

BAB IV

**PEMIKIRAN ZAKIAH DARADJAT TENTANG BAHAGIA
IMPLEMENTASINYA DALAM KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF
BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

4.1. Implementasi Bahagia Dalam Kesehatan Mental

Masa sekarang kesehatan mental (*mental hygiene*) berusaha membina kesehatan mental dengan memandang manusia sebagaimana adanya. Artinya, memandang manusia sebagai satu kesatuan jiwa dan raga atau kesatuan jasmani dan rohani secara utuh.

Pengertian kesehatan mental menurut Jaya (1994: 79) mengandung arti bahwa masalah keserasian dan penyesuaian diri antara manusia dengan sendirinya dan lingkungannya, hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut dilakukan berdasarkan keimanan dan ketaqwaan pada Allah SWT, karena iman adalah azas dan sumber segala perbuatan dan hubungan baik dalam Islam. Sedangkan taqwa adalah derajat dan kualitas jiwa, dan akhlak yang paling tinggi kebahagiaan dan kesempurnaannya. Dengan demikian, faktor agama sangat besar perannya dalam kesehatan mental. Bahkan lebih jauh dikatakan bahwa dari segi agama, kesehatan mental itu adalah keimanan dan ketaqwaan. Orang beriman dan bertaqwa adalah orang yang sehat mentalnya.

Kesehatan mental yang dimaksud disini ialah sebagaimana yang didiskusikan oleh para ahli. Kesehatan mental merupakan keadaan jiwa

seseorang yang membuatnya mampu memecahkan problem-problem hidup yang dihadapinya dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kehidupan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Di dunia ini setiap manusia pasti menginginkan ketenangan hidup. Semua orang akan mencarinya meskipun jalan untuk mencarinya sulit. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan. Keadaan yang tidak menyenangkan itu tidak terbatas kepada golongan tertentu saja, tetapi tergantung pada cara orang menghadapi suatu persoalan. Misalnya, orang miskin merasa gelisah karena banyak keinginan yang tidak tercapai, bahkan orang kaya juga gelisah, cemas dan merasa tidak aman 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 kesulitan dalam berbagai bentuk, hanya satu hal yang sama-sama dirasakan yaitu ketidaktenangan jiwa. Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa dan kebahagiaan batin tidak tergantung pada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial-ekonomi, politik, adat-istiadat dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung dari cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, hal yang menentukan ketenangan dan ketentraman adalah kesehatan mental. 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 pasif atau tidak bersemangat.

Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena merasakan bahwa dirinya berguna, bermakna, mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya, sehingga membuatnya bahagia terhindar dari kegelisahan dan gangguan kejiwaan (Daradjat, 1982: 39).

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lepas merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidupnya dengan tenang. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, akan dapat 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.

Jadi kesehatan mental itu tidak hanya memanifestasikan diri dalam penampakan tanda-tanda tanpa adanya gangguan batin saja, akan tetapi posisi pribadinya juga harmonis dan baik, selaras dengan dunia luar dan didalam dirinya sendiri, dan baik harmonis pula dengan lingkungannya. Dengan demikian, orang yang sehat mentalnya itu secara mudah bisa melakukan adaptasi (penyesuaian diri), selalu aktif berpartisipasi, bisa menerapkan diri dengan lancar pada setiap perubahan sosial, selalu sibuk

melaksanakan realisasi diri, dan senantiasa dapat menikmati kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan (Kartono, 1989: 6). Firman Allah surat At-Tin ayat 4;



Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (Q.S. At-Tiin: 4).

