balkhi," *Jurnal AL-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 10, no. 1 (2025): 73–80.

dan kualitas spiritual seseorang. Semakin baik spiritualitas seseorang, maka semakin baik pula perilaku dan moralitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter menurut Malik Badri memiliki hubungan yang sangat erat dengan pembinaan jiwa dan kesehatan mental manusia.

1. Spiritualitas sebagai Dasar Pendidikan Karakter

Salah satu indikator utama pendidikan karakter menurut Malik Badri adalah penguatan spiritualitas manusia. Menurutnya, manusia yang memiliki hubungan spiritual yang baik dengan Allah Swt akan lebih mudah membangun karakter yang sehat dan stabil secara emosional. Spiritualitas menjadi fondasi penting dalam pembentukan moral karena nilai-nilai agama mampu mengarahkan manusia pada perilaku yang baik dan menjauhkan manusia dari penyimpangan moral.²⁷

Pemikiran Malik Badri tersebut selaras dengan pandangan Al-Ghazali yang menjelaskan bahwa inti pendidikan Islam adalah pembentukan akhlak dan penyucian jiwa agar manusia mampu mendekatkan diri kepada Allah Swt. Al-Ghazali memandang bahwa ilmu tanpa spiritualitas dan akhlak akan menyebabkan kerusakan moral dalam kehidupan manusia. Oleh sebab itu, pendidikan harus diarahkan pada pembinaan hati dan penguatan hubungan manusia dengan Tuhan.

Selain Al-Ghazali, pemikiran Malik Badri mengenai spiritualitas juga memiliki kesamaan dengan Abu Zayd al-Balkhi yang menjelaskan bahwa kesehatan jiwa manusia sangat dipengaruhi oleh kualitas spiritualitasnya. Abu

²⁷ Siti Marisa, "Membangun Paradigma Psikologi Islam," *Al-Mufida* 1, no. 1 (2016): 191.

Zayd al-Balkhi menjelaskan bahwa manusia yang jauh dari nilai agama akan lebih mudah mengalami kecemasan, kegelisahan, dan gangguan psikologis. Dalam konteks ini, spiritualitas tidak hanya berfungsi membentuk moral manusia, tetapi juga menjaga ketenangan jiwa dan kesehatan mental manusia.²⁸

Malik Badri menjelaskan bahwa manusia modern mengalami krisis spiritual akibat dominasi kehidupan materialistik dan sekuler. Menurutnya, pendidikan modern terlalu menekankan aspek intelektual dan material, tetapi mengabaikan kebutuhan ruhani manusia. Akibatnya, manusia modern banyak mengalami kegelisahan, kehampaan jiwa, dan kehilangan makna hidup meskipun memiliki kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh sebab itu, pendidikan karakter harus mampu mengembalikan manusia pada nilai-nilai spiritual dan religius dalam kehidupannya.²⁹

2. Tazkiyatun Nafs sebagai Pembentukan Karakter

Pendidikan karakter menurut Malik Badri yang kedua adalah tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Menurutnya, karakter yang baik lahir dari jiwa yang bersih dan mampu mengendalikan hawa nafsu. Penyucian jiwa dilakukan melalui pembiasaan ibadah, pengendalian diri, muhasabah, dan penguatan hubungan spiritual dengan Allah Swt. Pendidikan karakter tidak hanya bertujuan membentuk perilaku baik secara lahiriah, tetapi juga membentuk kebersihan hati dan kematangan spiritual manusia.

²⁸ Mainuddin Mainuddin, Tobroni Tobroni, and Moh. Nurhakim, "Pemikiran Pendidikan Karakter Al-Ghazali, Lawrence Kolberg Dan Thomas Lickona," *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 2 (2023): 283–90, <https://doi.org/10.54069/attadrib.v6i2.563>.

²⁹ Novri Adifa Zuhra et al., "DASAR-DASAR PENDIDIKAN KARAKTER MEMBANGUN" 2, no. 11 (2024).

Konsep tersebut memiliki kesamaan dengan teori Al-Ghazali mengenai pembinaan akhlak. Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan baik dan buruk dalam dirinya sehingga memerlukan latihan spiritual untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti iri, sombong, egois, dan amarah yang berlebihan. Menurut Al-Ghazali, akhlak yang baik terbentuk melalui proses pembiasaan dan latihan jiwa secara terus-menerus.³⁰

Pemikiran Malik Badri tentang *tazkiyatun nafs* juga selaras dengan Ibnu Sina yang memandang bahwa pendidikan harus diarahkan pada pembentukan keseimbangan jiwa manusia. Ibnu Sina menjelaskan bahwa manusia yang mampu mengendalikan emosi dan hawa nafsunya akan lebih mudah mencapai kesempurnaan moral dan kebahagiaan hidup. Oleh sebab itu, pendidikan karakter harus membantu manusia mengembangkan pengendalian diri dan keseimbangan emosional dalam kehidupannya.³¹

Dalam perspektif Malik Badri, penyucian jiwa memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental manusia. Menurutnya, manusia yang memiliki jiwa yang bersih dan spiritualitas yang baik akan lebih mudah menghadapi tekanan hidup, menjaga kestabilan emosi, dan mencapai ketenangan batin. Sebaliknya, manusia yang dipenuhi sifat negatif akan lebih mudah mengalami kegelisahan, konflik batin, dan ketidakstabilan mental.

³⁰ Mohammad Rudiyanto and Ria Kasanova, "Pembentukan Karakter Mahasiswa Indonesia Melalui Pendidikan Karakter."

³¹ Universitas Islam and Indonesia Yogyakarta, "MALIK BADRI, SPREADER OF LIGHT FROM SUDAN Nita Trimulyaningsih, Fuad Nashori" 8, no. 2 (2022): 160–68, <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.11554>.

3. Tafakkur dan Kesadaran Diri dalam Pendidikan Karakter

Indikator berikutnya dalam pendidikan karakter menurut Malik Badri adalah *tafakkur* atau kontemplasi Islami. Dalam karya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, Malik Badri menjelaskan bahwa *tafakkur* merupakan aktivitas refleksi spiritual yang melibatkan akal, hati, dan jiwa dalam memahami hakikat kehidupan dan kebesaran Allah Swt. Melalui *tafakkur*, manusia dapat membangun kesadaran diri, mengendalikan emosi, serta memahami tujuan hidupnya secara lebih mendalam.³²

Pemikiran tersebut memiliki kesamaan dengan Ibnu Sina yang menekankan pentingnya pengembangan akal dan jiwa secara bersamaan dalam pendidikan manusia. Ibnu Sina memandang bahwa manusia tidak hanya membutuhkan pengembangan intelektual, tetapi juga memerlukan ketenangan jiwa dan kemampuan memahami makna kehidupan agar mampu mencapai kebahagiaan hidup secara sempurna.³³

Selain itu, konsep *tafakkur* Malik Badri juga selaras dengan pemikiran Al-Ghazali mengenai muhasabah atau introspeksi diri. Menurut Al-Ghazali, manusia perlu melakukan refleksi terhadap perilaku dan kondisi jiwanya agar mampu memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas spiritualnya. Dalam konteks ini, pendidikan karakter tidak hanya membentuk kepatuhan terhadap

³² Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (New Edition)* (International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018).

³³ Dianing Pra Fitri and Tomi Budiarto, "Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi," *EAIC: Esoterik Annual International Conferences* 1, no. 1 (2022): 238–52, <http://103.35.140.33/index.php/EAIC/article/view/311>.

aturan sosial, tetapi juga membangun kesadaran moral yang muncul dari dalam diri manusia.

Malik Badri memandang bahwa manusia modern kehilangan kemampuan melakukan refleksi spiritual karena terlalu sibuk dengan kehidupan duniawi dan orientasi material. Akibatnya, manusia mengalami kehampaan jiwa dan kehilangan arah hidup. Oleh sebab itu, pendidikan karakter harus membantu peserta didik membangun kesadaran diri dan kemampuan refleksi spiritual agar memiliki keseimbangan mental dan spiritual dalam menghadapi kehidupan modern.³⁴

4. Akhlak dan Pengendalian Diri dalam Pendidikan Karakter

Indikator lain dalam pendidikan karakter menurut Malik Badri adalah pembentukan akhlak dan pengendalian diri. Menurutnya, manusia yang memiliki karakter baik adalah manusia yang mampu mengendalikan emosi, hawa nafsu, dan perilaku negatif dalam kehidupannya. Pendidikan karakter harus membantu manusia membangun sifat-sifat positif seperti kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, disiplin, kasih sayang, dan kepedulian social.

Pemikiran tersebut selaras dengan Al-Ghazali yang menjelaskan bahwa akhlak merupakan kondisi jiwa yang melahirkan perilaku manusia secara spontan. Menurut Al-Ghazali, akhlak yang baik terbentuk melalui pembiasaan

³⁴ Rosnidarwati Yusliani, Hamdi, saiful, "Implementasi Pendidikan Karakter: Perspektif Al-Ghazali & Thomas Lickona Di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu (Mit) Meunara Baro Kabupaten Aceh Besar," : : *Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 1 (2022): 721–40, <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1900>.

dan latihan perilaku baik secara terus-menerus hingga menjadi bagian dari kepribadian manusia.³⁵

Pandangan Malik Badri juga memiliki kesamaan dengan Abu Zayd al-Balkhi yang menjelaskan bahwa kemampuan manusia mengendalikan emosi sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikologisnya. Manusia yang mampu mengendalikan amarah, kecemasan, dan kesedihan akan lebih mudah mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Oleh sebab itu, pendidikan karakter tidak hanya membentuk moralitas manusia, tetapi juga membantu manusia mencapai kesehatan mental yang sehat dan stabil.

Berdasarkan pemikiran Malik Badri dan dari teorinya Al-Ghazali, Ibnu Sina, dan Abu Zayd al-Balkhi, dapat dipahami bahwa pendidikan karakter merupakan proses pembinaan manusia secara menyeluruh melalui integrasi spiritualitas, moralitas, emosionalitas, dan intelektualitas dalam kerangka Psikologi Islam. Pendidikan karakter tidak hanya bertujuan membentuk perilaku baik secara sosial, tetapi juga membentuk manusia yang memiliki kesadaran spiritual, pengendalian diri, ketenangan jiwa, dan kesehatan mental yang baik. Pemikiran tersebut menjadi relevan dalam menjawab problem krisis moral dan kesehatan mental peserta didik pada era modern sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut.³⁶

³⁵ Rita Hendrawaty Soebagio, "Analisis Terhadap Teori Pembelajaran Behaviorisme Pada Program Pendidikan Seksualitas Komprehensif (CSE) Dalam Pandangan Islam," *Annual Conference on Islamic Education and Thought* 1, no. 1 (2020): 26–47.

³⁶ Malik Badri, *The AIDS Crisis: A Natural Product of Modernity's Sexual Revolution* (Human Behaviour Academy, 1997).

D. Kesehatan Mental

Secara terminologis, kesehatan mental terdiri dari dua kata, yaitu “kesehatan” dan “mental.” Kata kesehatan dipahami sebagai keadaan yang baik, normal, dan terbebas dari gangguan atau penyakit, baik secara fisik maupun psikis. Sementara itu, istilah mental berasal dari kata *mens* yang berarti jiwa, batin, atau hal-hal yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia. Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipahami sebagai keadaan jiwa yang harmonis, stabil, dan mampu menjalankan fungsi kehidupan secara baik tanpa mengalami gangguan psikologis yang berat.³⁷

Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai terbebasnya seseorang dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengendalikan emosi, menghadapi tekanan hidup, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Individu yang sehat mentalnya akan memiliki ketenangan jiwa, kestabilan emosi, kemampuan berpikir rasional, serta mampu menjalani kehidupan secara positif dan bertanggung jawab.³⁸

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami dari aspek psikologis semata, tetapi juga berkaitan dengan spiritualitas dan kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt. Islam memandang bahwa manusia yang sehat mentalnya adalah manusia yang mampu mencapai keseimbangan antara

³⁷ Budiman, “Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd Al-Balkhi.”

³⁸ A Saeful Bahri et al., “Implementasi Pemikiran Zakiah Daradjat Dalam Menghadapi Isu Kesehatan Mental Di Institusi Pendidikan Islam,” *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 4, no. 6 (2024).

kebutuhan jasmani dan rohani, memiliki ketenangan hati, serta mampu mengendalikan hawa nafsu dan emosinya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, kesehatan mental dalam Islam memiliki hubungan yang sangat erat dengan nilai agama, akhlak, dan spiritualitas manusia.

Zakiah Daradjat sebagai tokoh psikologi Islam di Indonesia memandang bahwa kesehatan mental merupakan kondisi harmonis antara fungsi-fungsi kejiwaan manusia sehingga individu mampu menghadapi berbagai problem kehidupan tanpa mengalami kegelisahan dan konflik batin yang berkepanjangan. Menurutnya, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis manusia, tetapi juga berkaitan dengan pendidikan agama, moralitas, dan spiritualitas manusia dalam kehidupannya.³⁹

Pemikiran Zakiah Daradjat tersebut selaras dengan pandangan M. A. Subandi yang menjelaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam berkaitan dengan terciptanya keseimbangan antara aspek jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual manusia. M. A. Subandi memandang bahwa manusia yang sehat mentalnya adalah manusia yang mampu mencapai ketenangan jiwa melalui penguatan iman, pengendalian diri, dan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Dalam pandangannya, spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas psikologis manusia.⁴⁰

³⁹ Uswatun Uswatun and Aulia Aulia, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat," *Tur ats Jurnal Pendidikan Islam* 17, no. 1 (n.d.): 81–98.

⁴⁰ Nila Puala Sari and Eka Danik Prahastiwi, "Konsep Pemeliharaan Kesehatan Mental Pada Remaja Muslim Melalui Pendidikan Keimanan (Telaah Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat)," *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 8, no. 2 (2024): 45–58.

Selain itu, pemikiran Zakiah Daradjat juga memiliki keterkaitan dengan konsep kesehatan mental religius yang dikembangkan oleh Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso. Dalam perspektif keduanya, religiusitas memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis manusia karena agama mampu memberikan makna hidup, ketenangan batin, dan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan. Ancok dan Nashori menjelaskan bahwa manusia yang memiliki religiusitas yang baik akan lebih mudah mencapai keseimbangan psikologis dan kesehatan mental dalam kehidupannya.⁴¹

1. Keseimbangan Jiwa sebagai Indikator Kesehatan Mental

Salah satu indikator utama kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terciptanya keseimbangan jiwa dalam kehidupan manusia. Menurutnya, manusia yang sehat mentalnya adalah manusia yang mampu menjaga keharmonisan antara pikiran, emosi, perilaku, dan spiritualitasnya. Individu yang memiliki keseimbangan jiwa akan lebih mudah menghadapi tekanan hidup tanpa mengalami kecemasan dan konflik batin yang berlebihan.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa ketidakseimbangan jiwa sering muncul akibat tekanan hidup, lemahnya spiritualitas, serta ketidakmampuan manusia mengendalikan emosinya. Kondisi tersebut menyebabkan manusia mengalami kegelisahan, ketakutan, stres, bahkan kehilangan arah hidup. Oleh sebab itu, kesehatan mental harus dibangun melalui pembinaan jiwa, penguatan

⁴¹ Muchsalmina Muchsalmina, "Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Perspektif Zakiah Daradjat)," *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 1, no. 2 (2017): 1–14.

agama, dan pembentukan lingkungan kehidupan yang sehat secara emosional dan spiritual.⁴²

Pemikiran Zakiah Daradjat tersebut selaras dengan M. A. Subandi yang menjelaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan manusia mencapai ketenangan batin dan keseimbangan spiritual. Menurut Subandi, manusia yang memiliki keseimbangan spiritual akan lebih mudah mengendalikan emosi dan menjaga stabilitas mentalnya dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.⁴³

Selain itu, pandangan Zakiah Daradjat mengenai keseimbangan jiwa juga memiliki kesamaan dengan teori Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso mengenai religiusitas. Menurut keduanya, religiusitas yang baik akan membantu manusia membangun ketahanan mental dan kemampuan menghadapi tekanan hidup secara lebih positif. Agama memberikan rasa aman, harapan, dan makna hidup sehingga individu mampu menjaga kestabilan emosinya.

