

BAB III

PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG BAHAGIA

3.1. Profil Zakiah Daradjat

3.1.1. Biografi dan Karya Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat, lahir di kampung kota Maparak, kecamatan Ampek Angkek, Kotamadya Bukit Tinggi pada tanggal 6 November 1929. Ayahnya bernama H. Daradjat Husain yang memiliki dua istri. Dari istri yang pertama bernama Rafiah, ia memiliki enam anak, dan Zakiah adalah anak pertama dari keenam bersaudara. Sedangkan istrinya yang kedua, Hj. Rasunah, ia memiliki lima orang anak. Dengan demikian, dari dua istrinya tersebut, H. Daradjat memiliki 11 putra. Walaupun memiliki dua istri, ia cukup berhasil membina keluarganya. Hal itu terlihat dari kerukukan putri-putrinya. Zakiah memperoleh perhatian yang besar dari ibu tirinya, seperti ibu kandungnya (<http://www.sarjanaku.com/biografi-zakiah-daradjat-html>, diakses 20/11/2012).

H. Daradjat, ayah kandung Zakiah tercatat sebagai aktifis organisasi Muhammadiyah. Sedangkan ibunya aktif di Serikat Islam. Kedua organisasi tersebut tercatat sebagai organisasi yang cukup disegani masyarakat, karena kiprah dan komitmennya pada perjuangan kemerdekaan Indonesia serta berhasil menangani,

mengelola pendidikan modern serta mengatasi problema sosial keagamaan dan sebagainya.

Sebagai aktifis yang kental keagamaannya, ia memberi dorongan kuat untuk memasukkan Zakiah ke sekolah standard School Muhammadiyah di Bukit Tinggi. Di lembaga pendidikan inilah pertama kali Zakiah mendapatkan pendidikan agama serta ilmu pengetahuan dan pengalaman intelektual. Semenjak belajar di lembaga pendidikan ini, Zakiah telah memperlihatkan minatnya yang cukup besar dalam bidang ilmu pengetahuan. Hal ini terlihat pada usianya yang baru 12 tahun, Zakiah telah berhasil menyelesaikan pendidikan dasarnya dengan cukup baik, tepatnya pada tahun 1941 (wawancara, Zakiah Daradjat. 28/11/2012).

Kecenderungan bakat dan minat Zakiah untuk menjadi ahli agama Islam terlihat pula dalam mengikuti *kuliyatul muballighat* di Padang Panjang pada tahun 1947. Di lembaga pendidikan ini, Zakiah memperoleh pendidikan agama secara mendalam. Namun demikian, perhatiannya terhadap bidang studi umum juga tetap besar. Hal ini terlihat pada aktifitas Zakiah dalam memasuki Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di kota yang sama. Di dua lembaga pendidikan ini, Zakiah berhasil menyelesaikannya dengan tepat waktu.

Setelah menamatkan pendidikan dasar dan sekolah menengah pertama, Zakiah melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Pemuda

Bukit Tinggi. Di lembaga pendidikan menengah atas ini Zakiah memilih program B, yaitu program yang mendalami ilmu alam dan selesai dengan tepat waktu juga.

Masuknya Zakiah pada Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan program B tersebut bukan merupakan petunjuk bahwa ia akan menjadi ahli ilmu umum, melainkan ilmu umum itu hanya sebagai pengetahuan yang suatu saat dapat digunakan sebagai dasar untuk memahami agama lebih mendalam lagi. Ketika Zakiah memasuki perguruan tinggi, ternyata yang ia pilih adalah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) Yogyakarta. Bakat dan minat serta dasar pengetahuan agama dan umum yang cukup ternyata menjadi dasar bagi Zakiah Daradjat untuk menyelesaikan studinya dengan baik dan berprestasi di perguruan tinggi tersebut. Prestasinya telah membuka peluang bagi Zakiah Daradjat untuk mendapatkan tawaran melanjutkan studi ke Kairo. Tawaran tersebut tidak disiasikan oleh Zakiah. Kemudian ia berangkat ke Kairo untuk mendalami bidang yang diminati, yaitu psikologi. Sesampainya di Kairo, Zakiah mendaftarkan diri di Universitas Ain Syam Fakultas Tarbiyah dengan konsentrasi *diploma for education*, dan Zakiah diterima tanpa tes (Nata, 2005: 233-235).

Di tingkat IV Fakultas Tarbiyah, Kiah demikian panggilan akrab Zakiah Daradjat ditawari meneruskan ke Universitas Ein Shams, Kairo, Mesir. Delapan setengah tahun (1956-1964) di Mesir,

Zakiah belajar ilmu pendidikan dengan spesialisasi psikoterapi, sampai meraih gelar doktor. Pulang kampung, ia langsung bekerja di Departemen Agama. Sampai pada Maret 1984, Zakiah Daradjat menjabat Direktur Pembinaan Agama Islam. Ia satu-satunya wanita anggota DPA. Disamping itu, sudah 20 tahun lebih Zakiah membuka praktek konsultasi psikologi di rumah kediamannya. Rata-rata lima pasien setiap petang, terdiri dari kaum ibu, bapak, dan remaja. Pada tahun 1960-an, ia setiap hari, kecuali Ahad, memberi kuliah subuh di Radio El-Shinta, Jakarta, Di IAIN Jakarta dan Yogyakarta, Zakiah menjadi guru besar dan memimpin Fakultas Pascasarjana (Sumber: <http://www.pdat.co.id>, diakses 20/11/2012)

3.1.2. Karya-Karya Zakiyah Daradjat

Adapun karya-karya Daradjat yaitu di antaranya:

1. Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia (1991, Jakarta: Bulan Bintang).
2. Pembinaan Remaja (1975, Jakarta: Bulan Bintang).
3. Problema Remaja di Indonesia (1974, Jakarta: Bulan Bintang).
4. Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak (1982, Jakarta: Bulan Bintang).
5. Islam dan Kesehatan Mental (1971, Jakarta: Gunung Agung).
6. Kesehatan (untuk SD, empat jilid) (1971, Jakarta: Pustaka Antara).

