

**MEMBANGUN MENTAL SEHAT MENURUT ARY GINANJAR
DAN RELEVANSINYA BIMBINGAN KONSELING ISLAM**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

(S.Sos.)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Oleh

LATHIFA AINAYYA RAMADHANTI MUHTAR

1801016040

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 1 bendel

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Lathifa Ainayya Ramadhanti M

NIM : 1801016040

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : "Membangun Mental Sehat Menurut ARY GINANJAR DAN RELEVANSI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM "

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 6 Juni 2024

Pembimbing,



Komarudin, M. Ag.

NIP. 1968041320000031001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI
MEMBANGUN MENTAL SEHAT MENURUT ARY GINANJAR DAN RELEVANSI
BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Disusun Oleh:

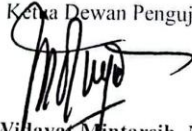
Lathifa Ainayya Ramadhanti M

1801016040

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 20 Juni 2024 dan dinyatakan telah LULUS memenuhi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

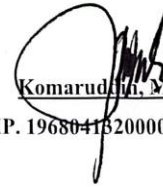
Ketua Dewan Penguji



Hj. Wilayat Mintarsih, M.Pd

NIP. 196909012005012001

Sekretaris Dewan Penguji



Komarudin, M.Ag

NIP. 19680413200000031001

Penguji I



Yuli Nurkhasanah, S.Ag., M.Hum

NIP. 197107291997032005

Penguji II

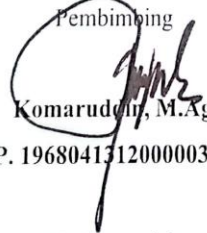


Namira Choirani Fajri, M.Hum.

NIP. 199506172020122011

Mengetahui,

Pembimbing



Komarudin, M.Ag

NIP. 19680413200000031001

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada tanggal, 20 Juni 2024



Prof. Dr. Moh. Fauzi, M. Ag
NIP. 197205171998031003

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lathifa Ainayya Ramadhanti M
NIM : 1801016040
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

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

Semarang, 05 Juni 2024



Lathifa Ainayya RM

1801016040

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirahim

Puji syukur Allhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan karunia rahmat serta petunjuk, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar dan Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN Walisongo Semarang.

Bagi peneliti, penyusunan laporan skripsi ini merupakan tugas yang tidak ringan. Peneliti sadar banyak hambatan dalam proses penyusunan laporan skripsi ini, dikarenakan keterbatasan dan kemampuan peneliti sendiri. Oleh karena itu, peneliti sampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, pengarahan, dan bimbingannya untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Ibu Dr. Ema Hidayanti, M.S.I., selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam beserta Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
3. Bapak Komarudin, M.Ag., selaku wali dosen yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama masa perkuliahan dan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran guna memberikan bimbingan selama masa penulisan skripsi.

4. Bapak Ibu dosen dan staf karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
5. Kedua orang tua Ayah Ali Muhtar dan Mama Tatik Setiawati yang telah memberikan doa dan dukungannya yang penuh ridha kepada penulis dalam masa perkuliahan sampai lancar menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
6. Mbak Sally dan Mas Fahmi, Dek Shyfa yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti.
7. Pakde dan Budhe Miftah yang telah memberikan semangat penuh kepada keponakanmu dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Jordan Ganis Ilham Daryono selaku teman spesial yang telah membimbing, memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti.
9. Mbak Fahtriza dan Mas Kemal, Rizky Mumpuni Berliana yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Ibu Lina Inajati, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 13 Semarang yang telah mendukung dan mengizinkan bolak balik ke kampus untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan kerja guru Muhammadiyah 13 Semarang Ibu Nur, Bu Indah dan sebagainya yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti.
12. Teruntuk teman-teman terdekatku, yaitu: Rizki, Hervi, Riza, Adya, dan Nadhifa yang telah memberikan semangat dan dukungan penuh kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman BPI A 2018 yang telah memberikan dukungan dan semangat peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semua pihak yang telah disebutkan di atas dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis tidak dapat memberikan apa-apa kecuali ucapan terima kasih dengan tulus serta iringan doa. Semoga Allah Swt memberikan kebaikan dan keberkahan dengan sebaik-baiknya balasan. Penulis menyadari

skripsi ini jauh dari sempurna, namun penulis berharap semoga nantinya dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang,05 Juni 2024

Penulis,

Lathifa Ainayya RM

NIM. 1801016040

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, Dengan terselesaikannya hasil karya persembahkan kepada :

1. Orang tua Papa Ali Muhtar dan Mama Tatik Setiawati yang telah memberikan dukungannya yang penuh dengan ridha kepada penulis dalam masa perkuliahan sampai lancar menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Almameter Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menimba ilmu pengetahuan untuk meraih sebuah cita-cita.

MOTTO

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا

Sungguh, mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan dan mereka berdo'a kepada kami dengan penuh harap dan cemas

(Surah Al-Anbiya Ayat 90)

ABSTRAK

Lathifa Ainayya Ramadhanti Muhtar (1801016040) Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar dan Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam

Di era globalisasi kasus-kasus turunnya kesehatan mental seperti depresi, frustrasi, stres semakin meningkat. Oleh karena itu, pembahasan tentang kesehatan mental merupakan salah satu topik yang penting dikaji studi konseling. Bimbingan dan Konseling Islam juga dapat dilakukan dari sudut pandang keagamaan. Salah satu tokoh psikologi Islam berfokus kepada konseling keagamaan Islam adalah Ary Ginanjar. Perbaikan kesehatan mental menurut Ary Ginanjar dapat dilakukan dengan meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual melalui rukun Iman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis cara membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar dan relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islam. Jenis penelitian ini adalah *Library Research* dengan menggunakan literatur-literatur kepustakaan. Sumber data primer meliputi: buku “Revolusi Mental” dan “ESQ (Emotional Spiritual Quotient)” karya Ary Ginanjar. Sumber data sekunder meliputi: jurnal, artikel, dan *e-book* tentang Ary Ginanjar serta bimbingan konseling Islam. Teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan sumber-sumber informasi yang terdapat dalam literatur.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada enam cara membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar. Enam cara tersebut adalah dengan menerapkan 1) prinsip bintang (*star principle*), 2) prinsip malaikat (*angel Principle*), 3) prinsip kepemimpinan (*leadership principle*), 4) prinsip pembelajaran (*learning principle*), 5) prinsip rasa depan (*vision principle*), 6) prinsip keteraturan (*well organized principle*). Pandangan Bimbingan dan Konseling Islam tentang cara membangun mental yang sehat adalah dengan Shalat, membaca Al-Qur’an, berdzikir dan berdoa. Bahwa membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar memiliki relevansi dengan pandangan Bimbingan dan Konseling Islam terkait upaya membangun mental sehat. Relevansi tersebut ada dalam tujuan serta fungsi adalah membantu individu mewujudkan dirinya sendiri sebagai manusia seutuhnya agar menjadi pribadi yang memiliki mental sehat untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Keenam prinsip sesuai dengan rukun Iman yang menjadi pegangan dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

Kata Kunci: kesehatan mental, Ary Ginanjar, Bimbingan dan Konseling Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	1
HALAMAN PERNYATAAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	3
PERSEMBAHAN	6
MOTTO.....	7
ABSTRAK	8
DAFTAR ISI	10
BAB I PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang Masalah	12
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan dan Manfaat Penulisan	16
D. Tinjauan Pustaka	17
E. Metode Penelitian	20
F. Sistematika Penulisan.....	21
BAB II KERANGKA TEORI.....	23
A. Kesehatan Mental	23
1. Pengertian Kesehatan Mental	23
2. Karakteristik Mental yang Sehat	25
3. Indikator Kesehatan Mental.....	30
4. Prinsip Kesehatan Mental.....	30
5. Tujuan Mempelajari Kesehatan Mental	32
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	33
7. Cara Membangun Mental Sehat	35
B. Bimbingan dan Konseling Islam.....	39
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	39
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam	43
3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam	48

4. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam	50
C. Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam Tentang Membangun Mental yang Sehat	51
BAB III_MENTAL BUILDING ARY GINANJAR AGUSTIAN.....	58
A. Biografi Ary Ginanjar Agustian.....	58
B. Pandangan Ary Ginanjar Tentang Mental Sehat.....	61
C. Cara Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar.....	63
BAB IV ANALISIS MEMBANGUN MENTAL SEHAT MENURUT ARY GINANJAR DAN RELEVANSI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ...	66
A. Analisis Cara Membangun Mental Sehat	66
B. Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam dengan Membangun Mental Sehat	69
C. Analisis Cara Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar dengan Relevansi Bimbingan Konseling Islam	76
BAB V_PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	84
C. Penutup	84
DAFTAR PUSTAKA.....	85
Daftar Riwayat Hidup	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Agama merupakan hal yang sangat fundamental dan tidak bisa dipisahkan oleh kehidupan manusia. Sebab agama menjadi alat ukur setiap individu ketika mau melakukan aktivitas yang berhubungan dengan manusia dan penciptanya. Menurut H.A. Mukti Ali merupakan seorang ahli Ilmu Perbandingan Agama di Indonesia, yang paling sulit diberikan definisi adalah agama. Sejak awal kebudayaan manusia, agama, dan kehidupan beragama telah memberikan corak dan bentuk dari semua perilaku budayanya. Agama dalam ruang lingkup Islam, melihat permasalahan tidak sekedar menawarkan solusi saja tetapi juga merubah *mindset* serta sudut pandang kedepan supaya menjadi sebuah pembelajaran dalam siklus kehidupan. Islam sebagai agama yang khaffah membawa pemeluknya pada jalan sebagaimana yang telah diatur ketetapanannya oleh Allah Swt sebagaimana Al-Qur'an menjadi dasar aturan dan rambu-rambu perjalanan kehidupan umat. Sebagaimana diketahui bahwasanya agama Islam menjadi salah satu diantara agama lain yang diakui dalam Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) dengan mayoritas orang muslim.

Idealnya umat Islam sejatinya terhindar dari berbagai macam gangguan mental namun satu sisi umat Islam berperan sebagai makhluk sosial yang tidak jarang sering salah satu alasan gangguan mental. Dari masalah yang muncul dipermukaan maka iman menganalogikan pada dasarnya ketenangan hati dan rasa aman menjadi salah satu unsur utama yang dapat mengatasi gangguan mental, tersebut dapat dibuktikan dari sejarah agama-agama di dunia khususnya sejarah dunia Islam. Keimanan dan rasa aman menjadi terapi mental telah mampu menjaga dan memelihara individu dari beberapa macam bentuk gangguan mental seperti depresi, cemas berlebihan, sedih, marah, iri atau dengki, dan gelisah yang membuat manusia pada tahap utama yaitu penyakit mental. Penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar pasien dalam perawatan kesehatan mental adalah orang-orang yang

kurang mampu merawat diri sendiri memiliki keberfungsian diri yang rendah cenderung pasif dan terisolasi (M.Noor Rochman Hadjam dan Wahyu Widdiarso,2011). Surah Al-Anbiya ayat 90 yang berbunyi :

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ ۖ وَوَهَبْنَا لَهُ ۖ يَحْيَىٰ وَآصَلْحْنَا لَهُ ۖ زَوْجَهُ ۖ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فَأَلْخَيْرَاتِ

وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا لَنَا خٰشِعِينَ

artinya :”Maka Kami kabulkan (doa)nya,dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan Kami jadikan istrinya (dapat mengandung).Sungguh, mereka selalu bersegara dalam (mengerjakan) kebaikan, dan mereka berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Dan mereka orang-orang yang khusyuk kepada Kami,”

Ayat tersebut memaparkan bahwa Allah telah memperkenankan doa Nabi Zakaria itu, dan mengaruniakan kepadanya seorang putra bernama Yahya. Untuk itu Allah telah mengaruniakan kesehatan yang baik kepada istri Zakaria, sehingga memungkinkan untuk mengandun, padahal sebelum itu ia adalah perempuan yang mandul. Pada lanjutan ayat ini Allah menjelaskan apa alasan-Nya untuk mengabulkan permohonan Zakaria itu, ialah karena mereka semua senantiasa bersegera dalam berbuat kebajikan, terutama dalam memelihara keturunan dengan sebaik-baiknya. Selain itu juga, karena senantiasa berdoa kepada Allah dengan hati yang harap-harap cemas, harap akan ampunan Tuhan dan cemas terhadap kemurkaan dan siksaan Allah.Dan alesan ketiga ialah karena mereka selalu khusyuk dan tawadlu kepada-Nya, dan tidak pernah sombong atau takabur dan mengingkari karunia-Nya.Obat dari penyakit mental Surah Yunus ayat 57 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِ

Artinya : “Wahai manusia Sungguh, telah datang Tuhanmu, penyembuh lagi bagi penyakit yang ada didalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”.

Menurut Ahmad Musthafa Al-Maraghi berpendapat dalam kitabnya Tafsir Al-Maraghi, Kesehatan Mental pada ayat di atas di dalam diri orang-orang yang mau menerima nasihat-nasihat baik. Mereka yang selalu berupaya memperbaiki akhlak dan amal perbuatan merupakan obat dari berbagai penyakit bathiniyah.

Istilah Kesehatan Mental diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental Berasal dari bahasa Yunani, yang mempunyai makna sama dengan psych di bahasa latin yang maknanya psikis, jiwa atau kejiwaan jadi istilah mental hygiene diartikan kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.

Kesehatan Mental sebagai disiplin Ilmu yang merupakan bagian dari Psikologi Islam berkembang sangat pesat. Di zaman modern sekarang ini terdapat banyak perubahan dalam berbagai macam aspek kehidupan mulai dari aspek politik, ekonomi, tradisi, pendidikan yang semakin pesat. Kesehatan Mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster adalah suatu keadaan psikologi dan emosional yang baik, dimana setiap individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi emosi yang berfungsi dalam komunitasnya, dan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kondisi mental yang sehat pada setiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi inilah membuat urgensi pembahasan Kesehatan Mental yang mengarah pada bagaimana untuk mampu menemukan ,menjaga dalam mengstabilkan kondisi kesehatan mentalnya.

Kesehatan Mental sering dijumpai pada orang yang menderita gangguan jiwa dan sakit jiwa, jika kita perhatikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka akan terlihat berbagai macam keadaan jiwa seseorang, ada yang bahagia, susah, sedih, dan ada pula yang sering mengeluh dengan penuh kegelisahan, kecemasan, dan serta timbul ketidakpuasan semua itu adalah gejala mental yang kurang kontrol dan terarah.

Menurut Badan Kesehatan dunia (WHO), Kesehatan mental adalah kemampuan adaptasi suatu individu dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga dapat merasakan senang, dengan lapang ,

berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup. lalu Utsman Najati mengungkapkan kesehatan mental berdasarkan Al – Quran, dan Sunnah dapat dilihat dari Individu dengan Tuhan , hubungan Individu dengan individunya sendiri, Hubungan individu dengan sesamanya, Hubungan Individu dengan Alam sekitar .