Jika dikaitkan dengan tanda-tanda mental yang sehat, maka ayat di atas mengandung makna bahwa manusia dapat meraih mental yang sehat, karena pada dasarnya Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk yaitu dengan melengkapinya dengan potensi-potensi ruhaniah. Potensi-potensi ruhaniah inilah yang dikembangkan untuk mencapai derajat kesehatan mental. Dalam proses perjalanan hidupnya, manusia seringkali menemui situasi hidup yang penuh dengan berbagai konflik, masalah dan cobaan. Jika manusia dapat menyesuaikan diri terhadap situasi tersebut, maka dia dapat mengatasi atau menyikapi konflik, masalah dan cobaan itu dengan tenang, sabar dan usaha yang maksimal. Manusia seperti ini dapat digolongkan sebagai manusia yang mempunyai mental yang sehat.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman (1995: 134) ciri-ciri orang yang mentalnya tidak sehat apabila seseorang mengalami gangguan kejiwaan, tidak mampu menyiapkan diri agar bermanfaat, tidak mampu mengembangkan potensinya, dan tidak memiliki iman dan taqwa.

Sedangkan menurut Islam, indikasi orang yang tidak sehat mentalnya antara lain adalah pemarah, pendendam, pendengki (*hasad*),

Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis dan rohani manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap manusia yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama. Tanpa agama jiwa manusia tidak dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya (Sholeh, 2005: 25).

Bahagia yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat adalah terdapatnya ketenangan jiwa, yang dapat ditempuh dengan keimanan yang kuat. Jadi modal utama untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan keimanan. Iman yang telah mantap dalam hati seseorang adalah kunci kebahagiaan manusia. Iman yang telah menetap dan mantap akan berfungsi sebagai penggerak, titik tolak, cara pandang, penguat, pendorong, pengarah serta pengontrol atas segala perbuatan yang dikukuhkan oleh seseorang. Fungsi iman tersebut akan terwujud manakala diri manusia terdapat suatu kesadaran yang dilandasi keyakinan akan eksistensi Allah SWT, baik dalam wujud-Nya maupun sifat-sifat kesempurnaan-Nya.

Selama ini rukun iman hanya menjadi hafalan belaka. Prinsip keimanan ini sebaiknya tidak hanya sekedar diyakini dalam hati ataupun ucapan saja, tetapi lebih dari itu harus dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari pada situasi dan kondisi apapun. Prinsip ini sesuai dengan apa yang telah diungkapkan oleh Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir (2001: 151) bahwa keimanan yang direalisasikan secara benar akan membentuk kepribadian mukmin yang membentuk enam karakter yaitu:

1. Karakter *Rabbani*. Yaitu karakter yang mampu mentrans-internalisasikan (mengambil dan mengamalkan) sifat-sifat dan asma-asma Allah SWT ke dalam tingkah laku nyata sebatas pada kemampuan manusianya. Proses pembentukan karakter rabbani dapat ditempuh melalui tiga tahap, yaitu:
 - a. Proses ta'alluq, adalah menggantungkan kesadaran diri kepada Allah dengan cara berfikir dan berdzikir kepada-Nya.
 - b. Proses tahalluq, adalah adanya kesadaran diri untuk mentrans-internalisasikan sifat-sifat dan asma-asma Allah sebatas pada kemampuan manusianya.
 - c. Proses tahaqquq, adalah kesadaran diri akan adanya kebenaran, kemuliaan, keagungan Allah sehingga tingkah lakunya didominasi oleh-Nya.
2. Karakter *Malaki*, yaitu karakter yang mampu mentrans-internalisasikan sifat-sifat malaikat yang agung dan mulia seperti menjalankan perintah Allah dan tidak bermaksiat dengan-Nya, bertasbih kepada-Nya dan sebagainya.
3. Karakter *Qur'ani*, yaitu karakter yang mampu mentrans-internalisasikan nilai-nilai qur'ani dalam tingkah laku nyata seperti membaca, memahami dan mengamalkan ajaran yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan as-sunnah, sebab ia memberi petunjuk (al-hidayah), rahmah (al-rahmah), berita gembira (al-tabsir) bagi orang muslim yang bertaqwa

memberikan wawasan dan totalitas untuk semua aspek kehidupan dan sebagainya

4. Karakter *Rasuli*, yaitu karakter yang mampu mentrans-internalisasikan sifat-sifat rasul yang mulia sifat jujur (*al-shiddiq*), dapat dipercaya (*al-amanah*), menyampaikan informasi atau wahyu (*al-tabligh*), dan cerdas (*al-fathonah*).
5. Karakter yang berwawasan dan mementingkan masa depan (hari akhir). Karakter ini menghendaki adanya karakter yang mementingkan jangka panjang dan pendek atau wawasan masa depan daripada masa kini, tingkah lakunya penuh perhitungan sebab semuanya kan diperhitungkan.
6. Karakter *takdiri*, yaitu karakter yang menghendaki adanya penyerahan dan kepatuhan pada hukum-hukum, aturan-aturan dan sunnah-sunnah Allah SWT, yang pasti untuk kemaslahatan hidupnya.

Dengan keimanan yang tepat dan benar manusia akan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia dan di akhirat. Dengan bahagia orang akan terhindar dari penyakit mental. Menurut Zakiah Daradjat orang yang bahagia, memiliki ciri-ciri: hidupnya penuh dengan gairah dan semangat, hubungan dengan orang lain ditandai dengan pengertian dan kasih sayang, hubungan dengan Allah tidak pernah putus, iman dan takwanya selalu meningkat, mampu menyesuaikan diri, dan terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.

Dalam rangka menghindari diri dari penyakit mental, ajaran Islam jelas telah menemukan tempat yang tepat. Untuk menghindarkan diri dari

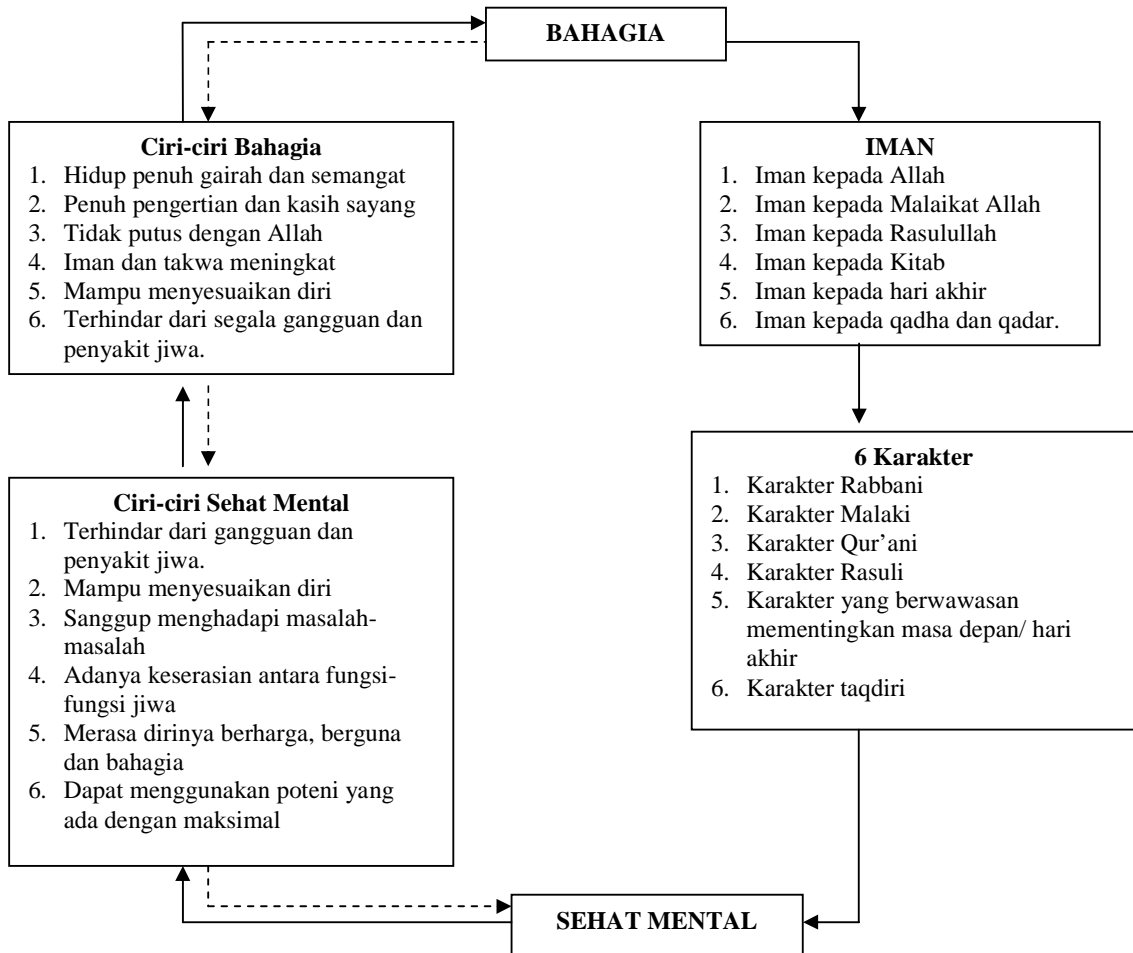
gangguan mental ada empat dimensi terpadu pada diri manusia yang harus serasi dan dapat membantu sebagai terapi. Dimensi tersebut adalah dimensi ragawi (fisik-biologis), dimensi kejiwaan (psikologi), dimensi lingkungan (sosial kultural), dan dimensi rohani (spiritual) (Burhani, 2002: 148). Dan disebutkan pula ada empat aspek dalam mengatasi ketidaksehatan mental yaitu:

1. Aspek spiritual yang didasari pada keimanan kepada Allah SWT
2. Aspek ritual, yaitu menjalankan ajaran-ajaran tersebut.
3. Aspek akhlak-mental, yaitu pemeliharaan diri dari hal-hal yang tidak memberi manfaat, menjaga kehormatan agar tidak melanggar batas yang telah ditetapkan Allah SWT, serta memelihara amanat dirinya.
4. Aspek sosial, didalamnya ada jihad di jalan Allah, mempunyai rasa ingin menolong orang lain dan membayar zakat secara infaq (Marjuqoh, 2008: 25).

Dalam hal ini, penulis dapat menjelaskan dalam skema tentang implementasi bahagia dalam kesehatan mental sebagaimana berikut.

Gambar 4.1

Skema Implementasi Bahagia Dalam Kesehatan Mental



Berdasarkan skema di atas, dapat dijelaskan bahwa dengan iman manusia akan mendapatkan kebahagiaan dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Semua hal tersebut bila dihadapi dengan keimanan akan menjadi pengendali atau obat bagi penyakit-penyakit jiwa. Pengendalian yang dimaksud adalah pengendalian keinginan-keinginan emosi, dorongan perasaan dan juga hasrat-hasrat diri. Keadaan diri yang tidak terkendali berkemungkinan membawa orang kepada kepincangan, ketidakadilan, serta kesengsaraan diri dan orang lain. Biasanya

orang yang tidak mampu mengendalikan diri adalah orang yang yang terserang gangguan jiwa. Sebaliknya, orang yang mampu mengendalikan dirinya secara kejiwaan adalah orang yang mempunyai kepuasan dan ketenangan (Jaya, 1994: 125). Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa konsep bahagia Zakiah Daradjat dapat diimplementasikan kedalam kesehatan mental.

4.2. Analisis Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Bahagia

Hidup bahagia menjadi tujuan hidup kita semua. Sukses meraih hidup bahagia sudah menjadi impian dalam gerak hidup manusia. Para ilmuwan, sejak Aristoteles sampai psikologi golongan Willam James menyetujui bahwa tujuan kita hidup adalah mencari kebahagiaan (Sukidi, 2002: 103). Konsep bahagia Zakiah Daradjat sebagaimana telah dijelaskan pada bab III, yaitu bahwa konsep kebahagiaan bukan terletak pada banyaknya harta tetapi dengan ketenangan jiwa, yang menjadi modal utama dalam mencapai kebahagiaan adalah iman. Disini imanlah yang menjadi patokan kebahagiaan seseorang.

Pendapat Zakiah Daradjat tersebut jika ditinjau dari bimbingan konseling Islam dapat dikatakan ada hubungannya dengan tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam. Tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam adalah membantu klien yakni orang yang dibimbing agar mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi.

Kebahagiaan akhirat akan tercapai bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya selalu mengingat Allah. Oleh karena itulah Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan hidup harus dimulai dengan adanya kepercayaan diri, karena kepercayaan diri merupakan pondasi pertama. Adanya kepercayaan diri yang di dalamnya menyangkut keyakinan dan kepercayaan pada adanya Allah menjadi cermin bahwa seseorang memiliki akidah. Semakin kuat akidah seseorang maka semakin teguh dalam menghadapi dan menyikapi kehidupan. Itulah sebabnya bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan untuk membangun seseorang agar memiliki kepercayaan diri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, bimbingan Islam bermaksud agar manusia memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Sebagaimana telah dijelaskan oleh Thohari Musnamar (1992; 5) bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Peranan bimbingan dan konseling Islam sangat penting untuk membantu individu memahami peran, fungsi dan arti pentingnya kebahagiaan dalam memelihara kesehatan mental.

Ainur Rahim Faqih (2001: 4) juga menyebutkan bimbingan dan konseling Islam dirumuskan sebagai upaya pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik secara lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan mendatang. Bahkan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dan kekuatan serta taqwanya kepada Tuhan agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Bimbingan konseling Islam tidak hanya berorientasi pada upaya pemecahan masalah, akan tetapi lebih berorientasi pada percampuran perwujudan diri sebagai manusia seutuhnya, mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia yang sempurna, selaras dengan perkembangan unsur dirinya, pelaksanaan fungsi sebagai makhluk religius, individu, sosial, dan budaya (Faqih, 2001: 35).

Bimbingan konseling Islam juga tidak hanya dilakukan oleh individu yang terkena masalah, melainkan juga individu yang masih juga dalam tataran sehat. Pemberian bantuan layanan konseling hendaknya dilakukan oleh orang yang berkemampuan tinggi dalam melaksanakan komunikasi dengan klien dan menjadi suri teladan dalam tingkah laku serta bersikap melindungi klien dalam kesulitan-kesulitan yang ada.

Pembimbing yang dalam hal ini konselor harus mampu menginterpretasikan apa yang diungkapkan klien, sehingga mampu berempati ataupun bersimpati terhadap apa yang dirasakan dan dilakukan

serta memberikan alternatif pemecahan yang tepat kepada klien. Selain itu, konselor tidak hanya berorientasi terhadap penyelesaian masalah, melainkan dapat membentengi diri dari timbulnya permasalahan secara mandiri. Selanjutnya, untuk memberikan bimbingan diperlukan seseorang yang mempunyai kharisma, keunikan, dan mampu memahami kondisi psikis seseorang, misalnya kyai, guru, orang tua, psikolog, dan sebagainya.

Berkaitan dengan optimalisasi fungsi bimbingan konseling Islam dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan seseorang dan kesehatan mentalnya. konselor atau pembimbing dalam membentuk manusia agar mampu hidup bahagia dengan melalui iman dalam skala proses, perlu diberikan pemahaman kepada individu tentang esensi bahagia.

Bimbingan berusaha membantu jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan. Disebabkan oleh berbagai faktor, individu bisa juga terpaksa menghadapi masalah dan seringkali individu tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, maka bimbingan berusaha membantu memecahkan masalah yang dihadapinya tersebut. Bantuan pemecahan masalah ini juga merupakan salah satu fungsi bimbingan, khususnya merupakan fungsi konseling sebagai bagian sekaligus teknik bimbingan (Musnamar, 1992: 33-34).

Berdasarkan hal tersebut, setelah seseorang menerapkan keimanan dalam kehidupannya akan dapat diketahui adanya empat fungsi dalam

bimbingan konseling Islam sebagaimana menurut Thohari Musnamar (1992: 34), yaitu: preventif, kuratif, preservatif, dan development. Dalam kerangka fungsi *preventif*, yang memiliki arti membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah adalah dengan cara pemberian bantuan meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program pengaktualisasian diri bagi seorang klien. Pengembangan program-program dan strategi-strategi ini dapat digunakan sebagai sarana mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko yang tidak perlu terjadi.

Fungsi *kuratif* atau pengentasan diartikan membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya, misalnya gangguan psikoneurotik (gangguan mental yang ringan) pada umumnya merupakan masalah yang sering dihadapi seseorang. Oleh karena itu, keimanan seseorang perlu dikembangkan dan dipupuk secara optimal agar dapat membentengi kehidupan sosial seseorang. Dengan menerapkan keimanan pada diri yang benar dapat menentramkan dan membahagiakan hati yang gelisah.

Fungsi *preservatif* bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi semula tidak baik (mempunyai masalah) menjadi baik (dapat terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama. Hal ini berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan dirinya, baik kelebihan atau kekurangan situasi dan kondisi yang dialaminya saat ini. Oleh karena itu, fungsi preservatif sangat dibutuhkan dalam membantu individu memahami keadaan yang dihadapi, memahami sumber masalah dan individu akan mampu secara mandiri menghadapi masalah yang dihadapinya.

Menerapkan hidup bahagia melalui iman dengan benar maka akan menimbulkan rasa cukup, puas dan penuh rasa syukur kepada Allah, selain itu dapat memahami diri sendiri, baik kelebihan ataupun kekurangan serta situasi dan kondisi yang sedang dialaminya.

Fungsi *development* terfokus pada upaya pemberian bantuan berupa pemeliharaan dan pengembangan situasi dan kondisi yang baik agar tetap menjadi baik atau bahkan menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah. Dengan keimanan secara istiqomah, maka emosional dan spiritual akan tumbuh dan berkembang sehingga dapat memperbaiki dan mengembangkan segala sesuatu yang ada pada diri seseorang berupa potensi-potensi dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

Fungsi bimbingan konseling ini, berorientasi pada upaya pengembangan fitrah manusia, yaitu sebagai makhluk Tuhan, individu, sosial, dan berbudaya. Sebagai makhluk beragama, individu harus taat kepada Allah, beribadah dan sujud kepadanya. Sebagai makhluk sosial mempunyai pengertian bahwa mereka hidup di dunia pasti memerlukan bantuan dari orang lain. Sebagai makhluk berbudaya, mereka dituntut untuk dapat mengembangkan cipta, rasa, dan karsanya dalam memanfaatkan alam semesta dengan sebaik-baiknya.

Manusia yang hidup dalam tataran kehidupan yang berorientasi pada kehidupan teknologi umumnya juga mengarah pada berbagai penyimpangan fitrah tersebut. Dalam kondisi penyimpangan terhadap nilai dan fitrah

keberagamaan tersebut upaya bimbingan konseling Islam sangat dibutuhkan terutama dalam pengembangan fitrah kemanusiaan dan keberagamaannya.

Sehingga dengan upaya pengembangan dan pemahaman kembali atas fitrah manusia, mereka mampu mencapai kebahagiaan yang diidam-idamkan, yaitu kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Uraian di atas dapat dicermati bahwa layanan bimbingan konseling Islam mempunyai peranan penting dalam upaya pengembangan kesehatan jiwa, terutama fungsi developmental atau pengembangan.

Dari analisis di atas dapat ditarik suatu pemahaman bahwa konsep bahagia yang ditawarkan oleh Zakiah Daradjat merupakan suatu khasanah keilmuan dalam menunjang keberhasilan dakwah Islam secara umum dan merupakan sebagai media manusia untuk mencapai kebahagiaan di duniawi maupun di akhirat. Sehingga dengan konsep Zakiah Daradjat ini dapat menjadi sumbangan para konselor khususnya dan umat Islam pada umumnya dalam mewujudkan pribadi yang sehat mentalnya yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah dan menuntun manusia dalam mencapai kebahagiaan.