7. Salat Menjadikan Hidup Bermakna (1988, Jakarta: YPI Ruhama).
8. Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental (1989, Jakarta: YPI Ruhama).
9. Zakat Pembersih Harta dan Jiwa (1991, Jakarta: YPI Ruhama).
10. Haji Ibadah yang Unik (1989, Jakarta: YPI Ruhama)
11. Kebahagiaan (1988, Jakarta: YPI Ruhama)
12. Remaja, Harapan dan Tantangan (1994, Jakarta: Ruhama).
13. Doa Menunjang Semangat Hidup (1990, Jakarta: YPI Ruhama).
14. Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah (1994, Jakarta: YPI Ruhama).
15. Kesehatan Dalam Keluarga (1996, Jakarta: Pustaka Antara).
16. Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental (1970, Jakarta: Gunung Agung).
17. Ilmu Jiwa Agama (1970, Jakarta; Bulan Bintang).
18. Islam dan Peranan Wanita (1978, Jakarta: Bulan Bintang).
19. Kepribadian Guru (1978, Jakarta: Bulan Bintang).
20. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental (1970, Jakarta: Bulan Bintang).
21. Shalat untuk Anak-Anak, (1996, Jakarta: YPI Ruhama).
22. Pendidikan Orang Dewasa, (1975, Jakarta: Bulan Bintang).
23. Puasa untuk Anak-Anak, (1996, Jakarta: YPI Ruhama).
24. Menghadapi Masa Menopause, (1974, Jakarta: Bulan Bintang).

25. Peranan IAIN dalam Pelaksanaan P4, (1979, Jakarta: Bulan Bintang) (<http://www.sarjanaku.com/biografi-Zakiah-Daradjat.html>, diakses 20/11/2012).

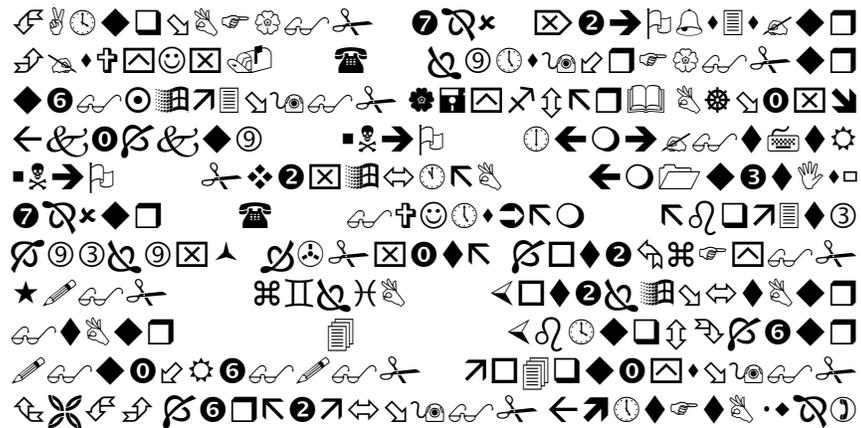
3.2. Konsep Bahagia Menurut Zakiah Daradjat

3.2.1. Makna Bahagia

Selama ini manusia mengartikan kebahagiaan identik dengan banyaknya harta, tingginya jabatan dan kekuasaan. Kebahagiaan inilah yang senantiasa dicari oleh manusia. Sebagian orang mengatakan kebahagiaan itu terletak pada harta. Akan tetapi, orang yang berfikir seperti itu adalah orang yang berputus asa dalam kemiskinannya, hendak menjadi kaya tetapi selalu gagal.

Namun Zakiah Daradjat berpandangan lain mengenai kebahagiaan. Kebahagiaan menurut Zakiah Daradjat adalah terdapatnya ketenangan jiwa. Hal tersebut sebenarnya sangat mudah dijangkau oleh setiap manusia terlepas, dari keadaan sosial ekonomi, pangkat, kedudukan dan kekuasaan (Zakiah, 1988: 11).

Pada dasarnya orang-orang yang menilai kebahagiaan dengan materi hanyalah orang-orang yang tertipu, karena segala sesuatu yang ada di dunia ini hanya memiliki harga sesuai kemampuan untuk menghargainya. Orang yang bahagia ialah orang yang hidupnya penuh dengan gairah dan semangat, hubungan dengan orang lain ditandai dengan pengertian dan kasih sayang, hubungan dengan



Artinya: “Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan Para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu Lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu. (QS. Al-Hadid: 20).

Dari ayat di atas kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa adanya iman dan iman tidak berarti apa-apa bila tidak yang diimani, yaitu agama. Unsur terpenting dalam mencapai kebahagiaan adalah keimanan. Keimanan ialah suatu proses kejiwaan yang tercakup didalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya (Daradjat, 1971: 15).

Memang kesenangan duniawi seperti yang disebutkan dalam ayat di atas dapat dicapai, namun kesenangan itu tidak tahan lama, tidak kekal. Kebahagiaan tidak mungkin dicapai bila tidak didahului dengan keimanan yang teguh dan amal perbuatan yang dikendalikan dengan agama. Untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat,

perlu agama dengan intinya kepercayaan dan perbuatan (iman dan amal) (Daradjat, 1971: 101).

3.2.2. Penyebab Hilangnya Kebahagiaan

Ada empat (4) hal pokok yang menurut Zakiah Daradjat berperan penting dalam menghancurkan eksistensi kebahagiaan, keempat hal pokok tersebut adalah iri, dendam, cemas dan stress (Daradjat, 1993: 12).

1. Iri

Iri merupakan salah satu sikap yang perlu diwaspadai. Berapa banyak orang bersaudara jadi bermusuhan, saling mendendam, membenci, hanya karena iri kepada saudara yang lebih mendapat kesayangan orang tua. Tidak sedikit persaudaraan menjadi putus karena penyakit iri mulai menjalar ke hati salah satu dari hati keduanya. Bahkan tidak jarang orang tua iri terhadap anaknya yang dulu disayanginya. Begitu pula dalam masalah pekerjaan, karena iri timbul adu domba dan fitnah (Daradjat, 1993: 13).

Penyakit iri sangat berbahaya dan sukar diobati dengan terapi biasa. Penyakit itu banyak merusak, mengganggu dan menghilangkan kebahagiaan hidup, bahkan menyebabkan persengketaan, permusuhan, penipuan, dan lebih jauh lagi dapat menyebabkan timbulnya perang dan mala petaka dalam masyarakat. Secara sederhana para ahli jiwa berpendapat bahwa

selama rasa iri bersarang di hati seseorang, selama itu pula tidak akan mencapai rasa bahagia (Daradjat, 1988:13).

Salah satu penyebab datangnya rasa iri itu adalah faktor kejiwaan (Daradjat, 1988: 17). Jika kita berbicara tentang anak-anak dalam satu keluarga saling iri satu sama lain, biasanya disebabkan oleh tidak samanya keadaan dan fasilitas memperlakukan anak-anaknya, pada umumnya anak yang merasa dirugikan atau kurang mendapat perhatian akan merasa iri terhadap saudaranya yang lebih mendapat perhatian.

Ada pula terjadinya iri disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap diri, yang kadang disertai oleh rasa rendah diri. Hal seperti itu terjadi, karena yang diinginkan tidak tercapai, maka orang yang mendapatkannya menjadi sasaran iri hatinya. Selain itu juga boleh juga penyebab terjadinya iri adalah persaingan hebat dalam mendapatkan sesuatu. Mungkin yang dikejar itu baik, akan tetapi karena orang lain yang lebih dahulu mendapatkannya, maka lawan bersaing tadi dijadikan musuh. Oleh karena itu maka persaingan yang tidak sehat dapat beralih menjadi lawan atau musuh yang perlu disingkirkan.

Begitu besar akibat dan bahaya yang didatangkan oleh rasa iri. Oleh karena itu orang selalu mencari jalan untuk menghindarkan diri dari rasa iri. Di sinilah letak pentingnya agama, agama Islam sungguh luas menyangkut segala segi

kehidupan, bertautan erat dengan kehidupan. Baik yang menyangkut hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*), yang pelaksanaannya tampak dalam ketaatan beribadah. Begitu pula yang menyangkut keimanan yang memantul pada sikap dan tingkah laku dalam menghadapi saja. Di samping ada ajaran yang menyangkut hubungan sesama manusia (*hablumminannas*), alam dan makhluk Tuhan lainnya. Jika segala sesuatu diletakkan pada tempatnya, maka kekecewaan, kekurangan atau kegagalan dapat dihadapi dengan tenang, dan ingat manusia hanya bisa berencana semua keputusan ada di tangan Allah SWT.

Adanya hati yang tenang, leganya perasaan, akan mudahlah kita menghindarkan rasa iri. Dengan Terhindarnya kita dari rasa iri, semuanya akan tampak menyenangkan. Orang yang cerdas, pandai dan cekatan akan dapat dijadikan pendorong untuk berbuat dan tempat bertanya, jika diperlukan orang lain dapat dijadikan pembantu dalam menenangkan kegelisahan dan menghilangkan rasa iri.

Iri adalah suatu sifat yang membahayakan kehidupan manusia. Orang yang mempunyai rasa iri, tidak mungkin merasa bahagia, bahkan dikatakan oleh ahli jiwa, selama rasa iri bersarang di hati manusia selama itu pula ia tidak akan pernah mengecap rasa bahagia. Orang yang iri merasa tersiksa dan

menderita melihat orang lain senang atau mendapat keuntungan. Sebaliknya ia merasa gembira, jika orang lain itu susah atau menderita (Daradjat, 1988: 19).

2. Dendam

Dendam adalah semacam emosi yang tidak menyenangkan, berawal dari sakit hati. Dendam dapat mempengaruhi sikap, tingkah laku dan cara menghadapi orang. Dendam itu dapat terjadi pada siapa saja, anak-anak, remaja, orang dewasa dan bahkan orang yang sudah lanjut usia. Misalnya seorang anak yang merasa sakit hati kepada saudaranya, maka ia akan memendam rasa dendam, dimana ia bertemu benda milik saudaranya itu dirusak atau dibuangnya. Keadaan ini akan menimbulkan bahaya besar, karena dari tekanan perasaan yang ditumpuk sedikit demi sedikit sejak kecil itu akan membentuk kelainan atau gangguan kejiwaan yang akan mempengaruhi kesehatan jasmani dan rohaninya (Daradjat, 1988: 21).

Gejala dendam pada remaja diaplikasikan dalam bentuk kenakalan, misalnya melakukan sesuatu yang dilarang oleh orang tua, tidak jarang pula rasa dendam diungkapkan dengan menghadapkan diri sendiri kepada bahaya, seperti menyebabkan dirinya celaka atau menyiksa diri sendiri.

Dendam pada orang dewasa seringkali diungkapkan dalam bentuk terselubung dan lebih memilih bentuk yang seolah-

olah baik. Misalnya, berpura-pura memberi nasehat, padahal nasehat tersebut menjerumuskan kepada sesuatu yang merusak atau membahayakan.

Salah satu penyebab terjadinya dendam adalah karena kekecewaan yang disebabkan oleh orang lain. Misalnya, tidak mendapatkan kasih sayang, perlakuan tidak adil, sering merasa terancam, tidak aman, merasa diremehkan, dihina dan tidak dihargai (Daradjat, 1988: 22).

