

BAB II

BAHAGIA DAN KESEHATAN MENTAL

2.1. Kajian Bahagia

2.1.1. Pengertian Bahagia

Secara etimologis “kebahagiaan” berasal dari kata “bahagia”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991:72) ‘bahagia’ diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup, keberuntungan, kemujuran, yang bersifat lahir maupun batin. Sedangkan dalam *Webster’s New International Dictionary* sebagaimana dikutip oleh Ghalib Ahmad Mashri Nadzif Jama’ Adam (1997:27) bahwa kebahagiaan (*happiness*) adalah “sesuatu keadaan yang sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relatif, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilai berurut mulai dari hanya kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini berlangsung terus.

Secara terminologi, para ahli memiliki pendapat yang berbeda mengenai pengertian kebahagiaan itu. Ibnu Khaldun mendefinisikan kebahagiaan adalah tunduk dan patuh mengikuti garis-garis ketentuan agama Allah dan perikemanusiaan (Hamka, 1990: 12).

Berbeda dengan pendapat Ibnu Khaldun, bahagia menurut Imam Al-Ghazali adalah kemenangan memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak yang berlebih-lebihan (Hamka, 1990: 17), maka kemenangan di dalam memerangi hawa nafsu ini ialah induk dari segala kemenangan. Sedangkan kebahagiaan menurut Hutai'ah dalam syairnya dijelaskan bahwa kebahagiaan bukanlah pada mengumpul harta benda, tetapi takwa kepada Allah itulah bahagia. Takwa kepada Allah itulah bekal yang sebaik-baiknya disimpan. Pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang takwa (Hamka, 1990: 11).

Menurut Ansory al-Mansor (1997: 123), jika petang dan pagi manusia telah mendapatkan rasa aman sentosa dari gangguan manusia itulah dia orang yang bahagia. Sedangkan, Jamaludin Kafie (1983: 14) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kemenangan memerangi hawa nafsu menahan kehendak yang berlebih-lebihan. Untuk memerangi hawa nafsu itu dikendalikan dengan hati.

Sa'adah atau kebahagiaan menurut Ibnu Miskawaih adalah sebagai bagian manusia, tujuan itu sangat luhur dan kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan ruh yang tidak sembarang orang dapat meraihnya, kecuali orang-orang yang terpadu antara ilmu pengetahuan dengan perbuatan yang mulia. Kebahagiaan utama menurut Ibnu Miskawaih ialah perpaduan antara kebahagiaan ruh dengan kebahagiaan akhlak. Orang yang berbuat sifat-sifat utama

dan mulai karena akal pikirannya yang sehat itu akan dapat mengangkatnya ketinggian dekat (*taqarrub*) kepada Allah. Menurut akal pikiran yang sehat tidak akan lepas dari tuntunan ilahi (Hasim, 1983: 198). Kebahagiaan (*al-sa'adah*) menurut Ibnu Manzur merupakan lawan dari celaka, artinya orang yang bahagia adalah orang yang terhindar dari celaka. (Mujib, 2002: 12).

Dalam ilmu Psikologi, kebahagiaan disebut dengan istilah kesejahteraan subjektif, karena sifatnya yang subjektif (Muhammad, 2011: 67). Diener dalam Muhammad (2011: 68) kesejahteraan subjektif adalah evaluasi kognitif dan afektif dalam kehidupan, evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektif adalah banyaknya efek positif dan sedikitnya efek negatif yang dirasakan.

Menurut Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas-aktifitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan merupakan seongkah perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian (<http://www.refleksiteraphy.com/20/11/2012/> 17:30).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kebahagiaan ialah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang di rasakan oleh individu ketika melakukan sesuatu hal yang

disenangi didalam hidupnya dengan tidak ada perasaan tertekan ataupun menderita.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bahagia merupakan tujuan tiap-tiap individu. Maka setelah masing-masing individu memperoleh kebahagiaan yang dicarinya, barulah ia akan melangkah kepada tujuan kebaikan bersama.

2.1.2. Unsur-Unsur Bahagia

Unsur-unsur kebahagiaan menurut Hamka adalah sebagai berikut:

1. Kesempurnaan Akal

Kesempurnaan manusia di sisi Allah berbeda-beda menurut tingkatan akal nya masing-masing. Makin sempurna akal seseorang, maka makin dekatlah dengan sang Khaliknya. Tetapi sebaliknya makin rusak akal seseorang, makin jauhlah dia dari Tuhannya.

Akal diberikan Allah kepada manusia agar manusia bisa selamat dunia dan akhirat, karena dengan akal, manusia bisa membedakan antara yang baik dengan yang buruk, bisa memilih antara bahagia atau celaka. Jadi, ketinggian derajat seseorang dihadapan khaliknya adalah lantaran ketinggian akal nya, dan lantaran ketinggian akal itu pula manusia bisa mencapai derajat kebahagiaan yang sebenarnya, sebagaimana Hamka mengatakan: "Derajat bahagia manusia itu menurut derajat akal nya, karena

akallah yang membedakan antara yang baik dengan yang buruk, akal yang dapat mengajak yang faqih segala pekerjaan, akal yang menyelidiki hakikat dan kejadian segala sesuatu yang dituju dalam perjalanan hidup di dunia ini, bertambah tinggi derajat yang kita capai” (Hamka, 1978: 31).

Karena akal manusia bertingkat, sudah pasti kehendak manusia berlainan menurut tingkat akalnya itu. Setelah manusia sangat cinta kepada kehormatan dan kemuliaan, sehingga segala daya dan upaya dikerahkan untuk mendapatkannya, walaupun jalan yang ia tempuh itu sudah menyalahi pendapat akalnya yang benar. Tetapi ada lagi setelah manusia tidak lagi peduli dengan itu semua, buat dia asal dapat mencapai hidup, tidak mengganggu orang lain cukuplah. Apa guna menghabiskan pikiran dan tenaga untuk mencapai kemuliaan dan kehormatan yang sebagai mimpi itu. Sesungguhnya segala sesuatu yang ada dalam alam ini pada hakikatnya sama saja, yang merubah adalah pendapat orang yang menyelidikinya. Maka kepandaian manusia dalam menyelidiki itulah yang menjadi pangkal bahagia atau celaknya. Segala perlainan dan perubahan tingkatan pandangan hidup manusia itu timbul karena berlainan pendapat akal. Berlainan pendapat akal karena berlainan pengetahuan, pendidikan dan berlainan pula bumi tempat tegak. Jadi, akal telah tinggi karena tinggi pengetahuan dipatrikan oleh ketinggian

pengalaman, bertambah tinggilah derajat orang yang memilikinya. Bertambah luas akal, bertambah luaslah kehidupan, bertambah datanglah kebahagiaan. Bertambah sempit akal bertambah sempitlah kehidupan dan bertambah datanglah celaka.

Jadi, menurut Hamka makin sempurna akal seseorang makin berbahagialah dia, karena akalnya dapat memilih yang baik bagi dirinya dan masyarakat tempatnya berada. Jika akal yang sempurna itulah yang dapat mengalahkan nafsu serakah.

2. Kekuatan Iradah

Unsur kebahagiaan yang kedua adalah terletak pada kekuatan iradah. Iradah adalah kekuatan nafsiyah, pada pendirian yang tidak dapat dipisahkan dari hajat hidup. Sebenarnya iradah adalah kemauan atau kehendak hati, yaitu suatu keinginan untuk mencapai suatu hal, bukannya bertopeng dagu. Keinginan untuk itu hendaklah diikuti dengan segala usaha dan daya upaya untuk menghasilkannya, sehingga jadi kenyataan. Juga harus mempersiapkan segala sesuatu kemungkinan-kemungkinan menurut perasaan dan keyakinan demi terwujudnya keinginan itu. Kiranya dapatlah dipastikan apabila seseorang yang mempunyai keinginan kuat, cukup dengan segala syaratnya pasti tercapai. Di waktu keinginannya itu tercapai, di saat itulah dia merasa bahagia.

Jadi, iradah, kemauan, kehendak atau keinginan itu ialah mendidik jiwa untuk memiliki sifat azam (teguh dalam pendirian) dalam melangkahakan kaki untuk terus maju dalam melalui sesuatu amal perbuatan dalam keteguhan hati. Kalau iradah seseorang telah kuat dia tidak merasakan lagi apalagi yang dikatakan sakit, contoh kekuatan iradah seseorang sebagaimana yang dimisalkan oleh Hamka (1978: 36) yaitu; “Seseorang pemuda berjalan-jalan dengan gadis kecintaannya. Tiba-tiba datang suatu bahaya, misalnya anjing gila mengejar atau kekasihnya diganggu oleh orang lain. Lantaran dia hendak menunjukkan kesetiaan dan keberaniaannya dihadapan kekasihnya itu, ditentangnya bahaya, tidak diperdulikannya apa yang menimpa dirinya”.

Begitulah kekuatan iradah seseorang apabila iradahnya ituhanya semata-mata karena Allah, sehingga tidak ada satupun rasa takut di dunia ini.

3. Kesempurnaan Iman

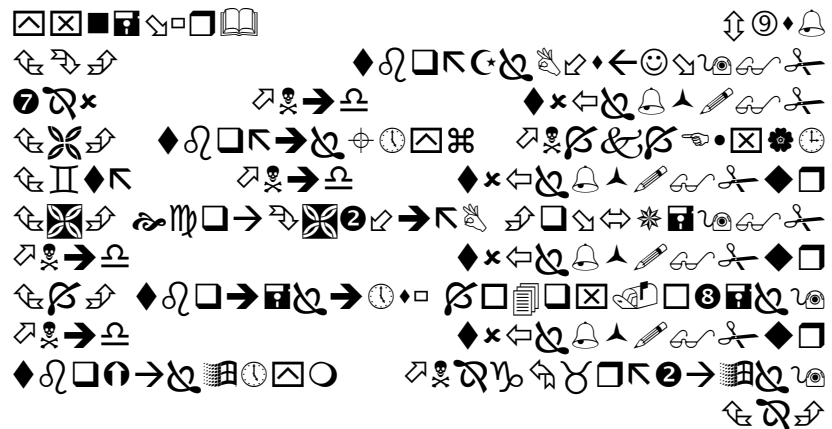
Unsur kebahagiaan selanjutnya terletak pada kesempurnaan iman. Adapun iman yang sempurna haruslah memenuhi tiga syarat sebagaimana yang telah dikatakan oleh Abdullah bin Mas’ud, Uzaifahibn al-Jaman (kedua sahabat Nabi), an-Nakhy dan Hasan Basry (*tabi’in*) yang dikutip oleh

Hamka bahwa: “Hendaklah orang yang ingin menyempurnakan imannya itu melengkapi tiga (3) syarat yaitu:

- a. Ditasdiqkan (dibenarkan oleh hati)
- b. Diikrarkan (diakui oleh lidah)
- c. Diturutkan dengan amalan (Hamka, 1978: 61).

Jadi, dengan demikian iman itu baru sempurna apabila telah melengkapi ketiga syarat tersebut. Seumpama seseorang telah mempercayai dengan hati bahwa Allah itu ada, diucapkannya dengan lidah. Akibat dari percaya kepada Allah itu berkonsekwensikan harus dengan mengamalkan segala perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Itulah baru namanya iman yang sempurna, sedangkan iman yang sempurna itu merupakan faktor utama yang memungkinkan seseorang bahagia.

Sebagaimana firman Allah yang berbunyi:



Artinya: “Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (1) (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, (2) dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, (3) dan orang-orang yang menunaikan zakat, (4) dan

orang-orang yang menjaga kemaluannya.” (Q.S. Al-Mu’minun: 1-5).

Bagi orang-orang Islam yang benar taat mengamalkan ajaran agamanya, maka baginya tidak ada pemisahan antara urusan ibadahnya dengan sekalian urusan masyarakatnya. Sebab itu, janganlah orang lain tergesa heran jika seorang muslim memandang kesatuan urusan kepada agama, ibadahnya kepada Tuhan, sembahyang, puasa, zakat, haji dan lain-lain dipandang oleh seorang muslim sebagai “jantung” dari seluruh kehidupan. Dari jantung itu dialirkan ke darah yang sehat ke seluruh anggota badan, sebab itulah Hamka mengatakan, bahwa taat mengamalkan ajaran agama sudah terdapat kebahagiaan.

Unsur-unsur kebahagiaan juga dikemukakan oleh Langgulung (2009: 277), menyatakan bahwa iman menjadi unsur terpenting yang diperlukan untuk mencapai kebahagiaan. Tiga unsur yang sangat mendasar, kalau salah satunya tidak ada maka keseluruhan iman itu rusak. Masing-masing unsur itu berkaitan dengan unsur lainnya. Dalam hal ini ada tiga unsur keimanan yang diperlukan untuk kebahagiaan, yaitu; *pertama*, iman (percaya) kepada keesaan Allah. *Kedua*, percaya pada kenabian Muhammad SAW. bahwa Dialah nabi yang terakhir. Sedangkan unsur yang *ketiga* adalah keimanan pada kehidupan sesudah mati.

2.1.3. Ciri-Ciri Orang Bahagia

Ciri-ciri orang yang mencapai puncak kebahagiaan menurut Ibnu Miskawaih yaitu: *pertama*, dialah orang yang tidak keberatan berpisah dengan yang dicintainya di dunia. *Kedua*, dialah orang yang tidak bersedih hati karena tidak mendapatkan kesenangan duniawi. *Ketiga*, dialah orang yang rindu bersama masyarakat yang sama dengannya, untuk berkumpul dengan ruh-ruh yang baik dan para malaikat terpilih yang sama dengan dirinya. *Keempat*, dialah orang yang tak akan melakukan sesuatu kecuali bila dikehendaki Allah, dia akan memilih sesuatu yang akan mendekatkan dia dengan-Nya dan ia takkan membangkang pada-Nya (Miskawaih, tt.: 96).

Menurut Abdul Mujib ciri-ciri orang yang bahagia adalah hamba Allah yang paling banyak timbangan kebaikannya ketika datang hari perhitungan (*yaum al-hisab*) dan juga mereka yang bertaubat setelah berbuat dosa dengan sebenar-benarnya taubat, beriman dan selalu beramal saleh (Mujib, 2002: 23).

Sedangkan menurut Al-Ghazali dalam *Langgulang* (2009: 383) ciri-ciri orang yang bahagia ialah kebahagiaan itu berkelanjutan tanpa kesudahan, kegembiraan tanpa kesedihan, pengetahuan tanpa kejahilan, dan kecukupan yang sesudahnya tidak diperlukan apa-apa untuk mencapai kepuasan yang sempurna.

2.2. Kajian Tentang Kesehatan Mental

2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologi kesehatan mental yang biasanya disebut dengan mental hygiene, berasal dari dua kata yaitu mental dan *hygeia*. *Hygeia* adalah nama dewi kesehatan Yunani dan *hygiene* berarti “ilmu kesehatan”. Sedangkan mental (dari kata Latin *mens, mentis*) artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Mental *hygiene* sering disebut pula *psikohygiene*. *Psyche* (dari kata Yunani *psuche*) artinya nafas, kehidupan, hidup, roh, sukma, semangat (Kartono dan Andari, 1989: 3). Jadi, pengertian kesehatan mental secara etimologi adalah jiwa yang sehat atau ilmu yang mempelajari tentang kesehatan jiwa.

Adapun pengertian kesehatan mental secara terminologi, beberapa ahli memberikan definisi yang berbeda-beda. Berikut beberapa pengertian kesehatan mental menurut beberapa ahli:

1. Kartini Kartono (1983: 3-4)

Hygiene Mental adalah ilmu yang mempermasalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitaspsiko-fisik yang kompleks.

2. Abdul Aziz El- Qussy (1974: 38)

“Kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antar fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan”.

3. M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengemukakan dari sudut pandang Islam

“Mental yang sehat adalah integrasinya jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi) (Adz- Dzaky, 2002: 457)”.

4. Zakiah Daradjat

“Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan- kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada adanya seoptimal mungkin”. (Daradjat, 1982: 9).

Pengertian-pengertian kesehatan mental di atas menggambarkan adanya norma-norma sehat atau norma dalam perspektif kesehatan mental. Menurut Boehm, kesehatan mental adalah keadaan dan proses dinamisme seseorang dari segi sosial

yang membawa kepada pemuasa-pemuasan kebutuhan (Langgulung, 1992: 299).

Dari beberapa definisi diatas, secara umum dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan jiwa seseorang yang membuatnya mampu memecahkan problem- problem hidup yang dihadapinya dan terhindarnya dari gangguan-gangguan kejiwaan yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2.2.2. Ciri-Ciri Kesehatan Mental

Untuk mengetahui ciri-ciri orang yang sehat mentalnya, Zakiah Daradjat (1982: 9) mengungkapkan beberapa ciri orang yang mempunyai mental sehat yaitu: terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya seoptimal mungkin.

Hanna Djumhana Bastaman (1995: 134) mengungkapkan ada beberapa ciri orang yang mempunyai mental yang sehat yaitu:

1. Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan.
2. Mampu secara luwes menyiapkan diri dan menciptakan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.

3. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
4. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menetapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Kartini Kartono (2000: 5-11) memberi batasan bahwa orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat khas: mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup jelas, mempunyai konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki integritas kejiwaan, kesesuaian tingkah laku sendiri dengan tingkah laku sosial dan integritas kepribadian dan batiniyahnya, adanya kesanggupan melaksanakan tugas-tugas hidup, dan tanggung jawab sosial dan efisien menanggapi realitas hidup.

Sementara, Yahya Jaya (1999: 18) memberikan ciri- ciri orang yang sehat mentalnya dengan merujuk nilai-nilai agama Islam sebagai berikut:

1. Terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
2. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik terutama dalam perubahan yang biasa terjadi.
3. Mampu mengembangkan segala potensi, bakat secara optimal.
4. Adanya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan.

5. Dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan diri untuk menghadapi problem yang biasa terjadi.
6. Memiliki ketahanan mental yang kuat dan tabah menghadapi berbagai cobaan, ujian, dan penderitaan yang menimpa dirinya.
7. Dapat menjawab tantangan hidup dengan baik.
8. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.

Zakiah Daradjat dalam Sururin (2004: 144) menambahkan unsur agama dalam batasan mental yang sehat, diantaranya harus berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia di dunia dan akhirat.

Al- Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din* sebagai mana dikutip oleh A. F. Jaelani (2000: 66) menyatakan bahwa gejala mental yang sehat adalah: taubat, syukur, takut, zuhud, tauhid, tawakal, kasih sayang, rindu, ramah, rida, niat benar, ikhlas, *muraqabah*, dan ingat mati.

Dari beberapa paparan diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupan dapat dijalankan sesuai dengan ajaran tuntunan ajaran agamanya. Namun, pada dasarnya kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan.

Dalam kesehatan mental gangguan kejiwaan berarti gangguan dari keadaan yang tidak normal baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun jasmani. Keabnormalan tersebut terjadi bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik, tetapi penyebabnya adalah gangguan kejiwaan. Zakiah Daradjat dalam bukunya Kesehatan Mental (Daradjat, 2001: 26) menjelaskan; bahwa gangguan kejiwaan terbagi menjadi dua macam yaitu neurosis (gangguan jiwa) dan psikosis (sakit jiwa).

1. Neurosis dikategorikan sebagai bentuk gangguan mental atau jiwa yang ringan, masih mengetahui dan merasa kesusahan dan hidupnya masih dalam alam kenyataan pada umumnya, artinya penderitanya masih dalam keadaan sadar (Sururin, 2004: 152).
2. Psikosis merupakan penyakit jiwa yang penderitanya tidak merasakan apa yang dideritanya. Mereka bagaikan hidup dalam awang-awang, tidak sadar (Sururin, 2004: 162). Kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan atau emosi dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu, tidak ada integritas dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

Kesehatan mental yang terganggu berakibat buruk terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan. Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh gangguan atau penyakit mental tersebut antara lain dapat dilihat dari perasaan, pikiran, tingkah laku dan kesehatan badan. Dari segi

perasaan, menunjukkan gejala kelakuan yang tidak terpuji, seperti suka mengganggu lingkungan, mengambil milik orang lain, menyakiti dan memfitnah. Apabila keadaan buruk tersebut berlarut-larut tidak segera disembuhkan, kemungkinan besar penderita akan mengalami psikosomatik, yaitu penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan (Jaya, 1993: 81).

Sedangkan menurut Islam, indikasi orang yang tidak sehat mentalnya adalah pemaarah, pendendam, pendengki, sombong, suka pamer, membanggakan diri sendiri, berburuk sangka, was-was, suka berdusta, serakah, putus asa, pelupa, pemalas, kikir dan hilangnya rasa malu (Adz-Dzaky, 2001: 329).

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor- faktor yang mempengaruhi kesehatan mental secara garis besar ada dua yaitu:

1. Faktor Intern

Faktor ini meliputi faktor fisik dan psikologi pada diri seseorang seperti keimanan dan ketaqwaan, sikap dalam menghadapi problem hidup, keseimbangan dalam berzikir, kondisi jiwa seseorang dan sebagainya.

Seseorang yang memiliki keimanan dan ketaqwaan yang tinggi akan memperoleh ketenangan dan ketentrangan batin dalam hidupnya. Bila menghadapi problematika hidup ia akan menghadapi dengan sikap sabar dan tidak mudah putus asa,

sebab sebenarnya dalam diri manusia yang beriman tidak ada putus asa atau reaksi-reaksi kompensasi dan mekanisme pertahanan diri yang sifatnya merugikan (Daradjat, 1982: 40-41). Sehingga mampu secara luwes menyiapkan diri dan menciptakan hubungan antara pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.

Sikap seseorang dalam menghadapi problematika hidup, juga berpengaruh bagi kesehatan mental. Menurut para ahli jiwa, sikap dan cara orang menghadapi kesukaran itu berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, sesuai dengan kepribadian dan kepercayaan terhadap lingkungannya. Jika masalah ini ditinjau dari segi agama, maka akan kita dapati perbedaan antara orang yang beragama dan orang yang tidak beragama. Bagi orang yang beragama, kesukaran atau bahaya sebesar apapun yang harus dihadapinya, dia akan tegar dan sabar, karena dia merasa bahwa kesukaran dalam hidup itu merupakan bagian cobaan dari Allah SWT terhadap hambanya yang beriman. Dia tidak memandang kesukaran dan ancaman terhadap dirinya dengan cara yang negatif, melainkan sebaliknya dia memandang bahwa dicelah-celah kesukaran itu terdapat harapan-harapan. Dia tidak akan menyalahkan orang lain atau mencari sebab-sebab negatif pada orang lain (Daradjat, 1994: 40).

Jadi menurut penulis, penghayatan dan pengamalan agama merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi

kesehatan mental, karena dengan menghayati dan mengamalkan agama dengan sungguh-sungguh maka keimanan dan ketaqwaan akan diraih. Dengan demikian iman dan taqwa seseorang yang merupakan faktor penting yang dapat membimbing sehat atau tidaknya mental seseorang. Di samping itu sikap seseorang dalam menghadapi problem hidup dan kemampuan berfikir secara seimbang serta tepat dalam mengantisipasi berbagai persoalan akan mampu menciptakan kondisi mental yang sehat, karena kesehatan akan selaras dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

2. Faktor Ekstern

Faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti kondisi lingkungan baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun pendidikan seseorang, sosial, ekonomi dan sebagainya. Sebagaimana ungkapan Zakiah Daradjat (1982: 15) bahwa sesungguhnya ketenangan hidup, ketenangan jiwa, atau kebahagiaan batin itu banyak tergantung pada dari faktor ekonomi, adat kebiasaan, dan sebagainya. Namun, lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut.

Jika melihat ungkapan Zakiah Daradjat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor intern itu lebih dominan pengaruhnya dari faktor ekstern. Dengan alasan ketenangan

hidup dan ketenangan jiwa itu tergantung pada faktor-faktor dari luar, namun lebih tergantung dari bagaimana cara dan sikap seseorang tersebut dalam menghadapi faktor-faktor di atas. Karena keduanya sama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Untuk mewujudkan kesehatan mental yang lebih baik diperlukan keselarasan dan keseimbangan antar kedua faktor tersebut.

2.2.4. Prinsip dan Langkah Dalam Kesehatan Mental

Yang dimaksud dengan prinsip kesehatan mental adalah dasar-dasar yang harus ditegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Ada tujuh prinsip dalam kesehatan mental (Sururin, 2004: 145-148), yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

Prinsip ini bisa dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri, dan kepercayaan terhadap diri sendiri. Memiliki gambaran dan sikap yang terhadap diri sendiri (*self image*) merupakan dasar syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental.

2. Keterpaduan atau integrasi diri

Keterpaduan diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan sanggup menghadapi stress (ketegangan emosi).

3. Perwujudan diri (akulturasi diri)

Merupakan proses pematangan diri, dapat berarti sebagai kemampuan mempergunakan potensi jiwa dan memiliki gambaran sikap yang baik serta peningkatan motivasi dan semangat hidup.

Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktifitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Kecakapan dalam hidupnya merupakan dasar bagi kesehatan mental yang baik.

4. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Setiap manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang ditekuninya. Tanpa adanya minat, manusia sulit mendapatkan rasa gembira dan bahagia dalam tugas dan pekerjaannya.

5. Agama, cita-cita, dan falsafah hidup

Untuk pembinaan dan perkembangan kesehatan mental, manusia membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten, dan pandangan hidup yang kukuh.

6. Pengawasan diri

Yaitu mampu mengendalikan keinginan atau hawa nafsu yang bersifat negatif dan lebih menggunakan akal pikiran dalam setiap perbuatan atau tingkah lakunya.

7. Rasa benar dan tanggung jawab

Membebaskan perasaan manusia dari berdosa, bersalah, dan kecewa sehingga menimbulkan perasaan aman agar manusia dapat melakukan kebaikan dan kesuksesan dalam hidup.

Dengan demikian prinsip kesehatan mental, pengembangan, dan penyesuaian diri merupakan dasar dari kebahagiaan hidup manusia. Oleh karena itu, kekurangan pelaksanaan prinsip-prinsip itu akan mengurangi kebahagiaannya. Derajat kebahagiaan antar lain dapat diukur dari kemantapan pelaksanaan prinsip-prinsip kesehatan mental tersebut.

Sedangkan untuk mencapai kesehatan mental ada tiga langkah atau metode yang harus ditempuh oleh seseorang, yaitu pengobatan (kuratif), pencegahan (preventif), dan pembinaan (konstruktif) (Jaya, 1994: 85). Langkah pengobatan dalam kesehatan mental adalah usaha-usaha yang harus ditempuh untuk menyembuhkan dan merawat orang yang mengalami gangguan dan sakit kejiwaan sehingga dapat menjadi sehat dan wajar kembali.

Langkah pencegahan dalam kesehatan mental adalah metode yang digunakan manusia untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain guna meniadakan atau mengurangi terjadinya gangguan kejiwaan. Dengan demikian, manusia dapat menjaga dirinya dan orang lain dari kemungkinan kegoncangan batin dan ketentraman batin. Usaha ini disamping usaha pribadi setiap orang, juga termasuk untuk memperbaiki dan mempertinggi kebudayaan dan peradaban.

Langkah pembinaan, ditujukan untuk menjaga kondisi mental yang sudah baik termasuk meliputi cara yang ditempuh manusia untuk meningkatkan rasa gembira, bahagia, dan kemampuan menggunakan segala potensi yang ada seoptimal mungkin seperti memperkuat ingatan, fantasi, kemauan dan kepribadiannya (Jaelani, 2000: 88-91).

Apabila ketiga metode tersebut dapat dimanifestasikan manusia kedalam kehidupan sehari-hari, maka dapat menghindarkan seseorang dari gangguan mental dan menciptakan suatu pribadi yang sehat mentalnya sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya dalam kehidupannya dengan menghasilkan karya-karya yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

2.3. Keterkaitan Kebahagiaan Dengan Kesehatan Mental

Perjalanan hidup manusia tidak pernah lepas dari keterikatan. Setiap individu baik manusia, alam dan Tuhannya akan selalu bergerak dalam lingkaran ruang dan waktu. Oleh karena itulah, manusia akan terjebak oleh tugas dan kewajiban terhadap sesama manusia, lain dan Tuhannya. Harapan manusia dan juga makhluk-makhluk lainnya sama, yaitu ingin hidup tenang dan bahagia, maka wajar jika manusia sesama manusia dituntut untuk saling menebar kebahagiaan.

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.

Menurut Al-Ghazali kebahagiaan yang sempurna hanya akan didapat ketika seorang hamba telah mampu ikhlas dalam beragama, yang berarti ikhlas ketika melaksanakan seluruh ibadah yang diwajibkan kepadanya secara terus menerus (Sapuri, 2009: 98). Berbeba dengan Al-Ghazali, kebahagiaan menurut Abdul Aziz ialah orang yang mempunyai kepribadian yang kuat yang selalu berusaha mencapai tujuan tertentu yang mulia dan dorongan-dorongan yang tidak bertentangan dengan kemanusiaan (Ya'qub, 1992: 86). Satu-satunya yang membahagiaakan mereka ialah berjuang dan melaksanakan ide yang mulia.

Semua manusia ingin menikmati ketenangan hidup, dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidak puasan.

Keadaan yang tidak menyenangkan itu tidak terbatas kepada golongan tertentu saja, tetapi tergantung pada cara orang menghadapi sesuatu persoalan. Misalnya ada orang miskin yang gelisah karena banyak keinginannya yang tidak tercapai, bahkan orang kaya yang juga gelisah, cemas dan merasa tidak tentram dalam hidupnya yang diakibatkan faktor lain seperti kebosanan atau ingin menambah hartanya lebih banyak lagi.

Setiap orang, baik yang berpangkat tinggi atau tidak berpangkat bahkan seorang pesuruh, menemui kesukaran dalam berbagai bentuk. Hanya satu hal yang sama-sama dirasakan yaitu ketidaktenangan jiwa. Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung dari cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut.

Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau akan pasif atau tidak bersemangat.

Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Sebagaimana yang disebutkan oleh Zakiah Daradjat kesehatan mental ialah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada adanya seoptimal mungkin (Daradjat, 1982: 9).

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidupnya dengan tenang. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, akan dapatlah dianalisa, dicari sebab-sebab yang menimbulkannya,

atau ditemukan faktor-faktor yang tidak pada tempatnya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu yang lain.

2.4. Kajian Tentang Bimbingan dan Konseling Islam

2.4.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Istilah bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari istilah *guidance and counselling*. Istilah *guidance* artinya bimbingan, sedangkan *counseling* artinya konseling (Walgito, 1984: 1).

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang dibimbing dapat mengembangkan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno, 1999: 99).

Menurut Walgito (1984: 3) bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara

pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien (Prayitno, 1999: 105).

Bimbingan dan konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal ini bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanannya, keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan as-Sunnah Rasullullah (Dzaky, 2002: 189).

Dengan memperhatikan rumusan di atas maka Islam datang ke permukaan bumi ini memiliki tujuan yaitu: membimbing, mengarahkan, dan menganjurkan kepada manusia menuju jalan yang benar.

2.4.2. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Islam

Landasan utama bimbingan dan konseling Islam adalah Al-Qur'an dan as-Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari sumber pedoman kehidupan umat Islam. Sebagaimana firman Allah yang menjelaskan dasar Bimbingan dan konseling Islam:



1. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan memberikan pemahaman tentang suatu masalah pada diri individu.
2. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan memberikan pencegahan dari suatu masalah kepada individu.
3. Fungsi pengentasan, yaitu fungsi pelayanan bimbingan dan konseling yang akan membantu individu dalam mengatasi suatu masalah.
4. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik sehingga tidak ada masalah (Hallen, 2005: 56-57).

2.4.4. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Adapun tujuan dari bimbingan dan konseling secara umum dan khusus, yaitu:

1. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam secara umum:
 - a. Membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan, minat dan nilai-nilai serta memecahkan masalah-masalah yang dihadapi individu (klien).
 - b. Membantu individu agar dapat mandiri dengan kemampuan memahami dan menerima dirinya sendiri dan lingkungannya,

membuat keputusan yang terencana dengan realistis, mengarahkan diri sendiri dengan keputusan untuk mewujudkan diri sendiri (Prayitno, 1999: 130).

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling islam secara khusus:
 - a. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
 - b. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
 - c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain (Faqih, 2001: 36-37).

2.4.5. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Metode bimbingan dan konseling Islam secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi dua hal, yaitu: metode komunikasi langsung dan metode komunikasi tidak langsung, karena bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Maka, untuk lebih jelasnya akan dikemukakan secara terperinci.

1. Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah pembimbing atau konselor melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan klien.

Metode yang digunakan bisa dengan metode individual dimana pembimbing atau konselor melakukan komunikasi

langsung dengan kliennya. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik:

- a. Percakapan pribadi, yaitu pembimbing atau konselor melakukan dialog langsung tatap muka dengan klien (*face to face*).
- b. Kunjungan ke rumah (*home visit*), yaitu konselor mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya.
- c. Kunjungan dan observasi kerja, yaitu konselor melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya (Musnamar, 1992: 49).

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui media kelompok massa. Seperti, lewat surat, telepon, papan bimbingan, surat kabar, brosur, radio, tv, maupun internet (Rohim, 2001: 54-55).

2.4.6. Keterkaitan Kebahagiaan, Kesehatan Mental dan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan tertinggi manusia ialah mencapai kebahagiaan. Setiap aktifitas yang dilakukan oleh manusia, baik dalam bentuk hubungan

dengna Allah maupun dengan manusia sendiri, tujuan akhirnya tetap sama, yakni mendapat kebahagiaan.

Dalam konteks dunia, bahagia bisa berbentuk pemenuhan hidup di dunia berupa benda-benda materiil atau terpenuhinya kebutuhan batin yang bersifat ruhani. Sementara dalam konteks kehidupan akhirat bahagia diperoleh dengan kehidupan yang terbebas dari siksa atau murka Allah atas kesalahan dan dosa yang dilakukan di dunia (Langgalung, 1986: 288).

Dalam rangka menempuh jalan menuju kebahagiaan dalam kehidupannya, manusia melakukan berbagai cara. Pola pandangan yang menempatkan materi sebagai kebahagiaan hakiki kehidupan manusia, menjadikan orang bekerja keras untuk mendapatkan harta sebanyak mungkin sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi. Oleh karena itu, mereka bekerja keras dan menghabiskan hidupnya dengan tujuan mendapatkan harta sebanyak-banyaknya dan memperoleh kekuasaan sebesar-besarnya. Dalam rangka menggapai tujuan tersebut, manusia sering kali terjerumus dalam perilaku yang justru membawa ia kedalam penderitaan.

Ketentraman dan kebahagiaan seseorang dalam menghadapi hidup tersebut sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa dan mentalnya. Sebab kesehatan mental secara relatif sangat dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal, suasana

hatinya tenang, seimbang dan jasmaniahnya selalu sehat (Amin, 2010: 143).

Kebahagiaan dan kesehatan mental, sejalan dengan bimbingan konseling Islam yang bertujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Faqih, 2001: 35). Bimbingan konseling Islam diartikan Hamdani Bakran Adz Dzaky (2001: 189) sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, palajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bantuan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan Hadist Nabi.

Tujuan konseling salah satu diantaranya adalah kesehatan mental (*mental health*) dan keefektifan pribadi (*personal effectively*), demikian halnya dengan konseling Islam. Konseling Islam dapat menjadi sarana tepat untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan, yang salah satu sebabnya adalah diabaikannya sisi spritual dalam diri. Dalam hal ini Viktor E. Frankl berpendapat bahwa hakikat dari eksistensi manusia terdiri dari tiga faktor yaitu spiritualitas, kebebasan dan tanggung jawab (Schult, 1991: 152). Berbicara tentang bimbingan konseling Islam, maka tidak terlepas dari Al-

Qur'an dan Hadist, karena keduanya merupakan sumber pedoman hidup umat Islam dan menjadi landasan utama bimbingan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Hadist itulah, gagasan, tujuan dan konsep-konsep bimbingan konseling Islam bersumber (Faqih, 2001: 5).

Lebih lanjut Faqih (2001: 37) menjelaskan bahwa bimbingan konseling Islam berupaya membantu individu memahami, mengerti, mengetahui, mengenal dan mengevaluasi dirinya sendiri. Orientasi sesuai dengan upaya pemupukan kesehatan mental pada individu. Dengan memahami dirinya sendiri, maka individu akan lebih mudah mencegah timbulnya masalah yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu menghargai dirinya sendiri, sehingga dimungkinkan akan menjauhkan diri dari pelanggaran-pelanggaran terhadap nilai-nilai ajaran agama ataupun norma-norma yang berlaku didalam masyarakat.

Kemudian melihat kondisi manusia pada saat ini sedang mengalami wabah cemas dan gelisah menghadapi semakin berkembangnya zaman dan semakin beragamnya kebutuhan mewah yang ditawarkan. Sehingga kebahagiaan sangat dibutuhkan oleh setiap manusia. Kebahagiaan bukan terletak pada banyaknya harta yang tertumpuk, tetapi dengan adanya kesejahteraan hidup yang dapat dicapai dengan keimanan.

Hal tersebut sejalan dengan dengan kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam. Dalam hal kesehatan mental, bimbingan konseling bertujuan untuk menghilangkan faktor-faktor yang menimbulkan gangguan kejiwaan klien, sehingga dengan demikian ia akan memperoleh ketenangan hidup rohaniyah yang sewajarnya sebagaimana yang diharapkan (M. Arifin, 1996: 18). Kesehatan mental memuat aspek pencapaian hidup yang bermakna dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan bimbingan konseling Islam mempunyai tujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Maka, jika kesehatan mental seseorang mengalami gangguan, ia membutuhkan bantuan bimbingan dan konseling untuk pemulihan kesehatan mentalnya . oleh karena itu, seorang pembimbing atau konselor hendaklah mengetahui bagaimana prinsip-prinsip kesehatan mental agar dalam proses bimbingan kepada klien berjalan dengan lancar dan tidak mengalami hambatan yang berarti.