

**STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG
BAHAGIA DALAM BUKU KEBAHAGIAAN DAN
IMPLEMENTASINYA DALAM KESEHATAN MENTAL
(Perspektif Bimbingan Konseling Islam)**



SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)
Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

MAESYAROH
NIM. 081111030

**FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2012**



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan Telp./Fax. (024) 7606405
Semarang 50185

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (lima) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
IAIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Maesyaroh
NIM : 081111030
Fak./ Jur. : Dakwah / BPI
Judul Skripsi : **STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT
TENTANG BAHAGIA DALAM BUKU
KEBAHAGIAAN DAN IMPLEMENTASINYA
DALAM KESEHATAN MENTAL (Perspektif
Bimbingan Konseling Islam)**


Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 6 Desember 2012
Pembimbing,

Bidang Metodologi & Tatatulis

Bidang Substansi Materi


Dra. Maryatul Qibtiyah, M.Pd.
NIP. 19680113 199403 2 001


Dr. H. Abu Rokanad, M. Ag
NIP. 1960407 200112 1003

PENGESAHAN

SKRIPSI

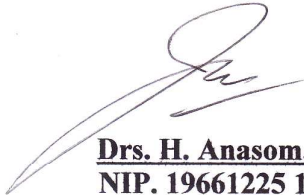
**STUDI PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG BAHAGIA DALAM
BUKU KEBAHAGIAAN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM KESEHATAN
MENTAL (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)**

Disusun oleh
Maesyaroh
081111030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 20 Desember 2012
Dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

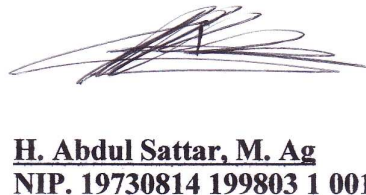
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan/ Penguji I
Dekan/ Pembantu Dekan



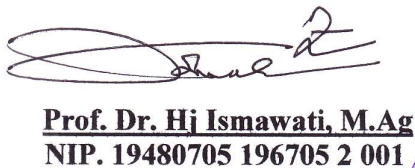
Drs. H. Anasom, M. Hum.
NIP. 19661225 199403 1 004

Sekretaris Dewan/ Penguji II



H. Abdul Sattar, M. Ag.
NIP. 19730814 199803 1 001

Penguji III



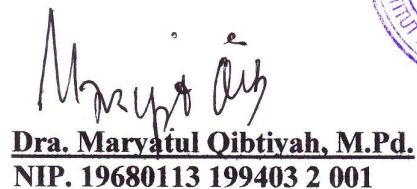
Prof. Dr. Hj Ismawati, M.Ag.
NIP. 19480705 196705 2 001

Penguji IV



Safroddin, M. Ag.
NIP. 19751203 200312 1 002

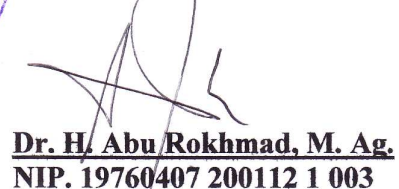
Pembimbing I



Dra. Maryatul Qibtivah, M.Pd.
NIP. 19680113 199403 2 001



Pembimbing II



Dr. H. Abu Rokhmad, M. Ag.
NIP. 19760407 200112 1 003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 6 Desember 2012

Maesyaroh
NIM. 081111030

PERSEMBAHAN

Dengan rendah hati saya persembahkan karya sederhana ini hasil pergulatan pikiran yang berjalan bersama dengan kesabaran dan doa kupersembahkan karya ini untuk:

- Ayahanda Mathori dan ibunda Damini tercinta, yang telah mengenalkanku pada sebuah kehidupan dengan kasih sayang yang tak bertepi. Baktiku padamu takkan pernah padam. Ridhomu adalah semangat hidupku dalam meraih cita-cita. Semoga engkau selalu diberi keselamatan dan kebahagiaan.
- My beloved kakakku Muhammad Sugiarto, adik-adikku Marra Haituni, dan Agus. Berbuat baiklah untuk sesamamu dan teruslah berkembang menjadi seekor kupu-kupu.
- Seorang yang mendirikan sekolah kebijaksanaan dalam diriku M. Hendrik.(Alm), namamu akan selalu kukenang moga kamu damai selalu disana. Mz Muchyidin yang pernah menjadi guru dalam langkahku dan mz Ali Ri'wan terimakasih atas doa dan kebaikanmu.
- Sahabat-sahabat BPI B angkatan 2008, president Rizal, Leha, Luq, Ika, Syifa, Laili, salamah, Rival dll. Terima kasih atas kebersamaan yang telah kalian berikan. Kalian yang selalu menemani hari-hariku dengan ketulusan hingga memotivasi dan mendoakan tiada hentinya sehingga meringankann segala beban dipundakku.
- Teman-teman KKN 58 POSKO 48 yang tidak mungkin kusebutkan satu per satu, kalian adalah keluarga baruku terimakasih atas kebersamaan yang menjadi kenangan tersendiri di kehidupan kita masing-masing.
- Warga Red Kost, my friends Isma and Ifa (you are my best friends), dx Chipuk, yuni, Farah, Amel dan penghuni Red Kost atas dll. Terimakasih untuk kebersamaan yang telah kita jalani bersama.
- Semoga karya ini menjadi awal ukiran kenangan dimana kita pernah berjuang bersama, esuk biarlah kita yang memutuskan kemana kita akan melangkahkan kaki kita, kalian akan tetap terkenang dalam hidupku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah yang diberikan kepada setiap makhluk-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memberikan cahaya terang bagi umat Islam dalam mencapai kebahagiaan dunia akhirat.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi dengan judul “*Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Bahagia Dalam Buku Kebahagiaan Dan Implementasinya Dalam Kesehatan Mental (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)*” tidak terlepas dari bantuan, semangat, dan dorongan baik material maupun spiritual dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M. Ag., selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Muhammad Sulthon, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.
3. Hj. Mahmudah, S.Ag., M. Pd., dan Safrodin, M. Ag, selaku Ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah.
4. Dra. Maryatul Qibtiyah, M. Pd. dan Dr. Abu Rokhmad, M. Ag., selaku pembimbing I dan pembimbing II yang senantiasa membina, membimbing, dan mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Abu Rokhmad, M. Ag. selaku wali studi yang selalu memberi saran dan semangat kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Para dosen, staf, dan karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang atas arahan, pengetahuan, dan bantuan yang diberikan.
7. Bapak Mathori dan ibu Damini tercinta, yang selama ini selalu bersabar menantikan kelulusanku.
8. Kakak-kakak (Muhammad Sugiarto) dan adik-adikku (dik Marra & dik Agus) yang telah memberi warna dalam hidup penulis.
9. Sahabat kost merah Iffa, Izma, Nia, Jita, Nurul, dan adik-adik kost merah Yuni, Chipuk, Farah, dll terimakasih atas motivasinya selama ini.

10. Teman-teman BPI angkatan 2008; Leha, Luq Fatmawati, Ika, Eka, Laily, Salamah, Syifa, Nur Khafidhoh, Rizal, Rival, Irvan, Syaiful, Sulthon (alm), Sumaji, Luqman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Semoga kebaikan dan keikhlasan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menantikan kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga apa yang ditulis dalam skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 6 Desember 2012

Penulis,

Maesyaroh

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	-	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	ṡ	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Ẓ	م	M
ر	R	ن	N
ز	z	و	W
س	s	ه	H
ش	Sy	ء	’
ص	ṡ	ي	Y
ض	ḍ		

- a. Konsonan rangkap
Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap. Contoh: رَبَّنَا ditulis *rabbânâ*.
- b. Vokal Pendek
Harakat fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dhammah ditulis *u*.
Contoh: يَضْرِبُ ditulis *yadhribu*
- c. Vokal Panjang
Vokal panjang ditulis masing-masing dengan tanda caron seperti (*â, î, û*).
Contoh: قَالَ ditulis *qâla*, قِيلَ ditulis *qîla*, يَقُولُ ditulis *yaqûlu*
- d. Vokal Rangkap (diftong)
 - Fathah + y’ tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai* (أَي). Contoh: كَيْفَ ditulis *kaifa*.
 - Fathah + wāwu mati ditulis *au* (أَوْ). Contoh: هَوْلٌ ditulis *hauila*.

ABSTRAKSI

Skripsi ini disusun oleh Maesyaroh (NIM. 081111030). Skripsi ini berjudul “*Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Bahagia Dalam Buku Kebahagiaan Dan Implementasinya Dalam Kesehatan Mental (Perspektif Bimbingan konseling Islam)*”. Setiap manusia pasti menginginkan hidup bahagia atau mencapai kebahagiaan, sebab tujuan manusia hidup adalah mencapai kebahagiaan. Zakiah Daradjat merupakan salah satu pakar kesehatan mental.