3. Cemas

Dalam kehidupan sehari-hari, kata cemas sering digunakan pengganti kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang bercampur-baur terutama dalam kondisi tertekan dan konflik (Daradjat, 1988: 25).

Gejala cemas ada yang disadari dan ada pula yang tidak disadari. Yang disadari misalnya, takut, ngeri, merasa lemah. Disamping perasaan-perasaan yang disadari itu, cemas menyangkut pula proses kejiwaan yang kompleks dan campur baur yang bekerja dalam jiwa tanpa disadari, sehingga misalnya takut, akan tetapi tidak mengerti mengapa ia takut dan tidak tahu

apa yang mendorongnya kepada rasa takut yang tidak menentu itu.

Sebenarnya cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup itu banyak gejala dan tandanya, ada yang menyangkut fisik jasmani, ada pula gejala psikis rohaniyah. Gejala fisik jasmaniah antara lain tangan dan kaki terasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak selalu merasa ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu. Sedangkan gejala psikis rohaniyah antara lain takut yang berlebihan, menyangka akan terjadi bahaya atau musibah, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan hancur, lemah dan selalu murung (sedih), kurang kepercayaan diri, tidak ada ketenangan jiwa, ingin lari dari kenyataan, atau takut menghadapi hidup (Daradjat, 1988: 26).

4. Stress

Stress adalah suatu keadaan atau ketegangan perasaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu (Slamet, 2008: 35). Modernitas memunculkan logika, semakin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, semakin banyak tuntutan kehidupan, semakin meningkat perlombaan dan persaingan dalam mencapai keperluan hidup. Sikap manusia semakin berubah menjadi

condong kepada materi dan mencari kesenangan lahir yang biasanya bersifat sementara. Hal-hal maknawi yang lebih mendalam kurang mendapat perhatian. Akibatnya banyak masalah yang timbul dan tidak teratasi. Dengan sendirinya kegoncangan jiwa dan ketegangan batin tidak dapat dielakkan.

Ketidakpuasan, kekecewaan, dan tidak terpenuhinya kebutuhan pokok dalam hidup, baik kebutuhan jasmani, seperti makan, minum, seks, dan sebagainya, maupun kebutuhan kejiwaan, seperti kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingin tahu, semuanya bisa mendatangkan stres (Daradjat, 1988: 29).

Mencari ketentraman batin biasanya dilakukan dengan mengungkapkan perasaan yang tidak menyenangkan yang telah bertumpuk, yang kadang-kadang menjadi satu gumpalan yang rumit seperti benang kusut. Apabila ditemukan orang atau sesuatu tempat penumpahan perasaan yang mampu memahami dan menanggapi, akan legalah batinnya dan berkurang penderitaan tersebut. Biasanya orang yang terlatih dan berpengalaman dalam bidang tersebut dapat membantu menyelesaikan masalah tersebut.

3.2.3. Usaha Pembinaan Kebahagiaan

Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan pada umumnya telah memberikan berbagai kemudahan bagi manusia. Jarak tidak

menjadi hambatan lagi untuk berhubungan, kekejaman dan kebuasan alam telah dapat dikuasai, bahkan ditundukkan untuk kepentingan manusia. Namun demikian manusia belum berhasil mencapai kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup. Zakiah Daradjat mengungkapkan ada lima (5) usaha dalam membina kebahagiaan yaitu :

1. Suasana Rumah Tangga

Kebahagiaan hidup dalam rumah tangga adalah modal utama untuk dapat merasakan dan menikmati kebahagiaan pada umumnya. Apabila seseorang merasa bahagia dalam rumah tangga, ia akan menghadapi hidup dengan optimis. Anak-anak yang terdapat dalam keluarga yang bahagia akan tumbuh dengan wajar dan sehat jasmani dan rohaninya. Jasmaninya berkembang dengan baik, kecerdasannya tumbuh melebihi pertumbuhan normal, emosinya stabil, tingkah lakunya pun sesuai dengan kaidah dan norma yang baik. Dalam rumah tangga yang bahagialah ditemukan kehangatan dan kasih sayang yang wajar, tiada rasa tertekan, tiada ancaman dan jauh dari perselisihan (Daradjat, 1988: 36).

2. Pendidikan Agama

Unsur terpenting yang menjadi pengendali dan penentram dalam kepribadian manusia adalah agama. Agama bertolak dari keimanan kepada Allah dengan segala sifat-sifatnya. Keimanan

tersebut memberikan kelegaan batin bagi orang yang beragama. Kelegaan dan ketentraman batin itulah pangkal kesehatan jiwa. Bila pokok-pokok keimanan dikaji dan dimanfaatkan dalam menghadapi masalah kehidupan, maka setiap orang beriman tidak akan sampai bingung atau panik menghadapi berbagai masalah dalam hidup ini (Daradjat, 1988: 40).

Perkembangan dan pembinaan kepribadian seseorang terjadi melalui semua pengalaman yang diperolehnya sejak bayi, masa anak-anak, masa remaja, baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat. Pengalaman-pengalaman tersebut boleh jadi didapat karena melihat, mendengar dan merasakan. Oleh karena itu suasana di dalam rumah tangga, keadaan dan tingkah laku orang tua, keyakinan dan ketaatan mereka beragama, serta sikap mereka dalam memperlakukan anak, akan diserap menjadi unsur-unsur atau bagian dari kepribadian seseorang.

Dalam ajaran agama Islam, persiapan untuk melaksanakan pembinaan moral dan kepribadian seseorang dimulai sewaktu seseorang tersebut masih dalam kandungan ibunya. Untuk kepentingan perkembangan moral dan kepribadian bayi yang dikandungnya, kedua orang tua sudah mulai memantapkan pengamalan agama dalam kehidupannya. Pada waktu anak berada dalam kandungan, yang perlu dididik adalah ibu dan bapaknya, agar dapat menyambut kelahiran anak dengan

wajar dan tenang sebagai amanat Allah kepada mereka. Setelah anak lahir segera diberikan pengalaman yaitu diazankan dan diiqamatkan. Ia diberi makan-makanan dan minuman yang halal serta sehat sesuai dengan pertumbuhan jasmaniahnya. Semua sikap orang tua selama seseorang dalam masa kanak-kanak secara tidak langsung dan tidak sengaja merupakan pendidikan moral dan unsur pembinaan kepribadian. Maka seseorang yang dilahirkan dalam keluarga yang taat beragama, rukun damai serta bermoral mulia, pada masa dewasa akan dapat menikmati kebahagiaan (Daradjat, 1988: 42-43).

Selain pembinaan dan pendidikan agama diterapkan dalam keluarga, perlu juga pembinaan dan pendidikan tersebut diterapkan di sekolah. Pendidikan agama bukan hanya sekedar menanamkan iman dan keyakinan beragama saja. Pada usia sekolah, pendidikan agama sudah menyangkut amal perbuatan, hukum serta kaidah-kaidah yang memerlukan pengertian dan pemahaman.

Pada tingkat TK dan SD dasar-dasar pokok ajaran agama yang diberikan akan merupakan unsur penting dalam perkembangan moral dan kepribadian. Pada tingkat sekolah menengah pendidikan agama sangat diperlukan, karena mereka sedang mengalami berbagai perubahan cepat dalam berbagai aspek, baik perubahan jasmani, emosi, kecerdasan, sosial dan k

pribadian. Pada tingkat perguruan tinggi agama hendaknya mampu memberi pemahaman tentang aqidah dan syari'at, serta menghayati dan mengamalkan syari'at agamanya. Pada tingkat ini seseorang hendaknya telah mampu membudayakan diri dan lingkungannya dengan nilai-nilai agama.

Pendidikan yang berkesinambungan dari masa dalam kandungan, bayi, remaja dan dewasa, akan ditemui insan-insan yang bermoral tinggi dan berkepribadian baik terhindar dari kegoncangan jiwa, sehingga dapat hidup dalam kebahagiaan (Daradjat, 1988: 44).

3. Ketabahan Menghadapi Cobaan

Manusia hidup tidak lepas dari cobaan, baik itu yang bersifat negatif atau menyedihkan dan cobaan yang bersifat positif atau kesenangan. Biasanya yang disadari oleh manusia hanya cobaan yang menyedihkan dan mengecewakan. Semua cobaan yang bersifat negatif, manusia segera menanggapi dan segera ingat kepada-Nya. Tetapi, sesuatu yang menyenangkan manusia tidak menganggapnya itu sebagai cobaan, bahkan kadang-kadang manusia dengan kesenangan yang diperoleh menjadikan dia lupa kepada-Nya. Sebenarnya kesedihan maupun kesenangan yang diperoleh manusia itu merupakan cobaan. Jika manusia tidak pandai dalam menghadapi dan melaluinya, maka manusia tidak akan bisa menikmati kebahagiaan (Daradjat, 1988:

45). Untuk itu Islam mengajarkan manusia untuk bersabar, dengan bersabar manusia bisa mencapai kebahagiaan.

4. Pengendalian Diri

Dalam kehidupan yang serba canggih ini, manusia sering kali bertindak dan bersikap seperti mesin bekerja dan berbuat tanpa menyadari sebab dan tujuannya. Akibat tingkah laku seperti itu, banyak orang tersesat dalam hidupnya, sehingga membawa kepada kesedihan, kesukaran, dan kesengsaraan, yang bermuara pada sirnanya kebahagiaan (Daradjat, 1988: 52). Banyak orang menyesali diri, nasib dan masa lalu dengan segala peristiwa yang terjadi padanya.

Kalaulah setiap kata yang diucapkan dan setiap tindakan yang dilakukan dapat dipikirkan secara matang sebelumnya, maka insya Allah tidak ada penyesalan dan penderitaan batin yang akan terjadi. Artinya keinginan dan dorongan yang mendesak hati dapat dikendalikan. Keinginan dan dorongan itu dapat dikatakan secara sederhana dengan istilah “hawa nafsu”, dalam agama Islam dikenal dengan “*nafsu ammarah*”. Agama Islam telah memperingatkan manusia agar jangan tergoda oleh berbagai kesenangan duniawi yang hanya bersifat sementara yang biasanya diakhiri dengan penyesalan. Dalam hal ini manusia perlu sekali mengendalikan dirinya untuk tidak tergoda dengan kesenangan duniawi.

Mengendalikan diri memang tidak mudah, bahkan mengendalikan diri orang lain lebih mudah dari pada mengendalikan diri sendiri. Jika manusia mampu mengendalikan diri, hidupnya akan mapan dan tidak ada penyesalan, selanjutnya bahagia akan dapat dicapai. Akan tetapi jika manusia tidak mampu mengendalikan diri, maka manusia akan dihadapkan dengan penyesalan yang kadang-kadang sampai penderitaan jiwa atau bahkan kehilangan kebahagiaan seumur hidup (Daradjat, 1988: 54).

5. Peningkatan Keimanan

Zakiah Daradjat (1988: 59) menyebutkan bahwa iman merupakan pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan seseorang. Tanpa kendali tersebut akan mudahlah manusia terdorong untuk melakukan hal-hal yang merugikan orang lain ataupun dirinya sendiri, yang akan menimbulkan penyesalan dan kecemasan. Oleh karena itu, keimanan perlu ditingkatkan, karena iman merupakan unsur terpenting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia. Dalam ajaran Islam lebih ditegaskan bahwa prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman. Dengan kata lain keimanan merupakan syarat terpenting dalam pembinaan kebahagiaan. Iman adalah sumber utama bagi ketenangan jiwa, iman dapat membantu dalam mengurangi perihnya penderitaan, iman dapat

menghilangkan kebimbangan dan iman dapat menjaga keseimbangan dan keserasian unsur-unsur kejiwaan (Daradjat, 1988; 70).

3.3. Analisis Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Bahagia

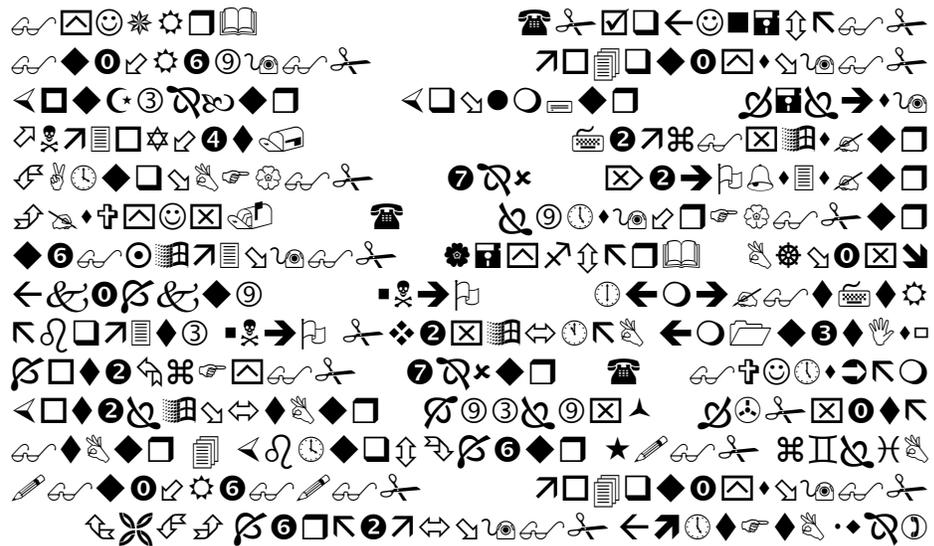
Sebagaimana telah dijelaskan di atas, bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan sesuatu hal yang disenangi didalam hidupnya dengan tidak ada perasaan tertekan ataupun menderita.

Semua orang ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Mereka akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai apa yang diinginkannya itu, sehingga banyak orang yang mengalami rintangan yang memungkinkan terjadinya kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan. Hal ini sesuai dengan Kartini Kartono(1989: 29) yang menyatakan bahwa setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmani maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman dan terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapatkan simpati dan diakui harkatnya, sehingga timbul *sense of importancy* (kesadaran nilai diri).

Berdasarkan pendapat Kartini Kartono di atas jelas bahwa, kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri orang itu sendiri, baik

menyangkut jasmaniah dan psikis, misalnya frustrasi, kesenangan dan ketenangan, stress dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, misalnya lingkungan tempat tinggal, kemampuan beradaptasi, posisi dan status sosial dan lain sebagainya.

Berbeda dengan pendapat diatas, Zakiah Daradjat memaknai kebahagiaan adalah terdapatnya ketenangan jiwa, yang sebetulnya mudah dijangkau oleh setiap manusia, terlepas dari keadaan sosial ekonomi, pangkat dan kekayaan (Daradjat, 1988: 11). Zakiah Daradjat juga menyebutkan bahwa modal utama dalam mencapai kebahagiaan adalah keimanan. Dengan keimanan (kepercayaan) yang benar-benar percaya, bukan hanya sekedar ucapan saja melainkan kepercayaan/ keimanan yang mewarnai kehidupan kita sehingga benar-benar teguh dalam penderian, tidak mudah kesenangan duniawi. Sebagaimana yang disebutkan dalam Surat Al-Hadid ayat 20:



Artinya: “Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan Para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu Lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu. (Q. S. Al- Hadiid: 20).

Dari ayat dia atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa iman dan iman tidak berarti apa-apa bila tidak ada yang diimani yaitu agama. Memang kesenangan duniawi seperti yang disebutkan dalam ayat diatas dapat dicapai, namun kesenangan itu tidak tahan lama dan tidak kekal. Kebahagiaan tidak mungkin dicapai bila tidak didahului dengan keimanan yang teguh dan amal perbuatan yang dikendalikan oleh agama. Maka kehidupan orang yang bahagia itulah kehidupan yang menyenangkan dalam dirinya, sebab perbuatan-perbuatan yang mereka lakukan dengan ikhlas dan terpuji. Perbuatan-perbuatan baik dan tujuan-tujuan yang dapat dicapai melalui kebajikan, karena kebahagiaan adalah hal yang paling menyenangkan (Miskawaih,1994: 102).

Penjelasan seperti demikian, kebahagiaan yang diharapkan oleh Zakiah Daradjat ialah terdapatnya ketenangan jiwa manusia, apabila jiwa manusia itu memiliki jwa yang tenang maka, hidup seorang tersebut akan mampu mencapai kedalam kebahagiaan baik kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Sebagaimana yang dikatakan oleh Al-Ghazali kebahagiaan akhirat adalah merupakan nikmat Allah yang paling tinggi dan tiada lagi yang menandinginya, sehingga kebahagiaan akhirat adalah puncak dari

kebahagiaan yang harus diraih dengan memperbanyak amal baik di dunia (Hamka, 1983: 128).

Modal utama untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan keimanan, sebagaimana yang disebutkan oleh Zakiah Daradjat (1982) salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membangkitkannya melalui rukun iman yang enam. Yaitu, *pertama*, menyatakan bahwa iman kepada Allah SWT merupakan rukun iman yang pertama dan sekaligus mengimani sifat-sifat-Nya yang dalam sifat-sifat Allah itu terkandung jawaban terhadap keperluan jiwa manusia, seperti sifat wujud (Allah ada). Tuhan itu betul-betul ada, walaupun pembuktian ada-Nya itu tidak mungkin, jika yang dimaksud dzat-Nya. Keimanan seperti ini mempunyai arti yang sangat penting bagi ketentraman hati sebab orang yang beriman akan terhindar dari keresahan dan kecemasan karena mengingat Allah. *Kedua*, iman kepada malaikat Allah. Kepercayaan akan adanya malaikat pada ketentraman batin adalah dengan mengetahui siapa sebenarnya malaikat itu, apa kerja dan tugasnya. Berbeda dengan manusia, malaikat mempunyai sifat taat dan patuh kepada Tuhan. Mereka tidak pernah melanggar dan selalu menjalankan perintah-Nya. Malaikat adalah contoh tertinggi dari kesucian dan kebaikan yang dapat dijadikan teladan, karena dengan meneladani sifat-sifat malaikat ini akan dapat menentramkan hati. *Ketiga*, iman kepada pada rasul. Percaya pada rasul membuat manusia menjadi taat menjalankan perintah agama, karena dengan mencintai rasul berarti pula mencintai apa yang dirisalahkannya. Dengan demikian, mencintai rasul dengan sungguh-

sungguh akan dapat membawa hati manusia merasa dekat dengan Allah. Keempat, iman kepada kitab Allah. Kepercayaan akan kebenaran isi kitab dapat pula membawa hati menjadi tenang dan tentram, hal ini karena isi yang terkandung dalam kitab merupakan ajaran-ajaran yang dapat membawa manusia kepada kesempurnaan hidup. *Kelima*, iman kepada hari akhir. Percaya pada hari akhir akan membuat jiwa tenang, karena yakin bahwa semua orang akan dibangkitkan kelak di akhirat dan adanya perhitungan dan pembalasan akan segala amal yang diperbuat di dunia. *Keenam*, iman kepada takdir. Kepercayaan kepada takdir dapat mengurangi rasa tertekan jiwa karena kegagalan dalam usaha atau dalam hidup pada umumnya. Dengan kepercayaan yang enam ini akan membuat hati manusia tenang karena segala usaha manusia ada yang menentukan, sehingga manusia mampu mencapai kebahagiaan.

Sarana untuk mencapai kebahagiaan menurut Zakiah Daradjat yang telah penulis paparkan dalam bab III ada Lima yaitu: *Pertama*, suasana rumah tangga. Kebahagiaan hidup dalam rumah tangga adalah modal utama untuk dapat merasakan dan menikmati kebahagiaan pada umumnya. Apabila seseorang merasa bahagia dalam rumah tangga, ia akan menghadapi hidup dengan optimis. Anak-anak yang terdapat dalam keluarga yang bahagia akan tumbuh dengan wajar dan sehat jasmani dan rohaninya.

Kedua, pendidikan agama. Unsur terpenting yang menjadi pengendali dan penentram dalam kepribadian manusia adalah agama.

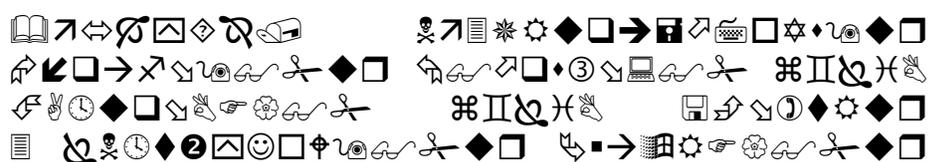
Agama bertolak dari keimanan kepada Allah dengan segala sifat-sifat-Nya. Keimanan tersebut memberikan kelegaan batin bagi orang yang beragama. Kelegaan dan ketentraman batin itulah pangkal kesehatan jiwa. Bila pokok-pokok keimanan dikaji dan dimanfaatkan dalam menghadapi masalah kehidupan, maka setiap orang beriman tidak akan sampai bingung atau panik menghadapi berbagai masalah dalam hidup ini. Dengan ringkas bahwa pemahaman terhadap ajaran agama yang dianut dan diyakini, yang disertai dengan pelaksanaan dan pengalamannya secara benar dan tepat akan membantu dalam penciptaan, pemeliharaan dan pengembangan kesehatan jiwa menuju ke kebahagiaan.

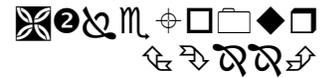
Ketiga, ketabahan menghadapi cobaan. Segala sesuatu yang terdapat dan terjadi dalam kehidupan manusia dipandang sebagai cobaan yang datang dari Allah SWT. Jika manusia tidak pandai dalam menghadapi dan melaluinya, maka kita akan terkena atau jatuh kepada sesuatu yang tidak diridai oleh Allah dan tidak akan membawa manusia kepada kebahagiaan (Daradjat, 1988: 45). Dalam hal ini manusia dituntut untuk sabar, orang yang sabar dalam memandang segala sesuatunya dengan kaca mata yang damai. Dia tidak pernah berkeluh kesah. Dia melihat hidup itu sendiri sebagai musibah. Jarang diantara manusia yang merasakan bahwa kenikmatan itu pun pada hakekatnya adalah musibah, sebuah bentuk ujian apakah dirinya akan berpaling karena kenikmatan tersebut atau tidak. Sama halnya apakah jiwanya akan tergoncang karena kepahitan yang dialaminya apa tidak.

Seseorang yang bersikap sabar akan senantiasa konsisten terhadap kecenderungan dasarnya yaitu kebenaran. Segala sesuatu yang terjadi yang menimpa dirinya akan diterima secara apa adanya, wajar, senang hati, dan tidak ngoyo. Sehingga ia akan senantiasa merasa tenang, tentram dan bahagia, meskipun hidup dalam kondisi serba pas-pasan. Kebaikan dan keburukan yang menimpanya diterima sebagai wujud kecintaan Tuhan pada dirinya. Semua dihadapi dengan sabar dan bahagia yang tak terhingga. Sabar menurut Toto Tasmara adalah sikap yang istiqomah yang mengandung empat unsur, yaitu comitment, consistence, consequences, and contniusi (Tasmara, 2001: 29). Sabar juga berarti tetap teguh dan tetap konsisten dalam jalan yang mereka tempuh (kebenaran). Nilai sabar juga dapat diterapkan dalam kehidupan sosial, seperti menahan diri dari keluh kesah dalam menghadapi kesulitan hidup, karena krisis atau kalah bersaing dengan orang atau kelompok sosial lain.

Ibnu Abbas dalam Al-Ghazali (2003: 176-177) berkata bahwa dalam Al-Qura'an terdiri dari tiga tingkatan, bersabar dalam melakukan kewajiban-kewajiban, bersabar terhadap larangan-larangan Allah, bersabar terhadap musibah ketika goncangan pertama. Jadi manusia yang hidup di dunia menginginkan terhadap sikap dan sifat sabar karena sabar adalah setengahnya iman.

Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 155.





Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q. S. Al-Baqarah: 155).

Berdasarkan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya Allah mengingatkan manusia supaya hidup berhati-hati serta mencari ketenangan dan kebahagiaan abadi, kekal dari dunia sampai ke akhirat.

Keempat, pengendalian diri. Mengendalikan diri memang tidak mudah, bahkan mengendalikan diri orang lain lebih mudah dari pada mengendalikan diri sendiri. Jika manusia mampu mengendalikan dirinya, hidupnya akan mapan dan tidak ada penyesalan, selanjutnya bahagia akan dapat dicapai. Akan tetapi jika manusia tidak mampu mengendalikan diri, maka manusia akan dihadapkan dengan penyesalan yang kadang-kadang sampai penderitaan jiwa atau bahkan kehilangan kebahagiaan seumur hidup (Daradjat, 1988: 54). Dalam kehidupan sehari-hari tampaklah bahwa kecenderungan manusia adalah mengejar kesenangan duniawi. Orang-orang yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam menghadapi dorongan hawa nafsu, akan tersesat dan sengsara dalam hidupnya.

Kelima, peningkatan keimanan. Iman merupakan pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan seseorang. Tanpa kendali tersebut akan mudahlah manusia terdorong untuk melakukan hal-hal yang merugikan orang lain ataupun dirinya sendiri, yang akan menimbulkan penyesalan dan kecemasan. Oleh karena itu, keimanan perlu ditingkatkan, karena iman

merupakan unsur terpenting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia. Iman adalah sumber utama bagi ketenangan jiwa, iman dapat membantu dalam mengurangi perihnya penderitaan, iman dapat menghilangkan kebimbangan dan iman dapat menjaga keseimbangan dan keserasian unsur-unsur kejiwaan (Daradjat, 1988; 70).

Nilai-nilai keabadian dan kebahagiaan hanya didapati pada jalan mardlatillah, yaitu jalan yang disukai oleh Allah, hanya terdapat pada cinta kasihnya ilahi yang paling pemurah dari segala yang pemurah yang paing penyanyang dari segala yang penyayang (Ya'qub, 1992: 97).

Selain menerangkan usaha-usaha untuk membina kebahagiaan, dijelaskan juga penyebab hancurnya kebahagiaan. Menurut Zakiah Daradjat penyebab hancurnya kebahagiaan itu ada empat, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam bab III . penyebabnya yaitu:

1. Iri

Iri adalah suatu sifat yang membahayakan kehidupan manusia. Orang yang mempunyai rasa iri, tidak mungkin merasa bahagia, bahkan dikatakan oleh ahli jiwa, selama rasa iri bersarang di hati manusia, selama itu pula ia tidak akan pernah mengecap rasa bahagia. Orang yang iri merasa tersiksa dan menderita melihat orang lain senang atau mendapat keuntungan. Sebaliknya ia merasa gembira, jika orang lain itu susah atau menderita.

2. Dendam

Dendam adalah semacam emosi yang tidak menyenangkan, berawal dari sakit hati. Dendam dapat mempengaruhi sikap, tingkah laku dan cara menghadapi orang. Salah satu penyebab terjadinya dendam adalah karena kekecewaan yang disebabkan oleh orang lain. Misalnya, tidak mendapatkan kasih sayang, perlakuan tidak adil, sering merasa terancam, tidak aman, merasa diremehkan, dihina dan tidak dihargai (Daradjat, 1988: 22).

3. Cemas

Cemas adalah perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan (Daradjat, 1983: 17). Sebenarnya cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup itu banyak gejala dan tandanya, ada yang menyangkut fisik jasmani, ada pula gejala psikis rohaniyah. Gejala fisik jasmaniah antara lain tangan dan kaki terasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak selalu merasa ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu. Sedangkan gejala psikis rohaniyah antara lain takut yang berlebihan, menyangka akan terjadi bahaya atau musibah, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan hancur, lemah dan selalu murung (sedih), kurang kepercayaan diri, tidak ada ketenangan jiwa, ingin lari dari kenyataan, atau takut menghadapi hidup (Daradjat, 1988: 26).

4. Stress

Stress adalah suatu keadaan atau ketegangan perasaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu (Slamet, 2008: 35). Ketidakpuasan, kekecewaan, dan tidak terpenuhinya kebutuhan pokok dalam hidup, baik kebutuhan jasmani, seperti makan, minum, seks, dan sebagainya, maupun kebutuhan kejiwaan, seperti kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingin tahu, semuanya bisa mendatangkan stres. Sehingga stress dapat menghancurkan kebahagiaan seseorang.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa hal-hal yang dapat menghancurkan kebahagiaan seseorang adalah rasa iri, cemas, dendam dan stress. Sehingga manusia selalu di tuntut untuk menghindari sifat-sifat tersebut dan senantiasa menjaga mentalnya, karena kesehatan mental sangat mempengaruhi kebahagiaan seseorang.