2. Agama sebagai Dasar Kesehatan Mental

Indikator kedua kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah kuatnya nilai religiusitas dan hubungan manusia dengan Allah Swt. Menurutnya, agama memiliki fungsi yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental manusia. Agama bukan hanya sekadar sistem keyakinan dan ritual ibadah, tetapi juga

⁴² Zulfahji Zulfahji, "Aktualisasi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter Di Era Digital," *Indonesian Journal of Islamic Thought* 2, no. 2 (2025): 59–79.

⁴³ Muhamad Basyrul Muvid, Miftahuuddin Miftahuuddin, and Moh Abdullah, "Pendidikan Islam Kontemporer Perspektif Hasan Langgulung Dan Zakiah Darajat," *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 1 (2020): 115–37.

menjadi sumber ketenangan jiwa dan kekuatan psikologis manusia dalam menghadapi kehidupan.⁴⁴

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa manusia yang jauh dari agama akan lebih mudah mengalami kecemasan, kehampaan jiwa, dan ketidaktenangan hidup. Sebaliknya, manusia yang memiliki hubungan spiritual yang baik dengan Allah Swt akan lebih mudah menghadapi tekanan hidup dan menjaga kestabilan emosinya. Oleh sebab itu, agama dipandang memiliki fungsi preventif dan kuratif terhadap berbagai problem psikologis manusia.

Pemikiran tersebut selaras dengan pandangan M. A. Subandi yang menjelaskan bahwa spiritualitas dan religiusitas merupakan bagian penting dalam kesehatan mental manusia. Menurut Subandi, manusia yang memiliki kualitas religiusitas yang baik akan lebih mampu mengendalikan emosi, membangun optimisme hidup, dan menjaga keseimbangan psikologisnya. Spiritualitas membantu manusia menemukan makna hidup dan menghadapi penderitaan secara lebih positif.⁴⁵

Pandangan Zakiah Daradjat tersebut juga sesuai dengan teori Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso mengenai dimensi religiusitas. Ancok dan Nashori menjelaskan bahwa agama memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan psikologis manusia karena nilai-nilai agama mampu membentuk ketenangan batin, pengendalian moral, dan ketahanan mental individu dalam menghadapi tekanan hidup.

⁴⁴ Tanjung and Setiwan, "Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat."

⁴⁵ Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental," 2014.

3. Kemampuan Menyesuaikan Diri sebagai Indikator Kesehatan Mental

Indikator berikutnya menurut Zakiah Daradjat adalah kemampuan manusia menyesuaikan diri dengan lingkungan dan realitas kehidupan. Menurutnya, individu yang sehat mentalnya mampu menghadapi perubahan sosial, tekanan hidup, dan problem kehidupan tanpa kehilangan kestabilan emosionalnya. Manusia yang sehat mentalnya mampu berpikir secara realistis, bersikap positif, dan membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungannya.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa banyak gangguan mental muncul akibat ketidakmampuan manusia menghadapi tekanan hidup dan perubahan sosial dalam masyarakat modern. Perkembangan teknologi, tekanan ekonomi, dan krisis moral menyebabkan banyak individu mengalami kecemasan, stres, dan kehilangan ketenangan jiwa. Oleh sebab itu, kesehatan mental membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar manusia mampu menjalani kehidupan secara sehat dan seimbang.⁴⁶

Pandangan tersebut juga memiliki kesamaan dengan Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso yang menjelaskan bahwa religiusitas membantu manusia membangun kemampuan coping stress dalam menghadapi tekanan hidup. Nilai-nilai agama memberikan ketenangan psikologis dan membantu manusia memandang persoalan hidup secara lebih positif dan penuh makna.

⁴⁶ Budiman, "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd Al-Balkhi."

4. Ketenangan Batin dan Pengendalian Emosi

Kemudian kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah kemampuan manusia mencapai ketenangan batin dan mengendalikan emosinya. Menurutnya, manusia yang sehat mentalnya akan mampu mengontrol rasa marah, cemas, takut, dan sedih secara proporsional sehingga tidak merusak dirinya maupun orang lain. Kesehatan mental berkaitan erat dengan kestabilan emosi dan kemampuan manusia menjaga ketenangan jiwa dalam kehidupannya.⁴⁷

Zakiah Daradjat memandang bahwa praktik-praktik keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt memiliki pengaruh besar terhadap ketenangan psikologis manusia. Aktivitas keagamaan mampu membantu manusia mengurangi tekanan psikologis, memperkuat optimisme hidup, dan menjaga kestabilan emosinya. Oleh sebab itu, agama memiliki fungsi psikoterapi dalam menjaga kesehatan mental manusia.

Pemikiran tersebut memiliki kesamaan dengan M. A. Subandi yang menjelaskan bahwa ibadah dan spiritualitas memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan psikologis manusia. Menurutnya, manusia yang aktif dalam aktivitas religius akan lebih mudah mencapai ketenangan batin dan mengurangi kecemasan dalam kehidupannya.⁴⁸

Pandangan Zakiah Daradjat juga selaras dengan Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso yang menjelaskan bahwa religiusitas membantu manusia membangun pengendalian diri dan kestabilan emosi. Agama membantu manusia

⁴⁷ Bahri et al., "Implementasi Pemikiran Zakiah Daradjat Dalam Menghadapi Isu Kesehatan Mental Di Institusi Pendidikan Islam."

⁴⁸ Uswatun and Aulia, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat."

mengembangkan rasa syukur, sabar, dan optimisme sehingga mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat dan dewasa.