Pokok permasalahan penelitian ini adalah bagaimana konsep bahagia menurut Zakiah Daradjat dan bagaimana implementasi bahagia Zakiah Daradjat dalam kesehatan mental perspektif bimbingan konseling Islam. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan pendekatan psikologis. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, penulis menggunakan kepustakaan (*library research*) dan wawancara. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, analisis diawali dengan mendeskripsikan data yang telah diperoleh, menyangkut pemikiran Zakiah Daradjat mengenai bahagia yang terdapat dalam buku-buku karangannya atau artikel-artikel. Kemudian menganalisis atau mengkaji data tersebut guna memperoleh dan menemukan konsep bahagia yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kesehatan mental, kemudian dilihat dari perspektif bimbingan konseling Islam.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bahagia menurut Zakiah Daradjat, adalah adanya ketenangan jiwa, orang yang bahagia ialah orang yang kondisi jiwanya tenang. Modal utama untuk mencapai kebahagiaan ialah dengan keimanan. Konsep bahagia Zakiah Daradjat menuntut adanya keimanan dalam diri seseorang hingga dia baru menemukan kebahagiaan. Penyebab hancurnya kebahagiaan menurut Zakiah Daradjat ialah rasa iri, dendam, cemas dan stress. Usaha untuk membina kebahagiaan juga yaitu melalui, suasana rumah tangga, pendidikan agama, ketabahan dalam menghadapi cobaan, pengendalian diri dari hawa nafsu dan juga peningkatan keimanan. Konsep Zakiah Daradjat tentang bahagia apabila diamalkan maka akan membentuk mental seseorang menjadi sehat. Atas dasar itu perlu adanya bimbingan dan konseling Islam untuk membantu individu agar bisa hidup bahagia sehingga dapat membangun kesehatan mental individu. Bimbingan dan konseling Islam sangat penting untuk membantu individu untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental.

Kata kunci: Zakiah Daradjat, bahagia, kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
ABSTRAKSI.....	x
DAFTAR ISI.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
1.4. Tinjauan Pustaka.....	9
1.5. Metode Penelitian	14
1.5.1. Jenis dan Metode Penelitian.....	14
1.5.2. Sumber Data	15
1.5.3. Teknik Pengumpulan Data	16
1.5.4. Teknik Analisis Data	16
1.6. Sistematika Penulisan	17

BAB II BAHAGIA DAN KESEHATAN MENTAL

2.1. Kajian Tentang Bahagia.....	20
2.1.1. Pengertian Bahagia.....	20
2.1.2. Unsur-Unsur Bahagia	23
2.1.3. Ciri-Ciri Orang yang Bahagia	29
2.2. Kajian Tentang Kesehatan Mental.....	30

2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental.....	30
2.2.2. Ciri-ciri Kesehatan Mental.....	32
2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental....	36
2.2.4. Prinsip dan Langkah Kesehatan Mental	39
2.3. Keterkaitan Kebahagiaan Dengan Kesehatan Mental	42
2.4. Kajian Tentang Bimbingan Dan Konseling Islam	45
2.4.1. Pengertian Bimbingan Dan Konseling Islam	45
2.4.2. Dasar-dasar Bimbingan Konseling Islam	46
2.4.3. Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam	47
2.4.4. Tujuan Bimbingan Dan Konseling Islam	48
2.4.5. Metode Bimbingan Dan Konseling Islam	49
2.4.6. Keterkaitan Antara Kebahagiaan, Kesehatan Mental dan Bimbingan Konseling Islam	50

BAB III PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG BAHAGIA

3.1. Profil Zakiah Daradjat.....	55
3.1.1. Biografi Zakiah Daradjat	55
3.1.2. Karya-karya Zakiah Daradjat.....	58
3.2. Konsep Bahagia Menurut Zakiah Daradjat.....	60
3.2.1. Makna Bahagia.....	60
3.2.2. Penyebab Hilangnya Kebahagiaan.....	63
3.2.3. Usaha Pembinaan Kebahagiaan	69
3.3. Analisis Konsep Bahagia Menurut Zakiah Daradjat	76

BAB IV KONSEP BAHAGIA MENURUT ZAKIAH DARADJAT DAN IMPLEMENTASINYA DALAM KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM

4.1. Implementasi Bahagia terhadap Kesehatan Mental.....	87
4.2. Analisis Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Bahagia	97

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan.....	104
5.2. Saran-saran	106

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP