

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa manusia kepada kehidupan modern yang bermental sekularis. Mereka lupa dibalik modernisasi yang gemerlap itu ada gejala yang dinamakan *the agony of modernization* yaitu azab sengsara karena modernisasi (Hawari, 1997: 3). Mereka menjadi terasingkan dari aspek spiritualitas yang merupakan kebutuhan rohaninya.

Keadaan manusia modern tersebut, sesuai dengan apa yang telah digambarkan oleh Mughni (2001: 182), mengutip pendapat Nasr dalam buku “*Antara Tuhan, Manusia dan Alam*”, sebagai makhluk yang sedang mengalami kecemasan atau diistilahkan sebagai *the plight of modern man* (nestapa orang-orang modern). Keadaan tersebut mengakibatkan terjadinya persaingan dan perlombaan antar manusia yang tidak terelakan lagi dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Semua ini akan membawa hidup bagaikan mesin, tidak mengenal istirahat dan ketenangan. Menjadikan hubungan antara individu satu dengan individu yang lain sifatnya menjadi individualistik dan egois. Oleh karena itu tidak menjadi heran apabila sering terjadi ketegangan, kekecewaan, tekanan perasaan, dan gangguan kejiwaan lainnya.

Kondisi masyarakat tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat (2001: 40) bahwa kondisi dan hasil kemajuan seharusnya

dapat membawa kebahagiaan yang lebih banyak pada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi suatu kenyataan yang menyedihkan adalah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh, hidup semakin sukar, dan kesukaran-kesukaran materiil menjadi kesukaran mental.

Kekurangan kebutuhan rohani bagi manusia akan sangat berbahaya daripada kekurangan jasmani, sebab, rohani atau kejiwaan merupakan penyebab utama berjalannya fungsi-fungsi kejiwaan lainnya seperti pikiran, perasaan, sikap, jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup berubah menjadi pertentangan dalam diri yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi-fungsi tubuh yang pada gilirannya membawa pengaruh buruk apabila tidak segera diatasi bahkan akan menjalar menjadi gangguan kejiwaan, juga mengakibatkan penyakit mental atau jiwa.

Secara ilmiah manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani, kesehatan yang bukan hanya menyangkut badan, tetapi juga kesehatan mental. Kesehatan mental, sebagai disiplin ilmu yang merupakan bagian dari psikologi agama, terus berkembang dengan pesat. Hal ini tidak terlepas dari kondisi masyarakat yang membutuhkan jawaban atas berbagai permasalahan yang melingkupinya. Kemudahan yang didapat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta industri belum mampu memenuhi kebutuhan rohani, seperti yang diungkapkan oleh Sururin (2004: 141) adalah mereduksinya integritas kemanusiaan yang pada akhirnya membawa manusia terperangkap dalam jaringan sistem rasionalitas teknologi yang tidak manusiawi.

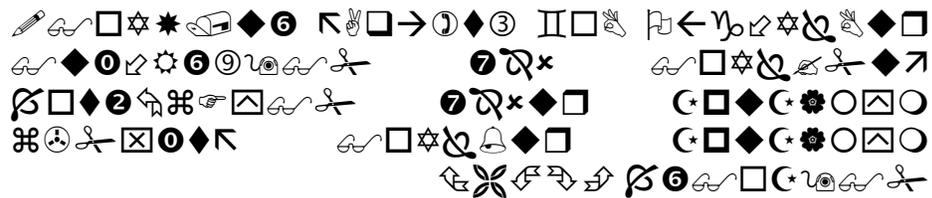
Pribadi yang mempunyai mental yang sehat secara relatif dekat sekali dengan integritas jasmaniah–rohaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal. Suasana hatinya tenang,imbang, dan jasmaniahnya selalu sehat (Kartono, 1989: 7). Namun sebaliknya, pribadi yang tidak sehat mentalnya, tentu dalam dirinya akan selalu diliputi perasaan yang tidak tenang, cemas, bimbang sehingga menimbulkan stress, lebih–lebih dia merasa jauh dari Tuhannya.

Apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spiritual yang tangguh maka akan mudah muncul keadaan stress dan depresi. Keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa dua keadaan tersebut, maka dari itu kekuatan iman dan ketaqwaanlah yang akan menghasilkan daya tahan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadapi persoalan dalam kehidupan (Adz Dzaky, 2004: 2).

Dalam pengertian kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat tersirat bahwa agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketakwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama (Jaelani, 2001: 77-78).

Semua orang ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya, karena tujuan hidup adalah kebahagiaan. Mereka akan mencarinya, meskipun tidak semua apa yang diinginkan bisa tercapai. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, sehingga banyak

orang kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan. Kondisi yang senantiasa bahagia dalam situasi apapun inilah yang senantiasa dikejar oleh manusia. Manusia ingin hidup bahagia, tentram, tenang, damai dan sejahtera baik di dunia maupun di akhirat. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 201.



Artinya: "Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka" (Soenarjo, dkk. 1997: 49).

Sebagian orang mengejar kebahagiaan itu dengan bekerja keras untuk menimbun harta yang banyak. Baginya kebahagiaan itu terletak pada banyaknya harta dan tingginya jabatan, beragam cara dilakukan manusia untuk merebut kekuasaan. Sebab selama ini manusia beranggapan kebahagiaan identik dengan kekayaan dan kenikmatan dunia.

Kekuasaan, pangkat dan kedudukan bukan menjadi jaminan manusia untuk hidup bahagia, bahkan semuanya itu bisa menjadi penyebab hilangnya kebahagiaan. Semua yang bersifat lahiriah baik harta, pangkat, kekuasaan, ilmu pengetahuan bukanlah menjadi jaminan kebahagiaan seseorang.

Sekarang ini Ilmu Jiwa berkembang pesat untuk mencoba mengatasi kesukaran-kesukaran yang merenggut rasa bahagia dari kehidupan manusia, seperti ilmu perawatan jiwa (psikoterapi), ilmu kedokteran jiwa (psikiatri)

dan ilmu kesehatan mental. Para ahli berusaha keras untuk menyelesaikan persoalan-persoalan pribadi yang menghambat tercapainya kebahagiaan, sehingga berkembanglah klinik-klinik jiwa, rumah sakit jiwa, dan biro konsultasi jiwa.

Melalui perawatan dan konsultasi jiwa itu, memang manusia dapat ditolong, bisa dalam waktu singkat dan bisa pula dalam waktu lama, untuk memulihkan kesehatan jiwanya agar dapat mencapai kebahagiaan itu. Kalau kebahagiaan hidup itu hanya dapat dicapai melalui konsultasi jiwa, alangkah sulitnya mendapatkan kebahagiaan itu. Berapa banyak ahli yang harus disediakan untuk melayani masyarakat yang kian hari kian bertambah, dan berapa banyak pula uang yang harus dikeluarkan oleh manusia untuk mendapatkan kebahagiaan itu.

Sesungguhnya cara untuk mendapatkan kebahagiaan dengan mudah dan murah telah lama ada. Zakiah Daradjat merupakan pakar kesehatan mental memiliki konsep tentang bahagia. Bahagia menurut Zakiah Daradjat adalah terdapatnya ketenangan jiwa, yang sebenarnya mudah dijangkau oleh setiap manusia, terlepas dari keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan dan kekuasaan. Modal utama untuk mencapai kebahagiaan adalah iman (kepercayaan). Kepercayaan bukan sekedar ucapan saja, tetapi kepercayaan yang mewarnai kehidupan manusia sehingga benar-benar teguh dalam pendirian, tidak mudah digoncangkan oleh berbagai godaan, baik yang berupa harta, anak, kedudukan, dan segala bentuk kesenangan duniawi. Keimanan yang teguh dan kuat, serta memantul dalam sikap hidup

sehari-hari, itulah yang akan membawa kebahagiaan dalam hidup (Daradjat, 1988: 11). Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 28-29:



Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (28). Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik (29). (Soenarjo, dkk. 1997: 373).

Dari ayat di atas jelas bahwa kebahagiaan tidak mungkin dicapai bila tidak didahului dengan keimanan yang teguh dan amal perbuatan yang dikendalikan dengan keagamaan.

Untuk menjadi manusia yang benar-benar beriman dan merasakan kebahagiaan bukanlah hal yang mudah, dalam hal ini sebagian manusia membutuhkan bantuan orang lain untuk mencari pemecahan masalah mereka dengan melalui bimbingan konseling. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam menghadapi atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau kelompok individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya (Walgito, 1989: 4), sedangkan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang

ahli (konselor) kepada individu yang membutuhkan bantuan (klien) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno, 1999: 105).

Dalam perkembangannya bimbingan dan konseling tidak lepas dari nilai-nilai spiritual. Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari psikis manusia belum mampu mencapai hasil yang maksimal. Spiritualitas dalam bimbingan dan konseling merupakan suatu keharusan, sebab manusia tidak hanya sebagai makhluk bio-psikososial, namun juga sebagai makhluk yang bertuhan. Bimbingan dan konseling religius telah disadari sebagai hal penting oleh pakar konseling, baik Barat maupun Indonesia. Hal ini didasarkan pada suatu kenyataan bahwa dalam memasuki kehidupan yang bertujuan akhir memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat, individu cenderung untuk menata kehidupan berlandaskan nilai-nilai spiritual (Ali Murtdlo, 2002: 88).

Berkaitan dengan bimbingan konseling religius pada dasarnya semua agama memiliki pola-pola bimbingan dan konseling yang berbeda-beda dalam usaha mengatur pemeluknya tentang bagaimana menghadapi kehidupan di dunia dan akhirat. Hal ini didasarkan pada nilai atau norma yang bersumber dari Tuhan (Kitab Suci). Demikian juga dalam bimbingan konseling Islam yang merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat (Faqih, 2001: 5).

Sebagaimana telah diketahui fungsi bimbingan dan konseling Islam, yaitu membantu manusia agar ia menggunakan potensi ikhtiarnya untuk

memiliki dan menciptakan lingkungan yang positif sebagai salah satu upaya pengarahan, pemeliharaan, dan pencegahan dari segala perilaku yang mengotori jiwa manusia dalam membangun kehidupannya demi kebahagiaan di dunia dan akhirat secara islami (Musnamar, 1992: 4). Kesesuaian antara fungsi bimbingan dan konseling islami dengan konsep bahagia Zakiah Daradjat menjadikan suatu model terapi bagi jiwa manusia untuk senantiasa berada dalam keadaan bahagia.

Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk mengkaji konsep bahagia yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kesehatan mental. Karena konsep bahagia yang ditawarkan Zakiah Daradjat mencakup penjelasan tentang kebahagiaan, penyebab hilangnya kebahagiaan dan usaha pembinaan kebahagiaan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep bahagia menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kesehatan mental ditinjau dari bimbingan konseling Islam?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan memahami konsep bahagia menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya bagi kesehatan mental dalam perspektif bimbingan konseling Islam.

2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam dan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.
- b. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan informasi dan acuan bagi praktisi bimbingan dan konseling Islam dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling Islam.

1.4. Tinjauan Pustaka

Untuk memetakan orisinalitas penelitian ini, maka penulis akan sampaikan beberapa penelitian yang relevan dengan judul skripsi ini yang telah dilakukan peneliti- peneliti lain. Berikut peneliti paparkan beberapa hasil penelitian tersebut, antara lain:

Pertama, skripsi yang disusun oleh Aryo Bimo tahun 2004 berjudul: *Konsep Konseling Islam Dalam Mengatasi Mental Disorder Pada Masyarakat Modern (Studi Analisis Pemikiran Prof. DR. Zakiah Daradjat)*. Pada intinya kesimpulan skripsi ini mengungkapkan bahwa untuk mengatasi anak mental *disorder* dapat dilakukan saran-saran bimbingan sebagai berikut: a) berusaha memahami pribadi individu; b) Mencari sebab-sebab

timbulnya frustrasi; c) memberikan cinta- kasih dan simpati secukupnya; d) menanamkan nilai- nilai spiritual dan nilai keagamaan.

Disorder adalah bentuk penyakit, gangguan, kekacauan fungsi mental atau kesehatan mental, disebabkan oleh kegagalan mereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan/mental terhadap stimuli ekstern dan ketegangan-ketegangan; sehingga muncul gangguan fungsional atau gangguan struktural dari satu bagian, satu orang, atau sistem kejiwaan/mental.

Kedua, skripsi yang disusun oleh Encep Warsoyo tahun 1996 yang berjudul: *Konsep Konseling Islam Dalam Mengatasi Schizophrenia (Studi Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat)*. Pada intinya kesimpulan skripsi ini mengungkapkan bahwa untuk mengatasi *Schizophrenia* adalah melalui pengobatan. Pengobatan terhadap penderita *Schizophrenia* tentu saja tidak semata-mata dengan obat. Tapi juga disertai dengan jenis terapi lain, misalnya psikoterapi, psikoreligius terapi, terapi kognitif dan upaya-upaya rehabilitasi lainnya, sehingga pasien dapat kembali hidup secara wajar, baik di rumah, tempat kerja dan lingkungan sosial (masyarakat). Di antara terapi-terapi itu menurut Dadang Hawari yang paling utama adalah Psikoreligius terapi yang menunjuk pada peran agama dalam kehidupan.

Schizophrenia adalah penyakit jiwa yang paling banyak terjadi dibandingkan dengan penyakit jiwa lainnya. Penyakit ini menyebabkan kemunduran kepribadian pada umumnya, yang biasanya mulai tampak pada

masa puber, dan yang paling banyak menderita adalah orang yang berusia 15-30 tahun.

Sampai sekarang belum diketahui dengan pasti apa sesungguhnya yang menimbulkan penyakit *Schizophrenia* itu. Ada yang berpendapat keturunanlah yang paling besar peranannya. Menurut hasil beberapa penelitian terbukti bahwa 60% dari orang yang sakit ini berasal dari keluarga yang pernah dihinggapi sakit jiwa, kendatipun turunan itu tidak langsung dari ibu bapak kepada anaknya. Jika salah seorang dari orang tua sakit jiwa, ada kemungkinan 10% dari anaknya terkena, dan jika kedua ibu bapaknya sakit, maka lebih dari separuh jumlah anaknya akan sakit.

Ketiga, skripsi yang disusun oleh Muhammad Habibullah pada tahun 2006 yang berjudul: *Fungsi Iman terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam Kepribadian Muslim (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa iman mempunyai fungsi yang sangat penting dalam pembentukan mental yang sehat dan fungsi iman tersebut akan terwujud manakala dalam diri seseorang terdapat suatu kesadaran yang dilandasi keyakinan yang tersimpul dalam rukun iman yang enam. Dan mental yang sehat akan tercermin dalam pribadi yang baik, pribadi muslim yang mukmin yang memiliki karakter *rabbani, makki, qur'ani, rasuli*, berwawasan kepada hari depan dan takdir.

Keempat, penelitian yang di lakukan oleh Siti Nurlaela pada tahun 2007 dengan judul: *Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Puasa*

Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Bimbingan konseling Islam). Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pemikiran Zakiah Daradjat mengenai puasa, ada tiga komponen sebagai hakikat dan tujuan puasa: *Pertama*: hakikat puasa adalah meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, maksudnya orang yang melaksanakan puasa dengan penuh keimanan dan ketaqwaan akan terlindung dari perbuatan yang tidak baik sehingga manusia akan terhindar dari perbuatan tercela dan munkar. *Kedua*, tujuan puasa adalah puasa dapat menciptakan kesehatan mental sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan dan sebagai alat untuk membina kesehatan mental. *Ketiga*, puasa sebagai pengendalian diri, sangat penting dalam kehidupan manusia. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi dorongan-dorongan dan kebutuhannya, maka ia akan menghadapi kesulitan. Jika hawa nafsu sudah dikendalikan dengan puasa, dengan sendirinya apa yang dimaksudkan dengan gangguan kejiwaan itu dapat dicegah, karena dorongan nafsu itulah akar permasalahan timbulnya penyakit mental.

Dalam kesehatan mental, manusia yang kepribadiannya lemah, akan sulit mengendalikan diri terutama dalam menghadapi berbagai kebutuhan jasmani maupun kejiwaan. Alat yang mampu mengendalikan diri adalah keimanan yang terjalin dalam kepribadian manusia yang akan mengatur, mengarahkan sikap dan perilaku seseorang.

Puasa sebagaimana yang dikemukakan Zakiah Daradjat sangat berdampak terhadap kesehatan mental, karena dengan berpuasa dapat

menormalisir kesehatan mental seseorang. Puasa sebagai upaya untuk meningkatkan iman dan taqwa seseorang.

Kelima, skripsi yang disusun oleh Istiatik pada tahun 2005 yang berjudul: *Konsep Kebahagiaan Menurut Al Ghazali dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Ruhani*. Pada intinya kesimpulan skripsi ini mengungkapkan bahwa menurut Al-Ghazali kebahagiaan merupakan bentuk kemenangan seseorang dalam memerangi hawa nafsu dan menahan kehendaknya yang berlebih-lebihan. Sehingga dalam hal ini, kebahagiaan menurut Al-Ghazali ada dua, yaitu kebahagiaan lahiriyah dan kebahagiaan batiniyah. Kebahagiaan lahiriyah adalah suatu kebahagiaan yang berada di luar tampak dirasakan oleh jasmani melalui panca indera, yaitu pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan dan perasaan kuat. Kebahagiaan lahiriyah ini sebagai bekal kelak di akhirat sedangkan kebahagiaan batiniyah ini kebalikan kebahagiaan lahiriyah. Orang merasakan kebahagiaan batiniyah jika hatinya merasa tentram dan damai.

Kebahagiaan memiliki hubungan erat dengan pendidikan ruhani. Karena tujuan dari pendidikan ruhani adalah untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karenanya, kebahagiaan individu meliputi jasmani maupun ruhani, maka itu merupakan sikap mental dan keadaan jiwa yang mendukung seseorang guna kesuksesan atau keberhasilan dalam melaksanakan pendidikan ruhani. Hal ini menunjukkan, bahwa kebahagiaan memiliki relevansi terhadap pendidikan ruhani baik dari segi tujuan, materi dan prosesnya. Relevansi kebahagiaan Al-Ghazali

terhadap tujuan pendidikan ruhani, bahwa pendidikan ruhani merupakan salah satu usaha untuk memperkuat hubungan ruhani manusia dengan sang pencipta yaitu, Allah SWT. Relevansi kebahagiaan Al-Ghazali dengan materi pendidikan ruhani secara prinsipil, pendidikan ruhani itu mengajarkan bagaimana ruhani seseorang bisa mencapai tingkatan tertinggi dengan jiwa tetap seimbang selama di dunia untuk mencapai kesempurnaan insani di dunia dan di akhiratnya.

Relevansi kebahagiaan al-Ghazali dengan proses pendidikan ruhani adalah kebahagiaan seseorang tercapai dan tercipta ruhani yang sehat dan tenang, maka dapat dicapai dengan tiga cara. *Pertama*, melakukan wirid, zikir, doa sesuai dengan tuntunan islam. *Kedua*, ruh dilatih, diajar, dan dibuat senang (bahagia) yang dapat menjadikan seseorang dekat dengan Khaliknya. *Ketiga*, agar selalu menjaga aqidah dan Islam seseorang.

Berdasarkan telaah pustaka di atas, maka penelitian terdahulu berbeda dengan penelitian yang peneliti susun saat ini. Dari beberapa hasil penelitian di atas mempunyai relevansi dengan penelitian yang sedang peneliti kaji, yaitu tentang kesehatan mental, tetapi ada hal yang menjadi perbedaan yaitu obyek kajiannya. Dalam penelitian ini fokus kajiannya adalah konsep bahagia dalam pandangan Zakiah Daradjat.

1.5. Metodologi Penelitian

1.5.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yakni penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati (Moleong, 2004: 4). Atau dengan kata lain penelitian kualitatif adalah penelitian yang mengkaji data secara mendalam tentang semua kompleksitas yang ada dalam konteks penelitian tanpa menggunakan skema pemikiran statistik (Danim, 2002: 57).

Pendekatan yang dipakai adalah pendekatan psikologis. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi psikologis manusia dan upaya manusia untuk hidup sebagaimana mestinya.

1.5.2. Sumber Data

Data adalah catatan atas kumpulan fakta. Data yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah konsep bahagia menurut Zakiah Daradjat. Selanjutnya sumber data adalah subjek dari mana data itu diperoleh (Arikunto, 1998: 102). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan sumber data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian menggunakan alat pengukuran data langsung pada objek sebagai sumber informasi yang akan dicari (Azwar, 2005:91).

Data primer dalam penelitian ini diambil dari karya-karya Zakiah Daradjat, khususnya yang berkaitan dengan bahagia, yaitu buku *kebahagiaan*.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh dari subjek penelitian (Azwar, 2005: 91). Data sekunder dalam penelitian ini berupa artikel- artikel atau karya ilmiah tentang Zakiah Daradjat dan kebahagiaan.

1.5.3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan kepustakaan (*library research*) dan wawancara. *Library research* yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sumber-sumber berupa buku, artikel, buletin, majalah, dan karangan lain (Singarimbun, 1982: 152). Maka, peneliti mengumpulkan dan menginventarisir data-data yang berupa buku, artikel, buletin, majalah, dan karangan lain tentang bahagia, kesehatan mental, dan bimbingan konseling Islam serta karangan yang sesuai dengan judul penelitian.

Wawancara adalah mengumpulkan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian (Hadi, 1993: 193). Metode ini digunakan untuk menggali data yang tidak ada dalam buku-buku karya Zakiah

Daradjat, yang menyangkut biografi, dan pemikiran-pemikiran lainnya yang belum termuat dalam buku.

1.5.4. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah analisis data *analisis deskriptif*. Metode deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual secara sistematis dan akurat (Danim, 2002: 41).

Untuk selanjutnya dianalisis dengan melakukan pemeriksaan secara konseptual atas suatu pernyataan, sehingga dapat diperoleh kejelasan arti yang terkandung dalam pernyataan tersebut (Sudarto, 1997: 60).

Langkah-langkah yang penulis gunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul sebagai berikut:

- a. Peneliti mendeskripsikan data yang telah diperoleh, menyangkut pemikiran Zakiah Daradjat mengenai bahagia yang terdapat dalam buku karangannya dan artikel-artikel.
- b. Menganalisis atau mengkaji data tersebut guna mencari dan menemukan konsep bahagia yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kesehatan mental, serta ditinjau dari perspektif bimbingan konseling Islam.

1.6. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memudahkan gambaran dan pemahaman yang sistematis, maka penulisan dalam skripsi ini terbagi dalam tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

Bagian awal terdiri dari berisi halaman judul, persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, pedoman transliterasi, abstraksi, kata pengantar dan daftar isi.

Bagian utama dalam skripsi ini penulis membagi dalam lima bab. *Bab pertama*, berisi, Pendahuluan, gambaran keseluruhan dari penelitian ini yang meliputi, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab kedua, landasan teori yang berisi beberapa sub: pertama, tentang deskripsi teoritik bahagia yang meliputi pengertian bahagia, unsur-unsur tentang bahagia, dan ciri-ciri orang yang bahagia. Kedua, menjelaskan tentang kesehatan mental meliputi, pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, prinsip dan langkah kesehatan mental serta keterkaitan antara bahagia dengan kesehatan mental. Ketiga, definisi teoritik bimbingan konseling yang meliputi; pengertian bimbingan konseling Islam, dasar bimbingan dan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan dan konseling Islam, metode bimbingan konseling Islam, keterkaitan antara kebahagiaan, kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam.

Bab Ketiga, berisi deskripsi pemikiran Zakiah Daradjat tentang Bahagia, meliputi profil Zakiah Daradjat, yang terdiri biografi dan beberapa karyanya. Serta konsep bahagia dalam pandangan Zakiah Daradjat dan analisis pemikiran Zakiah Daradjat tentang bahagia.

Bab Keempat, berisi implementasi bahagia dalam kesehatan mental dan analisis bimbingan konseling Islam terhadap pemikiran Zakiah Daradjat tentang bahagia.

Bab kelima, penutup yang berisi kesimpulan, saran-saran, dan kata penutup. Pada bagian akhir skripsi ini berisi daftar pustaka, daftar riwayat hidup, dan lampiran-lampiran.