Berdasarkan pemikiran Zakiah Daradjat dan teori dari M. A. Subandi serta Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, dapat dipahami bahwa kesehatan mental merupakan kondisi harmonis antara aspek psikologis, emosional, sosial, moral, dan spiritual manusia. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan terbebasnya manusia dari gangguan jiwa, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan manusia mencapai ketenangan batin, pengendalian diri, keseimbangan hidup, dan kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Pemikiran tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam memiliki hubungan yang sangat erat dengan religiusitas dan pendidikan spiritual manusia dalam kehidupan modern.⁴⁹

E. Kurikulum PAI

Kurikulum merupakan salah satu komponen terpenting dalam dunia pendidikan. Keberadaan kurikulum menjadi pedoman utama dalam pelaksanaan proses pendidikan, karena melalui kurikulum seluruh aktivitas pembelajaran dirancang, diarahkan, dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pendidikan, kurikulum tidak hanya dipahami sebagai daftar mata pelajaran yang harus dipelajari peserta didik, tetapi juga mencakup seluruh pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik selama mengikuti proses pendidikan di sekolah maupun madrasah. Oleh sebab itu,

⁴⁹ Sari and Prahastiwi, "Konsep Pemeliharaan Kesehatan Mental Pada Remaja Muslim Melalui Pendidikan Keimanan (Telaah Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat)."

kurikulum sering disebut sebagai “jantung pendidikan”, karena berhasil atau tidaknya suatu pendidikan sangat dipengaruhi oleh kualitas kurikulum yang digunakan.⁵⁰

Secara etimologis, istilah kurikulum berasal dari bahasa Latin *curriculum* atau *currere* yang berarti jarak tempuh yang harus dilalui oleh seorang pelari dari garis awal hingga garis akhir. Dalam dunia pendidikan, istilah tersebut kemudian diartikan sebagai suatu rangkaian program pendidikan yang harus ditempuh peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Dalam bahasa Arab, kurikulum dikenal dengan istilah *manhaj*, yaitu jalan terang yang dilalui pendidik dan peserta didik dalam proses pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.⁵¹

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, bahan pelajaran, serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa kurikulum bukan hanya sekadar dokumen tertulis, melainkan sebuah sistem yang mengatur seluruh proses pendidikan mulai dari tujuan pembelajaran, materi yang diajarkan, metode yang digunakan, hingga evaluasi pembelajaran.

⁵⁰ Irmawati Irmawati, “Integrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Kurikulum PAI,” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* (E-ISSN 2745-4584) 4, no. 02 (2024): 1743–57.

⁵¹ Muhammad Hatim, “Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Umum,” *EL-HIKMAH: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2018): 140–63.

Perkembangan konsep kurikulum mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Pada awalnya, kurikulum lebih dipahami sebagai kumpulan mata pelajaran yang harus diajarkan kepada peserta didik. Namun, seiring berkembangnya ilmu pendidikan, kurikulum dipahami secara lebih luas sebagai seluruh pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik baik di dalam maupun di luar kelas. Kurikulum mencakup berbagai kegiatan pendidikan yang dirancang untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritualnya secara optimal.⁵²

Kurikulum memiliki fungsi yang sangat strategis dalam pendidikan. Pertama, kurikulum berfungsi sebagai pedoman bagi pendidik dalam melaksanakan proses pembelajaran. Dengan adanya kurikulum, guru dapat menentukan tujuan pembelajaran, memilih materi yang sesuai, menggunakan metode yang tepat, serta melakukan evaluasi secara terarah. Kedua, kurikulum berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Ketiga, kurikulum menjadi sarana dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik sesuai dengan nilai-nilai yang dianut masyarakat dan negara. Selain itu, kurikulum juga berfungsi sebagai alat kontrol terhadap mutu pendidikan agar proses pendidikan berjalan secara sistematis dan terukur.⁵³

Dalam pelaksanaannya, kurikulum memiliki beberapa komponen penting yang saling berkaitan satu sama lain. Komponen tersebut meliputi tujuan

⁵² Meylina Astuti, Jessika Mutiara, and Mustafiyanti Mustafiyanti, "Pengertian Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam," *Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS)* 2, no. 1 (2024).

⁵³ Moch Rizal Umam and Tasman Hamami, "Evaluasi Kurikulum Pendidikan Agama Islam Sekolah Dan Madrasah," *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 2023, 1–16.

pendidikan, isi atau materi pembelajaran, metode pembelajaran, media pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Kelima komponen tersebut harus dirancang secara terpadu agar proses pendidikan dapat berjalan secara efektif dan efisien. Tujuan pendidikan menjadi arah utama yang ingin dicapai, sedangkan isi kurikulum berisi materi atau pengalaman belajar yang harus diperoleh peserta didik. Metode dan media pembelajaran digunakan untuk mempermudah proses penyampaian materi, sementara evaluasi berfungsi untuk mengukur tingkat keberhasilan proses pembelajaran.⁵⁴

Kurikulum juga harus mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Perubahan sosial, budaya, ilmu pengetahuan, dan teknologi menuntut kurikulum untuk terus dikembangkan agar tetap relevan dengan kebutuhan masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan kurikulum menjadi suatu keharusan dalam dunia pendidikan. Pengembangan kurikulum dilakukan agar pendidikan mampu menjawab tantangan zaman serta mempersiapkan peserta didik menghadapi perubahan kehidupan yang semakin kompleks.⁵⁵

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kurikulum merupakan dasar utama dalam penyelenggaraan pendidikan. Kurikulum menjadi pedoman yang mengarahkan seluruh proses pembelajaran agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Tanpa adanya kurikulum yang baik, proses pendidikan akan kehilangan arah dan sulit mencapai hasil yang diharapkan. Dan untuk menjadi

⁵⁴ Moch Syaâ, "Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam Terpadu Di Sekolah," *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam* 2, no. 1 (2017): 60–87.

⁵⁵ Sigit Tri Utomo and Luluk Ifadah, "Inovasi Kurikulum Dalam Dimensi Tahapan Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam," *Journal of Research and Thought on Islamic Education (JRTIE)* 3, no. 1 (2020): 19–38.

fokus kurikulum yang peneliti gunakan ialah Kurikulum Merdeka yang sudah dirancang dan digunakan sekarang oleh kementerian pendidikan Indonesia.

1. Kurikulum Merdeka

Kurikulum merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi sebagai pedoman dalam penyelenggaraan seluruh kegiatan pembelajaran. Kurikulum mengatur tujuan pendidikan, materi pembelajaran, strategi pembelajaran, proses pelaksanaan pembelajaran, serta sistem evaluasi yang digunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan pendidikan. Keberadaan kurikulum memberikan arah yang jelas bagi seluruh komponen pendidikan sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Oleh karena itu, setiap lembaga pendidikan membutuhkan kurikulum yang mampu menjawab kebutuhan peserta didik sesuai dengan perkembangan zaman.⁵⁶

Para ahli pendidikan menjelaskan bahwa kurikulum tidak hanya dipahami sebagai daftar mata pelajaran yang harus dipelajari peserta didik. Kurikulum mencakup seluruh pengalaman belajar yang dirancang oleh satuan pendidikan untuk membantu peserta didik mencapai tujuan pendidikan. Pengalaman belajar tersebut meliputi kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terintegrasi. Dengan demikian, kurikulum berfungsi sebagai

⁵⁶ Muhammad Abdul Gofur, Junedi Junedi, and Mukh Nursikin, "Prinsip-Prinsip Inovasi Dan Pengembangan Kurikulum PAI," *Educational Journal of Islamic Management* 2, no. 2 (2022): 81–88.

alat untuk membentuk kemampuan intelektual, emosional, sosial, spiritual, dan keterampilan peserta didik secara menyeluruh.⁵⁷

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mendorong terjadinya perubahan yang sangat cepat dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Perubahan tersebut menuntut dunia pendidikan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, komunikatif, kolaboratif, serta mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi. Sistem pendidikan tidak lagi cukup hanya berfokus pada penguasaan materi pelajaran, tetapi juga harus mampu mengembangkan kompetensi dan karakter peserta didik agar mampu menghadapi tantangan abad ke-21 secara efektif.

Pemerintah Indonesia terus melakukan berbagai upaya pembaruan kurikulum untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional. Upaya pembaruan tersebut bertujuan untuk menciptakan sistem pendidikan yang lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat dan perkembangan global. Salah satu bentuk pembaruan tersebut adalah lahirnya Kurikulum Merdeka yang dikembangkan sebagai bagian dari kebijakan Merdeka Belajar. Kebijakan tersebut hadir sebagai respons terhadap kebutuhan pendidikan yang lebih fleksibel, adaptif, dan berpusat pada peserta didik.⁵⁸

Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum yang memberikan keleluasaan kepada satuan pendidikan dalam mengembangkan proses pembelajaran sesuai

⁵⁷ Ahmad Dhaifi, "Perkembangan Kurikulum PAI Di Indonesia," *Edureligia: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2017): 76–88.

⁵⁸ Abdul Wafi, "Konsep Dasar Kurikulum Pendidikan Agama Islam," *EDURELIGIA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2017): 133–39.

dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Kurikulum ini memberikan ruang yang lebih luas kepada guru untuk merancang pembelajaran yang kontekstual, kreatif, dan bermakna. Guru dapat menyesuaikan materi, metode, media, serta strategi pembelajaran berdasarkan kondisi peserta didik dan lingkungan belajar masing-masing. Fleksibilitas tersebut memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan nyata di lapangan.

Kurikulum Merdeka menempatkan peserta didik sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Pendekatan tersebut menekankan bahwa peserta didik harus berperan aktif dalam membangun pengetahuan dan keterampilannya sendiri melalui berbagai pengalaman belajar. Guru tidak lagi berperan sebagai satu-satunya sumber informasi, tetapi berperan sebagai fasilitator, motivator, pembimbing, dan mitra belajar bagi peserta didik. Melalui pendekatan tersebut, peserta didik memperoleh kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi potensi, minat, dan bakat yang dimilikinya.⁵⁹

Kurikulum Merdeka mengembangkan konsep pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui penerapan pembelajaran berdiferensiasi. Guru memberikan layanan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan, kebutuhan, minat, dan gaya belajar peserta didik. Pendekatan tersebut memungkinkan setiap peserta didik memperoleh kesempatan yang sama untuk berkembang sesuai dengan potensinya. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih inklusif dan mampu mengakomodasi keberagaman karakteristik peserta didik.

⁵⁹ Fadhillah Izzatun Nisa and Tasman Hamami, "Evaluasi Kurikulum Pendidikan Agama Islam," *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 3 (2023): 1374–86.

Kurikulum Merdeka juga menekankan pentingnya pembelajaran yang mendalam atau *deep learning*. Kurikulum ini mengurangi beban materi yang terlalu padat sehingga peserta didik memiliki waktu yang lebih banyak untuk memahami konsep secara komprehensif. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk menghafal informasi, tetapi juga dituntut untuk memahami makna, menganalisis permasalahan, serta menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pemahaman dan kemampuan berpikir tingkat tinggi peserta didik.

Selain mengembangkan kompetensi akademik, Kurikulum Merdeka memberikan perhatian yang besar terhadap pembentukan karakter peserta didik. Kurikulum ini mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam seluruh kegiatan pembelajaran melalui berbagai aktivitas yang mendorong peserta didik untuk menginternalisasi nilai-nilai positif. Pendidikan karakter dalam Kurikulum Merdeka tidak diajarkan sebagai mata pelajaran tersendiri, tetapi diintegrasikan ke dalam seluruh pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik selama berada di lingkungan Pendidikan.

Penguatan karakter dalam Kurikulum Merdeka diwujudkan melalui implementasi Profil Pelajar Pancasila. Profil Pelajar Pancasila menjadi acuan utama dalam pembentukan peserta didik yang memiliki kompetensi global sekaligus berakar pada nilai-nilai budaya bangsa Indonesia. Profil tersebut mencakup enam dimensi utama, yaitu beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri,

bernalar kritis, dan kreatif. Keenam dimensi tersebut menjadi landasan dalam pengembangan seluruh aktivitas pembelajaran.⁶⁰

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, Kurikulum Merdeka memberikan peluang yang lebih luas untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan pengembangan karakter dan kesehatan mental peserta didik. Guru Pendidikan Agama Islam dapat mengembangkan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan materi keagamaan, tetapi juga berorientasi pada pembentukan akhlak mulia, penguatan spiritualitas, pengendalian diri, empati sosial, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan agama memiliki peran strategis dalam membentuk keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, sosial, dan spiritual peserta didik.⁶¹

Kurikulum Merdeka juga mendorong pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek yang memberikan pengalaman belajar nyata kepada peserta didik. Melalui kegiatan proyek, peserta didik belajar mengidentifikasi masalah, merancang solusi, bekerja sama dengan kelompok, serta menghasilkan karya yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Pengalaman tersebut membantu peserta didik mengembangkan keterampilan abad ke-21 sekaligus memperkuat karakter positif yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Secara konseptual, Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum yang dirancang untuk menghasilkan peserta didik yang kompeten, berkarakter, dan

⁶⁰ Divana Leli Anggraini et al., "Peran Guru Dalam Mengembangkan Kurikulum Merdeka," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial* 1, no. 3 (2022): 290–98.

⁶¹ Achmad Fauzi, "Implementasi Kurikulum Merdeka Di Sekolah Penggerak," *Jurnal Pahlawan* | Vol 18, no. 2 (2022): 20–30.

mampu beradaptasi terhadap perubahan zaman. Kurikulum ini mengintegrasikan pengembangan pengetahuan, keterampilan, karakter, dan nilai-nilai kemanusiaan ke dalam proses pembelajaran secara seimbang. Melalui pendekatan yang fleksibel, berpusat pada peserta didik, dan berorientasi pada penguatan karakter, Kurikulum Merdeka diharapkan mampu mewujudkan tujuan pendidikan nasional secara lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum yang memberikan kebebasan dan fleksibilitas kepada satuan pendidikan dalam mengembangkan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Kurikulum ini menekankan pengembangan kompetensi akademik, pembentukan karakter, penguatan Profil Pelajar Pancasila, serta pembelajaran yang mendalam dan bermakna. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, Kurikulum Merdeka memiliki relevansi yang kuat dengan upaya penguatan karakter dan kesehatan mental karena kurikulum ini memberikan ruang yang luas untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, moral, sosial, dan emosional ke dalam proses Pendidikan.

2. Karakteristik Kurikulum Merdeka

Kurikulum Merdeka memiliki karakteristik yang dirancang untuk menjawab berbagai tantangan pendidikan pada era modern. Karakteristik tersebut menunjukkan adanya perubahan paradigma pembelajaran dari pendekatan yang berpusat pada guru menuju pendekatan yang berpusat pada peserta didik. Perubahan tersebut bertujuan untuk menciptakan proses pendidikan yang lebih fleksibel, relevan, bermakna, dan mampu mengembangkan seluruh potensi peserta

didik secara optimal. Oleh karena itu, setiap karakteristik yang terdapat dalam Kurikulum Merdeka memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.⁶²

Karakteristik pertama Kurikulum Merdeka terletak pada fokus pembelajaran yang lebih sederhana dan mendalam (*teaching at the right level* dan *deep learning*). Kurikulum Merdeka menyederhanakan cakupan materi pembelajaran sehingga peserta didik dapat mempelajari konsep-konsep esensial secara lebih mendalam. Penyederhanaan tersebut bertujuan untuk mengurangi beban belajar yang terlalu padat sekaligus meningkatkan kualitas pemahaman peserta didik terhadap materi yang dipelajari. Melalui pendekatan tersebut, peserta didik tidak hanya menghafal informasi, tetapi juga memahami makna, keterkaitan, dan penerapan konsep dalam kehidupan nyata.⁶³

Pembelajaran yang mendalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan reflektif. Guru mengarahkan peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai sumber belajar, mengidentifikasi permasalahan, serta mencari solusi berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Proses tersebut membantu peserta didik membangun pemahaman yang lebih kuat dan berkelanjutan. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya menghasilkan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga membentuk kemampuan berpikir yang dapat digunakan sepanjang hayat.⁶⁴

⁶² Rendika Vhalery, Albertus Maria Setyastanto, and Ari Wahyu Leksono, "Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka: Sebuah Kajian Literatur," *Research and Development Journal of Education* 8, no. 1 (2022): 185–201.

⁶³ Irmawati, "Integrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Kurikulum PAI."

⁶⁴ Hatim, "Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Umum."

Karakteristik kedua Kurikulum Merdeka terletak pada fleksibilitas dalam pengelolaan pembelajaran. Kurikulum Merdeka memberikan kewenangan yang lebih besar kepada satuan pendidikan dan guru untuk menyesuaikan proses pembelajaran dengan kebutuhan peserta didik. Guru dapat memilih strategi, metode, model, media, dan sumber belajar yang paling sesuai dengan kondisi peserta didik serta lingkungan sekolah. Fleksibilitas tersebut memungkinkan terciptanya pembelajaran yang lebih kontekstual dan bermakna.⁶⁵

Fleksibilitas pembelajaran memberikan peluang kepada guru untuk mengembangkan inovasi pendidikan yang sesuai dengan perkembangan zaman. Guru dapat memanfaatkan teknologi digital, lingkungan sekitar, maupun berbagai sumber belajar lainnya untuk memperkaya pengalaman belajar peserta didik. Kondisi tersebut mendorong lahirnya kreativitas dan inovasi dalam proses pembelajaran. Akibatnya, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.⁶⁶

Karakteristik ketiga Kurikulum Merdeka terletak pada penerapan pembelajaran berdiferensiasi. Pembelajaran berdiferensiasi merupakan pendekatan yang memperhatikan perbedaan kemampuan, minat, kebutuhan, dan gaya belajar peserta didik. Guru merancang pembelajaran berdasarkan hasil identifikasi karakteristik peserta didik sehingga setiap peserta didik memperoleh

⁶⁵ Astuti, Mutiara, and Mustafiyanti, "Pengertian Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam."

⁶⁶ Umam and Hamami, "Evaluasi Kurikulum Pendidikan Agama Islam Sekolah Dan Madrasah."

layanan belajar yang sesuai dengan potensinya. Pendekatan tersebut membantu peserta didik mencapai perkembangan akademik secara lebih optimal.⁶⁷

Penerapan pembelajaran berdiferensiasi menunjukkan bahwa Kurikulum Merdeka menghargai keberagaman peserta didik sebagai bagian penting dalam proses pendidikan. Setiap peserta didik memiliki keunikan yang memerlukan pendekatan pembelajaran yang berbeda. Oleh karena itu, guru tidak menerapkan perlakuan yang sama kepada seluruh peserta didik tanpa mempertimbangkan kebutuhan individual mereka. Pendekatan tersebut menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, adil, dan humanis.⁶⁸

Karakteristik keempat Kurikulum Merdeka terletak pada penguatan karakter melalui Profil Pelajar Pancasila. Profil Pelajar Pancasila menjadi arah utama dalam pembentukan peserta didik yang memiliki kompetensi akademik sekaligus karakter yang kuat. Kurikulum Merdeka mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam seluruh proses pembelajaran sehingga pendidikan karakter tidak hanya menjadi tanggung jawab mata pelajaran tertentu. Seluruh kegiatan pendidikan diarahkan untuk membentuk peserta didik yang memiliki kepribadian sesuai dengan nilai-nilai Pancasila.⁶⁹

Profil Pelajar Pancasila terdiri atas enam dimensi utama, yaitu beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dalam membentuk karakter peserta didik yang utuh.

⁶⁷ Syaâ, "Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam Terpadu Di Sekolah."

⁶⁸ Utomo and Ifadah, "Inovasi Kurikulum Dalam Dimensi Tahapan Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam."

⁶⁹ Gofur, Junedi, and Nursikin, "Prinsip-Prinsip Inovasi Dan Pengembangan Kurikulum PAI."

Peserta didik tidak hanya dituntut memiliki kecerdasan intelektual, tetapi juga dituntut memiliki kecerdasan moral, sosial, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, pendidikan mampu menghasilkan generasi yang seimbang antara kemampuan akademik dan kualitas kepribadian.

Karakteristik kelima Kurikulum Merdeka terletak pada pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Pembelajaran berbasis proyek memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui pengalaman nyata yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Peserta didik mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, kolaborasi, dan pemecahan masalah melalui kegiatan proyek yang terstruktur. Pengalaman tersebut membantu peserta didik memahami hubungan antara teori dan praktik secara langsung.

Pelaksanaan proyek memberikan ruang kepada peserta didik untuk mengembangkan tanggung jawab sosial dan kepedulian terhadap lingkungan. Peserta didik belajar bekerja sama dalam kelompok, menghargai perbedaan pendapat, serta menyelesaikan berbagai tantangan secara bersama-sama. Proses tersebut membentuk sikap toleransi, empati, dan kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis proyek memiliki kontribusi yang besar dalam penguatan karakter peserta didik.⁷⁰

Karakteristik keenam Kurikulum Merdeka terletak pada penggunaan asesmen yang berorientasi pada perkembangan peserta didik. Kurikulum Merdeka menempatkan asesmen sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan hanya

⁷⁰ Ardiansyah Ardiansyah, Fitri Sagita, and Juanda Juanda, "Assesmen Dalam Kurikulum Merdeka Belajar," *Jurnal Literasi Dan Pembelajaran Indonesia* 3, no. 1 (2023): 8–13.

sebagai alat untuk mengukur hasil belajar. Guru menggunakan asesmen diagnostik, formatif, dan sumatif untuk memperoleh informasi mengenai perkembangan kemampuan peserta didik. Informasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam merancang pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Pendekatan asesmen dalam Kurikulum Merdeka memberikan perhatian yang lebih besar terhadap proses belajar dibandingkan dengan sekadar hasil akhir. Guru melakukan pemantauan perkembangan peserta didik secara berkelanjutan sehingga hambatan belajar dapat diidentifikasi sejak dini. Pendekatan tersebut membantu peserta didik memperoleh dukungan yang diperlukan untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Dengan demikian, asesmen berfungsi sebagai sarana perbaikan pembelajaran secara terus-menerus.

Karakteristik ketujuh Kurikulum Merdeka terletak pada penguatan kompetensi abad ke-21. Kurikulum Merdeka mendorong peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, kolaborasi, serta literasi digital. Kompetensi tersebut sangat diperlukan dalam menghadapi perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang berlangsung secara cepat. Oleh karena itu, proses pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang mampu mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan masa depan.⁷¹

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, berbagai karakteristik Kurikulum Merdeka memberikan peluang yang sangat besar untuk

⁷¹ Yekti Ardianti and Nur Amalia, "Kurikulum Merdeka: Pemaknaan Merdeka Dalam Perencanaan Pembelajaran Di Sekolah Dasar," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 6, no. 3 (2022): 399–407.

mengintegrasikan penguatan karakter dan kesehatan mental peserta didik. Guru Pendidikan Agama Islam dapat mengembangkan pembelajaran yang menanamkan nilai-nilai keimanan, akhlak mulia, pengendalian diri, empati, tanggung jawab, dan kesadaran spiritual melalui berbagai aktivitas pembelajaran. Karakteristik tersebut mendukung terciptanya peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik serta karakter Islami yang kuat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik Kurikulum Merdeka meliputi pembelajaran yang sederhana dan mendalam, fleksibilitas pembelajaran, pembelajaran berdiferensiasi, penguatan Profil Pelajar Pancasila, pembelajaran berbasis proyek, asesmen yang berorientasi pada perkembangan peserta didik, serta penguatan kompetensi abad ke-21. Seluruh karakteristik tersebut saling berkaitan dalam menciptakan proses pendidikan yang lebih humanis, adaptif, dan berpusat pada peserta didik. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, karakteristik tersebut memiliki relevansi yang kuat terhadap upaya penguatan karakter dan kesehatan mental karena memberikan ruang yang luas bagi pengembangan aspek moral, sosial, emosional, dan spiritual peserta didik secara terpadu.

5. Komponen Kurikulum Merdeka

Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum yang dirancang untuk mengembangkan peserta didik secara holistik melalui penguatan kompetensi, karakter, dan keterampilan yang relevan dengan perkembangan zaman. Kurikulum ini tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga

memberikan perhatian yang besar terhadap perkembangan sosial, emosional, moral, dan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, setiap komponen dalam Kurikulum Merdeka memiliki kontribusi yang penting dalam mendukung penguatan pendidikan karakter dan kesehatan mental peserta didik.

Komponen pertama dalam Kurikulum Merdeka adalah capaian pembelajaran (CP). Capaian pembelajaran merupakan kompetensi yang harus dicapai peserta didik pada setiap fase pembelajaran. Capaian pembelajaran dirancang secara komprehensif dengan memperhatikan aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Keberadaan capaian pembelajaran menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya menekankan penguasaan materi, tetapi juga menekankan pembentukan karakter yang menjadi bagian dari hasil belajar peserta didik.⁷²

Komponen kedua dalam Kurikulum Merdeka adalah pembelajaran intrakurikuler. Pembelajaran intrakurikuler merupakan kegiatan belajar utama yang dilaksanakan berdasarkan capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. Kurikulum Merdeka memberikan fleksibilitas kepada guru untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih kontekstual dan bermakna sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Fleksibilitas tersebut memungkinkan guru menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, menyenangkan, dan mendukung perkembangan karakter peserta didik.

Pembelajaran intrakurikuler yang berpusat pada peserta didik mampu mengembangkan berbagai nilai karakter seperti tanggung jawab, kemandirian, disiplin, kerja sama, dan rasa percaya diri. Peserta didik memperoleh kesempatan

⁷² Abdul Fattah Nasution et al., "Konsep Dan Implementasi Kurikulum Merdeka," *COMPETITIVE: Journal of Education* 2, no. 3 (2023): 201–11.

untuk aktif bertanya, berdiskusi, mengemukakan pendapat, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang ditemukan dalam proses pembelajaran. Aktivitas tersebut membantu peserta didik mengembangkan kemampuan sosial dan emosional yang sangat penting bagi kesehatan mental.

Komponen ketiga dalam Kurikulum Merdeka adalah pembelajaran berdiferensiasi. Pembelajaran berdiferensiasi merupakan pendekatan yang memberikan layanan belajar sesuai dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan peserta didik. Guru menyesuaikan strategi pembelajaran berdasarkan karakteristik peserta didik sehingga setiap individu memperoleh kesempatan yang sama untuk berkembang secara optimal. Pendekatan tersebut menunjukkan penghargaan terhadap keberagaman yang dimiliki oleh peserta didik.⁷³

Pembelajaran berdiferensiasi berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Peserta didik tidak dipaksa untuk mencapai target yang sama dengan cara yang sama, tetapi diberikan ruang untuk berkembang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Kondisi tersebut mampu mengurangi tekanan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu peserta didik membangun konsep diri yang positif. Dalam perspektif pendidikan karakter, pendekatan tersebut juga menumbuhkan sikap saling menghargai dan toleransi terhadap perbedaan.

Komponen keempat dalam Kurikulum Merdeka adalah Profil Pelajar Pancasila. Profil Pelajar Pancasila menjadi landasan utama dalam pembentukan karakter peserta didik Indonesia. Profil tersebut mencakup enam dimensi utama,

⁷³ Anggraini et al., "Peran Guru Dalam Mengembangkan Kurikulum Merdeka."

yaitu beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Keenam dimensi tersebut dirancang untuk membentuk peserta didik yang memiliki keseimbangan antara kompetensi akademik dan karakter.

Dimensi beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan mental. Keimanan yang kuat mampu memberikan ketenangan batin, harapan, serta kemampuan menghadapi berbagai kesulitan hidup. Nilai-nilai spiritual yang berkembang melalui dimensi tersebut membantu peserta didik membangun ketahanan psikologis yang lebih baik. Selain itu, akhlak mulia juga membantu peserta didik menciptakan hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

Komponen kelima dalam Kurikulum Merdeka adalah Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). P5 merupakan kegiatan kokurikuler yang dirancang untuk mengembangkan karakter dan kompetensi peserta didik melalui pengalaman belajar yang nyata. Peserta didik terlibat secara langsung dalam berbagai proyek yang berkaitan dengan isu sosial, budaya, lingkungan, kewirausahaan, maupun kehidupan berbangsa dan bernegara. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik belajar menghubungkan pengetahuan dengan praktik kehidupan sehari-hari.⁷⁴

Pelaksanaan P5 memberikan kontribusi yang besar terhadap perkembangan kesehatan mental peserta didik. Kegiatan proyek membantu

⁷⁴ Dewi Rahmadayanti and Agung Hartoyo, "Potret Kurikulum Merdeka, Wujud Merdeka Belajar Di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 7174–87.

peserta didik mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan bekerja sama, kemampuan menyelesaikan masalah, serta kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi tantangan dalam kelompok. Pengalaman tersebut membentuk ketahanan mental sekaligus meningkatkan kemampuan adaptasi peserta didik terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen Kurikulum Merdeka memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan penguatan pendidikan karakter dan kesehatan mental. Setiap komponen memberikan kontribusi terhadap pembentukan nilai-nilai moral, pengembangan keterampilan sosial-emosional, peningkatan kesadaran diri, serta penguatan spiritualitas peserta didik. Oleh karena itu, implementasi Kurikulum Merdeka dapat menjadi sarana yang efektif dalam mewujudkan peserta didik yang berkarakter kuat, sehat secara mental, dan siap menghadapi tantangan kehidupan dimasa depan.

F. Perspektif Islam: Ketenangan Batin dan Keselarasan Jiwa

Islam memberikan penekanan besar pada ketenangan hati sebagai fondasi kesehatan mental. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

Ayat ini menunjukkan bahwa inti dari kesehatan mental dalam Islam adalah hubungan spiritual yang kuat dengan Allah. Dengan memperbanyak dzikir dan menjaga ibadah, hati seseorang menjadi lebih stabil, tidak mudah cemas, dan mampu menghadapi berbagai persoalan hidup. Harahap dkk.

menegaskan bahwa dzikir, doa, dan kedekatan spiritual berperan besar dalam menurunkan kecemasan, menenangkan pikiran, serta meningkatkan ketahanan mental seorang Muslim.⁷⁵

Konsep keseimbangan beban psikologis dalam Islam juga dijelaskan melalui firman Allah:

لَا يُلْقِي اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (QS. Al-Baqarah:286)

Ayat ini memberikan refleksi bahwa beban kehidupan, termasuk tuntutan akademik, selalu berada dalam batas kemampuan manusia. Pemahaman ini penting untuk membantu pelajar menghindari pikiran berlebihan, rasa takut gagal, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri.⁷⁶ Dengan keyakinan bahwa setiap ujian berada dalam kapasitasnya, pelajar menjadi lebih optimis dan mampu mengembangkan daya tahan mental yang lebih baik.

G. Kajian Pustaka

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara pendidikan karakter, kesehatan mental, dan perspektif keislaman, yang menjadi dasar penting

⁷⁵ Rothman, Betül Yücesoy, and Yalçın, “Early Muslim Scholars’ Conceptions of Character Development and Contemporary Applications in Mental Health and Well-Being.”

⁷⁶ Muhammad Arizal and Himmatul Husniyah, “Transformasi Pendidikan Karakter Berbasis Pendidikan Agama Islam Untuk Generasi Berakhlak Mulia,” *Nuris Journal of Education and Islamic Studies* 5, no. 1 (2025): 49–56.

bagi penelitian ini. Salah satu penelitian yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh **Sri Indah** yang mengkaji pemikiran Zakiah Daradjat mengenai integrasi kesehatan mental dan pendidikan karakter. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan dengan menitikberatkan pada konsep *tazkiyatun nafs* sebagai titik temu antara pembentukan karakter dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam memiliki peran strategis dalam membangun kepribadian yang sehat secara psikologis dan bermoral. Integrasi antara pembinaan karakter dan kesehatan mental dipandang mampu melahirkan individu yang seimbang secara emosional, spiritual, dan sosial. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama menempatkan pendidikan karakter sebagai instrumen pembinaan kesehatan mental, meskipun objek kajiannya masih berfokus pada pemikiran Zakiah Daradjat dan belum menyentuh pemikiran Malik Badri.

Penelitian lain yang mendukung urgensi topik ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nasution dkk yang mengkaji pengaruh implementasi pendidikan karakter Islam terhadap kesehatan mental siswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Structural Equation Modeling (SEM). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan karakter Islam dan kesehatan mental siswa, dengan regulasi emosi sebagai variabel mediator. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan karakter Islam tidak hanya berdampak pada aspek moral, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap stabilitas psikologis peserta didik. Penelitian ini memperkuat landasan empiris bahwa pendidikan karakter memiliki hubungan

erat dengan kesehatan mental, meskipun tidak mengkaji secara mendalam aspek pemikiran tokoh dalam psikologi Islam.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nadia Ayu Putri dan Burhanuddin Ridlwan mengkaji konsep kesehatan mental serta implikasinya dalam pendidikan agama Islam dengan merujuk pada pemikiran Zakiah Daradjat. Penelitian ini menekankan bahwa pendidikan agama Islam memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai keimanan dan akhlak. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana pendidikan agama Islam dapat menjadi sarana penguatan mental secara menyeluruh. Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian penulis karena sama-sama mengkaji kesehatan mental dalam konteks pendidikan Islam, namun belum secara spesifik mengintegrasikan pendidikan karakter sebagai kerangka analisis utama.

Penelitian berikutnya adalah studi yang dilakukan oleh Miskahuddin yang mengkaji hubungan antara psikologi pendidikan Islam dan kesehatan mental. Penelitian ini merupakan studi pustaka yang menegaskan bahwa pendidikan Islam memiliki peran fundamental dalam membentuk perilaku sehat dan karakter mulia peserta didik. Dalam pandangannya, psikologi pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan pedagogis, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kesehatan mental yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama menempatkan psikologi Islam sebagai landasan konseptual dalam memahami kesehatan mental, meskipun tidak secara khusus mengkaji pendidikan karakter dalam kerangka pemikiran Malik Badri.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hafnidar dkk. meneliti hubungan antara character strength, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologis pada pelajar di lingkungan pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menemukan bahwa kekuatan karakter memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup peserta didik. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa karakter positif berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental pelajar. Meskipun tidak berangkat dari analisis pemikiran tokoh dan tidak secara eksplisit menggunakan perspektif psikologi Islam, penelitian ini memperkuat asumsi bahwa pendidikan karakter memiliki peran penting dalam pembinaan kesehatan mental.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan karakter dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dalam konteks pendidikan Islam. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan empiris atau kajian tokoh selain Malik Badri. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus menganalisis konsep pendidikan karakter dalam pembinaan kesehatan mental pelajar berdasarkan pemikiran Malik Badri dalam kerangka Psikologi Islam. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki posisi yang jelas untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan kajian pendidikan karakter dan kesehatan mental dalam perspektif Psikologi Islam.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi adanya sejumlah kesenjangan penelitian (research gap) yang menunjukkan posisi dan urgensi penelitian ini. Secara umum,

penelitian-penelitian sebelumnya telah menegaskan adanya hubungan yang erat antara pendidikan karakter dan kesehatan mental dalam konteks pendidikan Islam. Namun, keterkaitan tersebut masih dikaji dengan pendekatan, fokus, dan objek yang berbeda-beda, sehingga belum menghasilkan formulasi konseptual yang utuh dan terfokus pada satu kerangka pemikiran tokoh tertentu.

Penelitian Sri Indah, Putri dan Ridlwan, serta Miskahuddin sama-sama menempatkan pendidikan Islam dan nilai-nilai spiritual sebagai fondasi kesehatan mental. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut lebih menekankan aspek normatif dan konseptual pendidikan Islam secara umum, serta berfokus pada pemikiran tokoh seperti Zakiah Daradjat. Dengan demikian, kajian tersebut belum secara spesifik menguraikan konsep pendidikan karakter sebagai instrumen pembinaan kesehatan mental dalam kerangka Psikologi Islam kontemporer, khususnya menurut pemikiran Malik Badri.

Sementara itu, penelitian Nasution dkk. dan Hafnidar dkk. memberikan penguatan empiris mengenai pengaruh pendidikan karakter dan kekuatan karakter terhadap kesehatan mental peserta didik. Namun, penelitian-penelitian tersebut bersifat kuantitatif dan lebih menitikberatkan pada pengukuran hubungan variabel, tanpa menggali landasan filosofis, antropologis, dan psikologis Islam yang melatarbelakangi hubungan tersebut. Akibatnya, dimensi konseptual dan teoritis mengenai bagaimana dan mengapa pendidikan karakter berperan dalam pembinaan kesehatan mental belum dikaji secara mendalam.

Di sisi lain, penelitian Zaharuddin telah membahas pemikiran Malik Badri dalam konteks psikologi Islam, khususnya kritiknya terhadap psikologi

Barat dan tawarannya mengenai kesehatan mental berbasis iman dan spiritualitas. Namun, penelitian tersebut belum secara eksplisit mengaitkan pemikiran Malik Badri dengan konsep pendidikan karakter, terlebih lagi dalam konteks pembinaan kesehatan mental pelajar. Dengan kata lain, pemikiran Malik Badri masih dikaji secara parsial dan belum dielaborasi dalam kerangka pendidikan karakter.

Berdasarkan pemetaan tersebut, terlihat jelas bahwa belum terdapat penelitian yang secara khusus dan sistematis mengkaji konsep pendidikan karakter dalam pembinaan kesehatan mental pelajar berdasarkan analisis pemikiran Malik Badri dalam Psikologi Islam. Inilah celah penelitian utama (*research gap*) yang belum disentuh oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

Adapun novelty dari penelitian ini terletak pada beberapa aspek. Pertama, penelitian ini memposisikan pendidikan karakter tidak hanya sebagai sarana pembentukan moral, tetapi sebagai instrumen strategis dalam pembinaan kesehatan mental pelajar berdasarkan kerangka Psikologi Islam. Kedua, penelitian ini secara khusus mengkaji dan mensistematisasi pemikiran Malik Badri, yang selama ini lebih banyak dibahas dalam konteks kritik psikologi Barat, ke dalam ranah pendidikan karakter dan kesehatan mental. Ketiga, penelitian ini menghadirkan integrasi konseptual antara pendidikan, karakter, dan kesehatan mental dalam satu kerangka teoritis yang utuh, berbasis fitrah manusia, tazkiyatun nafs, dan spiritualitas Islam.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya melengkapi kajian-kajian sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi baru bagi

pengembangan teori pendidikan karakter dan kesehatan mental dalam perspektif Psikologi Islam, khususnya melalui pemikiran Malik Badri yang relevan dengan problematika pendidikan dan kesehatan mental pelajar masa kini.