Sedangkan menurut ahli psikologi Islam Al-Ghazali bahwa Kesehatan Mental dipandang sebagai model yang mencakup kepatuhan terhadap keyakinan agama seseorang, kebebasan dari penyakit mental, pengembangan pandangan dunia yang matang, penanaman hubungan sosial yang positif, dan pencapaian kesuksesan material dan spiritual (Yoga,2012:271).

Hubungan dengan makna Islam bahwa kesehatan mental dari sisi perspektif Islam yaitu suatu tolok ukur diri individu dalam Mengatur keselarasan antara fungsi – fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri , orang lain maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis Menurut Al-Quran dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Membangun Kesehatan Mental termasuk faktor penting dalam bagian diri manusia apalagi banyak sekali studi kasus yang terjadi di Era Modernitas ini yaitu kasus-kasus yang menyebabkan mental down apalagi true issue yang menyebabkan karakter manusia menjadi menurun, salah satu kasus Bunuh diri.Untuk itu Kesehatan Mental perlu dikaji ulang lebih mendalam.Ary Ginanjar ini mengkaji kesehatan Mental itu lebih mendekati teori Islam salah satunya menerapkan mental buildy berdasarkan 6 rukun Iman diantaranya: prinsip (*star principle*) atau prinsip landasan hidup /prinsip dasar,yaitu beriman kepada Allah SWT,prinsip malaikat (*angle principle*) atau prinsip kepercayaan,prinsip kepemimpinan (*leadership principle*) atau prinsip pembelajaran (*learning principle*),prinsip masa depan (*vision principle*), dan prinsip keteraturan (*well organizd Principle*).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait. Bagaimana “Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar dan Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pandangan Ary Ginanjar tentang cara membangun Mental yang Sehat?
2. Bagaimana Relevansi pandangan Ary Ginanjar tentang membangun Mental yang Sehat dengan Bimbingan dan Konseling Islam?

C. Tujuan dan Manfaat Penulisan

1. Tujuan penelitian

- a. Untuk menjelaskan pandangan Ary Ginanjar tentang cara membangun Mental yang Sehat.
- b. Untuk menjelaskan relevansi Bimbingan dan Konseling Islam tentang membangun Mental yang Sehat.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat dari segi teoritis yaitu agar menambah wawasan dan bahan belajar yang berkaitan dengan upaya membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar dan relevansi bimbingan dan konseling Islam bagi kalangan masyarakat umum.

b. Manfaat Praktis

Manfaat dari segi praktis diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk memaksimalkan upaya membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar dan relevansi bimbingan dan konseling Islam.

D. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar dan relevansi Bimbingan dan Konseling Islam., diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi yang berjudul “Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Remaja Perspektif Zakiah Daradjat”. Disusun oleh Siti Nurjanah, Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian Library Research (Kepustakaan) Hasil penelitian menyatakan bahwa : 1) kesehatan mental dapat berpengaruh pada kondisi pikiran, perasaan, perilaku, dan kesehatan tubuh. 2) Peran pendidikan Islam penting diantaranya memberikan bimbingan kehidupan, penolong dalam kesukaran serta menjadi penenang dan mengatur emosi. 3) pentingnya peranan Guru dalam pembinaan mental peserta didik. 4) pentingnya memahami kesehatan mental pendidik dan peserta didik dalam pengembangan potensi dan proses belajar. 5) pembinaan mental menurut Zakiah Daradjat terbagi menjadi dua, yaitu melalui pendidikan dan pembinaan ulang. 6) proses pembinaan mental merupakan tanggungjawab bersama, orang tua, sekolah dan masyarakat bekerjasama dalam mewujudkan mental yang sehat pada generasi muda.
2. Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”. Disusun oleh Susilawati Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017. Penelitian ini menggunakan Library Research (Kepustakaan) Hasil penelitian menyatakan bahwa : 1) Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Adapun secara garis besar yang dibahas oleh Zakiah Daradjat yaitu pengertian kesehatan mental, prinsip kesehatan mental, kaitan agama dan kesehatan mental, kesehatan mental dan ketenangan hidup, peranan agama

dalam kesehatan mental. 2)Pendapat tersebut dipertegas oleh Mustofa Fahmi mendefinisikan bahwa kesehatan mental menjadi dua segi yaitu: pertama dari segi positif bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian diri terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya, yang kedua segi negatif bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala neurosis dan psikosis. Konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat yang dibahas ini adalah Penyesuaian diri dan kesehatan mental.

3. Skripsi yang berjudul “Hubungan Akidah Akhlak Siswa Terhadap Kesehatan Mental Siswa X Di SMK Muhammadiyah 03 Weleri”. Disusun oleh Indra Saputri Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2019. Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif Corelatif Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pendidikan akidah akhlak siswa X SMK Muhammadiyah 03 Weleri, termasuk dalam kategori cukup,. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata sebesar 67,62 pada interval 65-72. Berdasarkan koefisien determinasi didapat bahwa pengaruh pendidikan akidah akhlak terhadap kesehatan mental sebesar 16,2% dan sisanya 83,8% dipengaruhi oleh faktor lain.
4. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Studi Pada Anggota Pencak Silat PSHT Ranting Kebonmas Cabang Gresik. Disusun oleh Muhammad Fahmi Mubarak Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja anggota pencak silat PSHT Ranting Kebomas Cabang Gresik, selanjutnya pengambilan sampel menggunakan teknik purposive dan diperoleh sampel berjumlah 42 orang. Hasil penelitian menyatakan bahwa bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap kesehatan mental remaja, karena diperoleh

nilai signifikansi yaitu $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi sebesar 0,972 yang memiliki arti jika bimbingan mental spiritual naik satu poin maka akan menyebabkan kenaikan nilai kesehatan mental remaja, maka dapat disimpulkan semakin baik bimbingan mental spiritual maka akan semakin baik pula kesehatan mental remaja. Selanjutnya diperoleh nilai kebaikan model sebesar 0,576 artinya bahwa variabel bimbingan mental spiritual mendefinisikan sebesar 57,6 persen terhadap variabel kesehatan mental remaja.

5. Skripsi yang berjudul “Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A metro Timur“, disusun oleh Ayu Cahyani Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro 2020. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kualitatif. Hasil penelitian ini adalah diharapkan keluarga selalu memperhatikan perkembangan mental anak baik saat ia berada di dalam rumah maupun diluar lingkungan masyarakat. serta lebih banyak berusaha meluangkan waktu untuk yang damai agar mental anak tumbuh dan berkembang secara baik dan sempurna. jangan terlalu sibuk mengejar perekonomian sehingga anak nantinya akan mencari kebahagiaan dan kenyamanan diluar keluarga serta menyampaikan pendidikan dan informasi sebagai bekal dan benteng untuk anak agar ia tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan luar yang tidak baik.

Berdasarkan penelitian yang dicantumkan di atas, terdapat perbedaan-perbedaan dengan penelitian yang hendak diteliti oleh peneliti, yaitu pada salah satu variabel yang hendak diteliti, sampel, metode, lokasi atau tempat penelitian. Penelitian ini memfokuskan “Membangun Mental menurut Ary Ginanjar dan Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam”.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan metode penelitian pustaka (library research), yaitu penelitian yang menggunakan Bacaan kepustakaan sebagai objek utamanya yang dihubungkan dengan permasalahan yang menjadi Topik Utama Penelitian ini Menggunakan bahan seperti : buku kesehatan mental, jurnal atau artikel dan buku Ary Ginanjar, buku bimbingan dan konseling Islam yang memiliki Hubungan dengan permasalahan yang sedang dikaji.

2. Sumber Data

Data adalah informasi yang berkaitan dengan variabel penelitian. Dilihat dari sumbernya, maka pengumpulan data dapat menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer merupakan suatu rujukan utama yang akan digunakan dalam penelitian ataupun sumber informasi yang menjadi bahan pembahasan utama dalam topik pembahasan. Adapun sumber data primer yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

- a) ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasaan Emosional dan Spiritual, Ary Ginanjar
- b) Revolusi Mental Berbasis ESQ, Ary Ginanjar
- c) Buku Kesehatan Mental dan Bimbingan dan Konseling Islam

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung data primer dalam penelitian, berupa literatur buku-buku, jurnal, artikel, dan *e-book* karya ilmiah yang memiliki Hubungan dengan topik utama pembahasan penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu dengan mencari data tentang hal-hal yang berhubungan dengan penelitian, berupa buku, jurnal, artikel, *e-book*, dan karya ilmiah lainnya. Dalam hal ini berkaitan dengan “Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar dan Relevansi Bimbingan Konseling Islam”.

4. Teknik Analisis Data

Teknik ini yang digunakan dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis isi (Content analysis), adalah sebuah teknik analisis yang mencermati isi yang terkandung dalam sebuah informasi tertulis, baik dalam bentuk : Artikel, *ebook*, jurnal, buku. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik tersebut dalam mencermati isi dari berbagai sumber data yang berkaitan dengan penelitian.

F. Sistematika Penulisan

1. Bagian Awal

Bagian awal pada skripsi ini berisi halaman sampul depan, halaman judul, halaman nota pembimbing, halaman persetujuan dan pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, halaman persembahan, halaman motto, abstrak dan halaman daftar isi.

2. Bagian Utama

Bagian utama dalam penulisan skripsi ini terdiri dari 5 (lima) bab yaitu:

- a. BAB I : Bab ini merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- b. BAB II : Bab ini terdapat landasan teori yang berisi dalam penelitian terdiri dari Kesehatan Mental. (Pengertian, Karakteristik, prinsip, tujuan, upaya cara membangun mental yang sehat), Bimbingan Konseling Islam (pengertian, tujuan , fungsi, ,dasar-dasar), dan Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Mental yang Sehat.

- c. BAB III : Bab ini menjelaskan Biografi Ary Ginanjar yang terdiri dari Riwayat Hidup, Riwayat Pendidikan, dan Karya dan Karya) dan Pemikiran Ary Ginanjar mengenai Membangun Mental yang Sehat
- d. BAB IV : Bab ini menjelaskan analisis tentang Membangun Mental yang Sehat menurut Ary Ginanjar dan Relevansi Bimbingan Konseling Islam.
- e. BAB V : Bab penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir merupakan bagian tambahan dalam penulisan skripsi ini yang terdiri dari daftar pustaka,daftar riwayat peneliti, dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologis, *Mental Hygiene* berasal dari kata mental dan Hygiene. Kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis” artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* (ilmu kesehatan mental). Mental Hygiene sering disebut psiko-hygiene (Yusak Burhanuddin, 1999:9).

Zakiah Daradjat menjelaskan Kesehatan Mental merupakan kemampuan untuk penyesuaian diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan yang berada di sekitar orang tersebut. Pengertian ini tepat bagi mereka yang komitmen dengan prinsip dan kerja konseling karena arah dari pengertian tersebut pada proses yang dinamakan penyadaran diri dengan kemampuan penyesuaian diri mengembangkan dengan memperkenalkan akan adanya kekuatan diri sendiri (*ma'rifatun nafs*), orang lain dan masyarakat (*ma'rifatun nas*) serta lingkungan (*ma'rifatun kaun*) bahkan terutama sekali adalah pengenalan diri tentang keberadaan Allah (*ma'rifatun Allah*).

Al-Farrabi mengatakan kesehatan jiwa atau mental datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sehat. Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya sakit (Widya:96).

Menurut Ibnu Sina dalam pada Jurnal *Journal of Islamic And Law Studies* mengatakan ada beberapa pernyataannya tentang kesehatan mental antara lain :

- a. Hasrat dan dorongan jiwa mengikuti imajinasi. Dalam hal ini imajinasi yang mendorong kehendak hasrat yang diinginkan.
- b. Pengaruh pikiran tubuh, yaitu pengaruh emosi dan kemauan. Ibnu Sina mengatakan berdasarkan pengalamannya medisnya, bahwa sebenarnya secara fisik orang-orang sakit, hanya dengan kekuatan kemauannya, dapat menjadi sembuh dan begitu pula dengan orang-orang yang sehat dapat menjadi benar-benar sakit bila terpengaruh oleh pikirannya bahwa sakit.
- c. emosi yang kuat, seperti rasa takut dapat merusak temperamen organisme dan menyebabkan kematian, dengan mempengaruhi fungsi-fungsi vegetatif ini terjadi apabila suatu penilaian bersemayam di dalam jiwa : penilaian, sebagai suatu kepercayaan murni tidak mempengaruhi tubuh, tetapi berpengaruh apabila kepercayaan ini diikuti rasa gembira dan rasa sedih.
- d. Rasa gembira atau sedih merupakan keadaan-keadaan mental dan keduanya memiliki pengaruh di fungsi-fungsi vegetatif. Jika jiwa cukup kuat, jiwa dapat menyembuhkan dan menyakitkan badan lain tanpa sarana apapun (Widiya, 2019:97).

Jalaluddin mengatakan kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan) (Ardi, 2013:119).

Menurut El-Quusy bahwa, kesehatan mental atau jiwa yang sehat adalah kekompakan yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi yang terdapat jiwa yang mempunyai macam jenis disertai kemampuan untuk menghadapi Masalah jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada setiap orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan (Widiya, 2019:96).

2. Karakteristik Mental yang Sehat

Karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti : kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik atau kebijakan (virtues) (Lowenthal:2006).

Ciri-ciri Kesehatan Mental dalam buku “Kesehatan Mental I Karya M Bahri Ghazali” antara lain sebagai berikut :

- 1) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang mencukupi) terhadap pekerjaan sosial dan keluarga. meliputi : harga diri dan perasaan berguna.
- 2) *Adequate self Evaluation* (Kemampuan menilai diri sendiri secara memadai) yang meliputi : harga diri dan perasaan berguna.
- 3) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki sikap spontanitas dan perasaan yang memadai terhadap orang lain) persahabatan dan cinta, memahami dan berbagi rasa dengan sesama.
- 4) *Efficient contact with reality* (kemampuan kontak yang efisien dengan realitas) yang mencakup tiga hal : dunia fisik, sosial dan internal.
- 5) *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).
- 6) *Adequate self-knowledge* (memiliki kemampuan pengetahuan) tentang motif, keinginan tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan dan sebagainya.
- 7) *Intregation and consistensy of personality* (kepribadian utuh konsisten). Memiliki kepribadian baik, penuh konsentrasi dan tidak dissosialisasi pada kepribadiannya.

- 8) *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup secara wajar). Punya harapan yang tercapai, usaha yang ditekuni bersifat baik untuk diri dan masyarakat.
- 9) *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
- 10) *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan untuk kelompok).
- 11) *Adequate emancipation from the group or culture* (punya emansipasi pada kelompok dan budayanya).

Carl Rogers mengatakan konsep *fullyfunctioning* (pribadi yang berfungsi sepenuhnya) sebagai bentuk kondisi mental yang sehat. Yang ditandai dengan :

- 1) Terbuka dengan adanya pengalaman tersebut .
- 2) Ada kehidupan pada individual tersebut.
- 3) Tingkat Percaya kepada organismenya.
- 4) Kebebasan berpengalaman.
- 5) Kreativitas.

Golden Allport menyebut mental yang sehat dengan *maturity personality*. Dikatakan bahwa allport menempatkan sifat seseorang sebagai komponen penting untuk menentukan kepribadian seseorang, termasuk juga menentukan kesehatan mental seseorang. Ia juga mengemukakan bahwa untuk mencapai kondisi yang matang itu melalui proses hidup yang disebutnya dengan proses *becoming*. Orang matang jika:

1. Memiliki kepekaan pada diri secara luas.
2. Hangat dalam berhubungan dengan orang lain.
3. Keamanan emosional atau penerimaan diri.
4. Persepsi yang realistik, keterampilan dan pekerjaan.
5. Mampu menilai diri secara objektif dan memahami humor.
6. Menyatunya filosofi hidup.

Menurut Muhammad Mahmud dalam Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan (Kesehatan Mental dan Kebahagiaan:Tinjauan Psikologi Islam) ciri-ciri mental sehat antara lain sebagai berikut:

1. Kemapanan dan ketenangan (*as-sakinah, at-thumakninah*), rilek (*ar-rihlah*) batin dalam menjalankan kewajiban sebagai mana mestinya baik terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.
2. Memadai (*al kifayah*) dalam aktivitas sehari-hari .
3. Menerima keadaan diri sendiri dan keadaan orang sekitar.
4. Adanya kemampuan untuk menjaga diri.
5. Mampu untuk tanggungjawab, baik tanggungjawab kepada keluarga, sosial maupun agama.
6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
7. Kemampuan individual untuk membentuk hubungan sosial yang berlandaskan sikap saling percaya dan saling mengerti dan mengisi .
8. Memiliki keinginan yang realistis .
9. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*alfarhatu wa assurur*), dan kebahagiaan (*al Saddah*) dalam menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.

Kartini-Kartono (2000:82-83), mengemukakan empat ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat meliputi :

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standard, dan norma social serta perubahan social yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.

3. Dia senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara real segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang humoris kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Zakiah Daradjat (1995:3) mengemukakan ciri-ciri kesehatan mental dikelompokkan kedalam enam kategori antara lain :

1. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
2. Aktualisasi diri.
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri).
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
6. Mampu menelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.

Ada beberapa karakteristik Mental yang Sehat dari sumber lain yaitu:

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Daradjat (1975) mempunyai perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*) yaitu :

- a. Neurose mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya jika psikose tidak.
- b. Neurose kepribadiannya tidak berbeda jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan yang terkena psikose kepribadiannya dari segala-segala segi (tanggapan, perasaan atau emosi, dan

dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

2. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh mencukupi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas diri mereka . Pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan belajar (di rumah, sekolah atau di lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, mengembangkan hobi, atau berolahraga.

4. Tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya memperlihatkan perilaku atau respon-responnya terhadap kondisi memenuhi kebutuhannya, memberikan efek positif bagi diri mereka sendiri atas kerugian orang sekitar. Semua Aktivitas ditujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama. sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya ditujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Uraian diatas, menunjukkan ciri-ciri mental yang sehat, sedangkan mental yang tidak sehat

cirinya diantara lain : 1) Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*), 2) Perasaan tidak aman (*insecurity*), 3) Kurang memiliki rasa percaya diri (*self confidence*), 4) kurang memahami diri (*self-understanding*), 5) kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial, 6) ketidakmatangan emosi.

3. Indikator Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat memaparkan Indikator Kesehatan Mental dengan memasukan unsur-unsur keimanan dan ketaqwaan diantaranya: *pertama*, terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa; *kedua*, terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan; *ketiga*, mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenngkan orang lain; *kelima*, beriman dan bertaqwa kepada Allah dan berupaya merealisasikan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

Al-Ghazali didasarkan kepada seluruh aspek kehidupan manusia baik *habl minallah*, *habl minannas*, dan *habl min alamin*. Menurutnya ada tiga indikator yang menentukan kesehatan mental seseorang yaitu : *pertama*, keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia; *kedua*, memiliki kemuliaan akhlak dan kezakiyahan jiwa, atau memiliki kualitas iman dan taqwa yang tinggal; *ketiga*, memiliki makfirat tauhid kepada Allah. Dalam literatur yang berkembang ada beberapa cara untuk melihat kesehatan mental dalam Islam diantaranya adalah metode Iman, Islam, dan Ihsan yang didalamnya terdapat berbagai macam karakter berdasarkan konsep Iman, Islam, dan Ihsan.

4. Prinsip Kesehatan Mental

Konsep Kesehatan Islami pada kebahagiaan dimulai dari sekarang hingga akhir kehidupan sebagai realitas kehidupan, yang dalam Islam diungkapkan dengan kata *al hasanah* (kebaikan), *al fauz* (kemenangan), *al falah* (kemakmuran), dan *as sa'adah* (kebahagiaan). mengemukakan tiga prinsip kesehatan mental Barat sebagai berikut:

a) Prinsip yang mempunyai ciri sama dengan sifat manusia, meliputi:

1. Memiliki fisik sehat
2. Kesesuaian sifat manusia yang bermoral, intelektual, religious, emosional dan social.
3. Mempunyai kontrol dalam pikiran, imajinasi, hasrat, perilaku dan emosi,
4. Mempunyai Pengetahuan dalam diri.
5. Mempunyai rasa penerimaan dalam diri sendiri.
6. Meningkatkan rasa penerimaan dalam diri sendiri.
7. Memiliki rasa bijak, tabah, teguh, dan rendah hati.
8. Penanaman Kebiasaan baik.
9. Mempunyai pikiran yang matang dalam mengambil keputusan, emosi, dan perilaku.
10. Penguasaan terhadap perbedaan yang ada.

b) Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan lingkungan, meliputi :

1. Hubungan dengan orang sekitar yang sehat terutama dalam keluarga
2. Kepuasan dalam hasil kerja
3. Dapat menerima kenyataan tanpa adanya penyimpangan.

c) Prinsip yang berdasarkan antara hubungan manusia dan Tuhan, meliputi: memiliki Tingkat kesadaran dalam kenyataan terbesar sebagai tempat bergantung dan perlunya hubungan yang konsisten

(Bahri,2016:32-33).

Ketiga Prinsip di atas merupakan landasan berfikir dan tindak baik dalam hubungan dengan manusia ,lingkungan dan Tuhan sehingga seseorang dalam kondisi yang normal otomatis akan mempunyai implikasi pada sikap yang menunjukkan kondisi jiwa sehat.

5. Tujuan Mempelajari Kesehatan Mental

Mempelajari kesehatan mental pada berbagai bidang ilmu itu pada prinsipnya bertujuan Sebagai berikut:

- 1) Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
- 2) Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.
- 3) Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
- 4) Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat.
- 5) Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental pada masyarakat.

Selanjutnya tujuan kesehatan mental menurut Siti Sundari dalam bukunya Kesehatan mental dalam kehidupan sebagai berikut :

1. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat.
2. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
3. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

Usaha mencapai tujuan dilakukan secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani. Langkah-langkah agar tercapai tujuan tersebut antara lain :

1. Usaha Preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental.
2. Usaha Koreaktif adalah usaha perbaikan, pengambilan keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi.
3. Usaha preservatif adalah suatu usaha pemeliharaan, penjagaan agar tetap baik keadaan yang sudah seimbang atau keadaan sehat.

6. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor internal meliputi faktor biologis dan psikologis. Beberapa faktor biologis secara langsung mempengaruhi kesehatan mental, termasuk otak wanita hamil, sistem endokrin, dan keadaan sensorik. Faktor psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental: pengalaman awal, proses belajar, kebutuhan (Muhyani:2012).

Faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental ialah sosial budaya, diantaranya:

- a. Kelas Sosial

Hollingshead dan Redditch menemukan bahwa pendapat mengenai sebaran gangguan jiwa berbeda antara kelompok masyarakat kelas sosial tinggi dan rendah.

- b. Interaksi Sosial

Faris dan Durham berpendapat bahwa kualitas interaksi sosial seseorang sangat mempengaruhi kesehatan mental

- c. Keluarga

merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.

d. Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan yang mempunyai andil untuk mempengaruhi terhadap tumbuh kembang kesehatan mental anak (Muhyani, 2012).

John (dalam Videbeck, 2008) menyatakan kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Otonomi dan Kemandirian : Manusia dapat mencari nilai dan makna hidup dalam dirinya. Individu yang otonom dan mandiri dapat bekerja secara interdependen atau kooperatif dengan orang lain tanpa kehilangan otonominya.
2. Memaksimalkan Potensi Diri: Individu mempunyai kecenderungan terhadap pertumbuhan dan aktualisasi diri..
3. Menoleransi Ketidakpastian Hidup: Orang dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan harapan dan sikap positif, bahkan jika mereka tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan.
4. Harga diri: Individu mempunyai kesadaran realistis terhadap kemampuan dan keterbatasannya..
5. Pengelolaan lingkungan hidup: individu dapat menghadapi lingkungan dan mempengaruhinya secara kreatif dan kompeten
6. Orientasi Realitas: Orang dapat membedakan dunia nyata dari dunia mimpi, fakta dari fantasi dan berperilaku sesuai..
7. Manajemen Stres: Orang dapat menghadapi stres hidup, merasa cemas atau sedih tergantung pada keadaan, dan mengalami kegagalan tanpa merasa terbebani. Dia menggunakan dukungan keluarga dan teman-temannya untuk mengatasi krisis ini, karena mengetahui bahwa stres tidak akan bertahan selamanya..

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa adalah faktor internal yaitu: faktor internal yang muncul dari diri sendiri dan faktor eksternal yaitu: faktor luar seperti lingkungan, keluarga, perekonomian, masyarakat, yang sangat mempengaruhi pembentukannya. dari orang yang sehat..

7. Cara Membangun Mental Sehat

Dalam Kamus Besar Indonesia menyebutkan pengertian upaya adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk untuk mencapai apa yang diinginkan atau merupakan suatu strategi. Upaya adalah aspek yang dinamis dalam kedudukan (status) terhadap sesuatu, apabila seseorang melakukan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu upaya (Sohearto:2002). Upaya dijelaskan sebagai usaha (syarat) suatu cara, juga dapat dimaksud sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana terarah untuk menjaga sesuatu hal agar tidak meluas atau timbul (Soekamto,1984:237). Cara upaya untuk membangun Mental Sehat antara lain sebagai berikut :

Ramayulis (dalam *Journal of Islamic And Law Studies (Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami)* memaparkan bahwa suatu ketika manusia berada dalam kondisi keadaan tanpa daya, manusia akan kehilangan pegangan dan bersikap pasrah. Dalam kondisi yang serupa ini, ajaran agama akan membantu manusia untuk bangkit dari keterpurukannya dan memberikan makna dalam hidupnya. Terdapat tiga kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya, yaitu :

1. Kegiatan berkarya, bekerja dan menciptakan, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran,keindahan, kebajikan,keimanan, dan lainnya).
3. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang menghadapi tidak terelakkan lagi.

Al-Kindi dalam *Journal of Islamic and Law Studies* (Today's Mental Health and Islamic Management of Disorders) menjelaskan bahwa kesehatan mental atau gangguan psikis dapat dicegah seperti halnya gangguan fisik. Penyembuhan dan penyembuhan jiwa dapat dilakukan dengan cara:

1. Bersabarlah dalam menyembuhkan diri sendiri dibandingkan mengobati gangguan fisik..
2. Mengamalkan cara-cara terpuji dalam hal-hal sepele..
3. Disiplinkan kebiasaan baik dalam hal sulit lalu kembangkan kebiasaan yang lebih besar..
4. Bila sudah menjadi kebiasaan, tingkatkan ke tingkat yang lebih tinggi agar terbiasa dengan hal besar dan kecil..

Ilyas pada *Jurnal of Islamic And Law Studies* (Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami) upaya yang dapat meningkatkan mental yang sehat sebagai berikut:

1. Membaca himpunan doa-doa, ayat-ayat Al-qur'an, zikir-zikir dan hadis nabi.
2. Membaca Al-Qur'an sambil memahami artinya
3. Melakukan shalat malam
4. Bergaul dengan orang-orang yang baik atau salih.
5. Puasa
6. Zikir malam hari
7. Mengikuti pengajian pengobatan Islam
8. Mengikuti pengajian Tajwid dan Fiqih
9. Mengikuti Majelis Zikir
10. Belajar Dakwah dan Ilmu Keislaman

Muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyah adalah suatu sikap yang memperhitungkan atau menghitung apa yang berharga atau tidak yang bertentangan dengan kehendak Allah untuk menghindari rasa bersalah yang berlebihan, rasa cemas, dan sebagainya. melalui perenungan, seseorang mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya serta mengetahui hak Tuhan atas dirinya. Munculnya gangguan jiwa atau gangguan jiwa pada manusia disebabkan oleh kekosongan hati atau jiwa akibat mengenal dan mencintai Tuhan. Bahwa ketika jiwa terkuras nilai-nilai spiritualnya, Nafsu mudah menguasainya hingga hati menjadi sakit atau mati (Ahmad:3).

Al-Ghazali menggunakan berbagai pendekatan pengajaran dalam pengajarannya sendiri. Ia mengadopsi sistem yang didasarkan pada harmoni antara kecakapan rasional dan kekuatan Tuhan, antara kekuatan hukum dan kebijaksanaan yang diperoleh dari pengalaman mistik, yang membebaskan pikiran untuk melakukan pekerjaannya, dan antara logika penalaran deduktif dan empati pengalaman manusia. untuk membersihkan jiwa dari berbagai penyakit jiwa atau batin, yang terdiri dari tiga tingkatan utama. antara lain sebagai berikut :

1. Takhali artinya pembersihan dari segala sifat dan sikap buruk yang dapat mengotori hati dan pikiran .Ada beberapa cara untuk mencapai langkah tersebut, yaitu:
 - a. Mengamalkan segala bentuk ibadah
 - b. Riyadha(amalan) dan mujahada(perjuangan). Mensucikan diri dari batas hawa nafsu dan tidak menghargainya,
 - c. Mencari saat yang tepat untuk mengubah sifat buruk dan menggantinya dengan kebiasaan atau sifat baik,
 - d. Muhasabah perbaikan diri pada diri sendiri..
2. Tahalli artinya tahap pengisian diri dengan kebaikan.
3. *Tajalli* artinya tahap ini munculnya eksistensi baru bagi manusia, yaitu tindakan, perkataan, sikap, gerakan, martabat, dan status baru..

Dalam Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Analisis Q.S Al-Baqarah ayat 155” karya Amelya Novia Rizka menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan mental antara lain :

1. Perbedaan cerita tentang permasalahan yang dialami saudara atau orang terdekat .Selalu bersyukur atas apa yang diberikan oleh Tuhan.
2. Bersyukurlah selalu atas apa yang telah Tuhan berikan kepadamu.
3. Luangkan waktu (momen untuk diri sendiri), melakukan hal ini baik untuk kesehatan mental, seperti mengurangi stres, membuang pikiran kotor dan mengelola emosi.
4. Mencintai diri sendiri (*self love*) yaitu menerima dan berdamai dengan kekurangan atau kelebihan diri
5. *Travelling* (jalan-jalan) ialah salah satu cara untuk menenangkan dari segala beban yang ditanggung.

Menurut psikolog, ini berarti memanfaatkan realitas yang dirasakan secara akurat. Taylor dan Brown menemukan bahwa orang yang mengalami depresi memiliki sikap yang lebih realistis dibandingkan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini karena mereka mengalami proses atribusi yang kurang egois, terutama mengenai konsep keberhasilan dan kegagalan. Orang-orang ini kurang memperhatikan hal-hal yang berada di luar kendali mereka dan merupakan orang-orang yang lebih seimbang, sehingga masa depan dapat diprediksi. Munculnya ilusi yang mendukung kebahagiaan, kepedulian terhadap sesama dan keinginan untuk bekerja lebih produktif merupakan dasar dari kualitas mental yang sehat.

B. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis kata *guidance* berasal dari kata kerja *to guide* yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu. Sesuai dengan istilahnya, secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan.

Menurut Moh Surya (1986:6) mengemukakan definisi bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengeraha diri dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.

Menurut Pariytno dan Erman Amti (Prayitno,1994:167) mengemukakan definisi bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Agar pengertian bimbingan dapat dipahami dengan jelas perlu mengetahui unsur-unsur pokok yang harus ada dalam istilah bimbingan. Dalam hal ini Prayitno dan Erman Amti (2004:97-99) mengidentifikasi beberapa hal dalam memaknai bimbingan sebagai berikut:

1. Pelayanan bimbingan merupakan suatu proses. Ini berarti bahwa pelayanan bimbingan bukan sesuatu yang sekali jadi, melainkan lika-liku tertentu dengan dinamika yang terjadi di dalam pelayanan itu.
2. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan bantuan di sini tidak diartikan sebagai bantuan materil (seperti uang, hadiah, sumbangan dll),

melainkan bantuan yang bersifat menunjang bagi pengembangan pribadi bagi individu yang dibimbing.

3. Bantuan itu diberikan kepada individu, baik perorangan, maupun kelompok. Sasaran pelayanan bimbingan adalah orang yang diberi bantuan, baik orang seorang secara individual ataupun secara kelompok.
4. Pemecahan masalah dalam bimbingan dilakukan oleh dan atas kekuatan klien itu sendiri.
5. Bimbingan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai bahan, interaksi, nasihat, ataupun gagasan, serta alat-alat tertentu baik yang berasal dari klien sendiri, konselor maupun dari lingkungan. Bahan-bahan yang berasal dari klien sendiri berupa masalah-masalah yang dihadapi, data tentang kekuatan dan kelemahan-kelemahannya, serta sumber-sumber yang dimilikinya, sedangkan bahan-bahan yang berasal dari lingkungannya dapat berupa informasi tentang pendidikan, informasi tentang jabatan, informasi tentang keadaan sosial budaya dan latar belakang kehidupan keluarga dan lain-lain.
6. Bimbingan diberikan oleh orang-orang yang ahli yaitu orang yang memiliki kepribadian yang terpilih dan telah memperoleh pendidikan serta latihan yang memadai dalam bimbingan dan konseling.
7. Bimbingan tidak hanya diberikan untuk kelompok-kelompok umur tertentu, tetapi meliputi semua usia, mulai dari anak-anak, remaja dan orang dewasa. Dengan demikian bimbingan dapat diberikan di semua lingkungan kehidupan di dalam keluarga, di sekolah dan di luar sekolah.
8. Pembimbing tidak selayaknya memaksakan keinginan-keinginannya kepada klien karena klien punya hak dan kewajiban untuk menentukan arah dan jalan hidupnya sendiri, sepanjang dia tidak mencampuri hak-hak orang lain.
9. Bimbingan dilaksanakan sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Artinya upaya bimbingan baik bentuk, isi dan tujuan serta aspek-aspek penyelenggaraannya tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

Menurut Rochman Natawijaya dikutip oleh WS Winkel mendefenisikan, bimbingan adalah proses bantuan kepada individu yang diberikan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia dapat mengarahkan diri dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntunan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Dengan demikian dia dapat mengecap kebahagiaan hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti (1997:67).

Jadi kesimpulan dari pengertian-pengertian di atas bahwa bimbingan adalah proses bantuan dari konselor ke konseli yang diberikan secara berkesimbangan supaya sikonseli dapat memahami dirinya, si konselor mengarahkan si konseli untuk bertindak secara wajar memanfaatkan kekuatan-kekuatan individu yang dapat dikembangkan, agar upaya bimbingan tersebut dilaksanakan dengan maksimal.

Istilah konseling berasal dari kata "*counseling*" adalah kata dalam bentuk mashdar dari "*to counsel*" secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberikan nasehat dan saran. Konseling juga memiliki arti memberikan nasehat atau memberikan anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Jadi, *counseling* berarti pemberian nasehat atau penasehatan kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (*face to face*). Pengertian konseling dalam bahasa Indonesia dikenal dengan istilah penyuluhan.

Menurut Moh Surya (1998:38) Konseling itu merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada konseli supaya ia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang. Dalam pembentukan konsep yang sewajarnya mengenai: (a) dirinya sendiri; (b) orang lain; (c) pendapat orang lain tentang dirinya; (d) tujuan-tujuan yang hendak dicapai dan; (e) kepercayaan.

Menurut Prayitno (2004:105) konseling itu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Menurut Rohman Natawidjaja (1987:32) konseling itu merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.

Berikut ini akan dikemukakan ciri-ciri pokok konseling sebagai berikut:

- 1) Konseling melibatkan dua orang yang saling berinteraksi dengan jalan mengadakan komunikasi langsung, mengemukakan dan memperhatikan dengan saksama isi pembicaraan, gerakan-gerakan isyarat, pandangan mata dan gerakan lain dengan maksud untuk meningkatkan pemahaman kedua belah pihak yang terlibat di dalam interaksi itu.
- 2) Model interaksi di dalam konseling itu terbatas pada dimensi verbal, yaitu konselor dan klien berbicara tentang pikiran-pikirannya, tentang perasaan-perasaannya, tentang perilaku-perilakunya dan banyak lagi tentang dirinya. Di pihak lain konselor mendengarkan dan menanggapi hal-hal yang dikemukakan klien dengan maksud agar klien memberikan reaksinya dan berbicara lebih lanjut. keduanya terlibat dalam memikirkan, berbicara dan mengemukakan gagasan-gagasan yang akhirnya bermuara pada teratasinya masalah-masalah yang dihadapi klien.
- 3) interaksi antara konselor dan klien berlangsung dalam waktu yang relatif lama dan terarah kepada pencapaian tujuan. Berlainan dengan pembicaraan biasa, misalnya pembicaraan antara dua orang yang sudah bersahabat dan sudah lama tak bertemu, arah pembicaraan dua sahabat itu bisa menjadi tidak begitu disadari, biasanya di satu segi dapat bersifat seketika dan di segi lain dapat melantur ke mana-mana.

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadi perubahan pada tingkah laku klien konselor memusatkan segala daya dan upayanya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan ke arah yang lebih baik, teratasinya masalah-masalah yang dihadapi klien.

- 4) Konseling merupakan proses yang dinamis, dimana individu klien dibantu untuk dapat mengembangkan dirinya, mengembangkan kemampuannya dan mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi.
- 5) Konseling didasari atas penerimaan konselor yang secara wajar tentang diri klien, yaitu atas dasar penghargaan atas harkat dan martabat klien. (Prayitno dan Erman Amti 2004;104;105).

Jadi kesimpulan dari pengertian-pengertian di atas bahwa konseling adalah suatu proses dari bimbingan ke umum ke lebih intens sesuai permasalahan-permasalahan klien guna untuk terwujudnya rasa ketentraman dan kedamaian hati, membuat Klien lebih lega di dalam proses konseling tersebut. Jadi kesimpulan dari pengertian bimbingan dan konseling islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani,rohani,*nafs*, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. dengan kata lain bimbingan dan konseling adalah suatu proses (konseli) dari konselor ke Klien memberikan wejangan-wejangan dan proses tindak lanjut dari umum ke khusus sesuai dengan dilandasi pedomannya Al-Qur'an dan Hadist dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan umum dari konseling Islam adalah ialah membantu klien agar ialah memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar, dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya. sedangkan menurut pendapat Munandir mengemukakan bahwa konseling islami ialah membantu seseorang untuk mengambil keputusan dan membantunya menyusun rencana guna

melaksanakan keputusan itu. Dengan keputusan itu ia bertindak atau berbuat sesuatu yang konstruktif sesuai dengan perilaku yang didasarkan atas ajaran islam (Saiful,2007:111).

Tujuan umum dari Konseling Islam yaitu membantu klien agar memiliki pengetahuan posisinya dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan. Adapun tujuan khusus Konseling Islam menurut pendapat Achmad Mubarak yaitu :

- 1) Untuk membantu klien agar tidak menghadapi masalah.
- 2) Jika seseorang terlanjur bermasalah, maka konseling dilakukan dengan tujuan membantu klien agar bisa mengatasi masalah yang dihadapi.
- 3) Kepada klien yang sudah berhasil disembuhkan, maka Konseling Islam bertujuan agar klien dapat memelihara kesegaran jiwanya dan bahkan dapat mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan bagi orang lain.

Pendapat lain oleh Zulkifli Akbar memaparkan bahwa konseling Islam bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah kehidupan yang dihadapinya atas dasar petunjuk ajaran Islam agar ia dapat memperoleh kebahagiaan hidup dunia dan akhirat (Saiful,2007:112).

Pendapat yang dikemukakan oleh Achmad Mubarak hanya menitikberatkan pada proses pemecahan masalah. Achmad Mubarak belum menjelaskan bagaimana sikap dan perilaku yang dimiliki oleh klien yang telah berhasil diberikan Konseling Islam.

Abdul Basit yang mengutip pendapat Syamsu Yusuf menerangkan pengertian tujuan Konseling Islam adalah membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku sebagai berikut :

- 1) Memiliki Kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah.

- 2) Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah.
- 3) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya) secara sehat.
- 4) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan, tidur, dan menggunakan waktu luang.
- 5) Bagi yang sudah berkeluarga seyogianya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional.
- 6) Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama (beribadah) dengan sebaik-baiknya, baik yang bersifat habl min Allah maupun hablu min al-nas.
- 7) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif.
- 8) Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah atau sabar.
- 9) Memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stress.
- 10) Mampu mengubah persepsi atau minat.
- 11) Mampu mengambil hikmah dari musibah (masalah) yang dialami.
- 12) Mampu mengontrol emosi dan berusaha meredamnya dengan introspeksi diri.

Ahmad Badawi juga mengungkapkan Tujuan Konseling Islami dalam empat point sebagai berikut :

- 1) Agar manusia dapat berkembang secara serasi dan optimal unsur raga dan rohani serta jiwanya, berdasar atas ajaran Islam.
- 2) Agar unsur rohani serta jiwa pada individu itu berkembang secara serasi dan optimal : akal atau pikir, kalbu atau rasa, dan nafsu yang baik atau karsa, berdasar atas ajaran Islam.
- 3) Agar berkembang secara serasi dan optimal unsur kedudukan individu dan sosial, berdasar atas ajaran Islam.

- 4) Agar berkembang secara serasi dan optimal unsur manusia sebagai makhluk yang hidup di dunia dan kelak hidup di akhirat,berdasar atas ajaran Islam.
 - 1) Memiliki Kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk Allah.
 - 2) Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya didunia sebagai khalifah.
 - 3) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri atas kelebihan dan kekurangan secara sehat.
 - 4) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam pola makan, minum,tidur dan menggunakan waktu luang.
 - 5) Menciptakan kehidupan keluarga yang fungsional.
 - 6) Mempunyai komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajara agama dengan sebaik-baiknya baik hablum minallah maupun hablum minannas.
 - 7) Mempunyai kebiasaan dan sikap belajar yang baik dan bekerja yang positif.
 - 8) Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah, dan sabar.
 - 9) Memahami faktor yang menyebabkan timbulnya masalah.
 - 10) Mampu mengubah persepsi atau minat.
 - 11) Mengambil hikmah dari masalah yang dialami, mampu mengontrol emosi dan berusaha meredanya dengan intropeksi diri.

a) Secara umum Bimbingan Konseling Islam bertujuan untuk sebagai berikut :

1. Membantu individu dalam mencapai kebahagiaan hidup pribadi.
2. Membantu individu dalam mencapai kehidupan yang efektif dan produktif dalam masyarakat.
3. Membantu individu dalam mencapai hidup bersama dengan individu-individu yang lain.
4. Membantu individu dalam mencapai harmoni antara cita-cita dan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Ahmad Mubarak, Bimbingan Konseling Islam memiliki tujuan secara rinci yang dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah tuhan (*mardhiyah*).
2. Untuk menghasikan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.

Adapun Tujuan Bimbingan Konseling Islam menurut Tohari Musnawar antara lain sebagai berikut :

1. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).
2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan, dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah. Namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah swt.
3. Membantu individu memahami keadaan situasi dan kondisi yang dihadapinya.
4. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalahnya.

5. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan
6. akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.
7. Jadi tujuan bimbingan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya sendiri sebagai manusia seutuhnya, agar mencapai kebahagiaan hidup didunia maupun akhirat serta membantu individu dalam menghadapi masalah-masalah hidupnya.
8. Tujuan bimbingan konseling Islam juga menjadi tujuan dakwah Islam. Adapun tujuan dakwah memberikan arahan, bimbingan kepada umat Islam untuk betul-betul mencapai keseimbangan hidup di dunia dan di akhirat. Dengan demikian bimbingan konseling Islam adalah bagian dakwah Islam, sebagaimana dinyatakan Rasulullah dalam sebuah hadis yang artinya sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak (budi pekerti) yang mulia.
9. Bimbingan dalam rangka menemukan dan membangun pribadi yang sehat setiap diri inidvidu mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri serta menerimanya serta sebagaimana manusia yang normal di dalam setiap diri individu selain memiliki hal-hal yang positif tentu juga memiliki hal-hal yang negatif. Pribadi yang selalu sehat yaitu apabila ia mampu menerima dirinya sebagaimana adanya, dan mampu mewujudkan hal-hal yang positif sehubungan dengan penerimaan dirinya.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Arifin, pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dapat berjalan dengan baik, jika Bimbingan Konseling Islam dapat memerankan dua fungsi utamanya yaitu :

1. Fungsi Umum

- a) Mengusahakan agar konseli terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
- b) Membantu memecahkan kesulitan yang dialami oleh setiap konseli.
- c) Mengungkap tentang kenyataan psikologis dari konseli yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
- d) Melakukan pengarahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan konseli sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.

2. Fungsi Khusus

- a) Fungsi penyaluran, Fungsi ini menyangkut bantuan kepada konseli dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya.
- b) Fungsi menyesuaikan konseli dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, konseli dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.
- c) Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serta kebutuhan konseli.

Menurut Drs. H.Munandir Suparta, M.A Fungsi pelayanan bimbingan adalah sebagai berikut :

- a. Fungsi penyaluran (*distributive*), yaitu fungsi bimbingan dalam

hal membantu siswa (anak bimbing) untuk memilih jurusan/spesialisasi pendidikan jenis lanjutan, ataupun lapangan pekerjaan sesuai dengan minat, bakat, cita-cita, dan ciri-ciri pribadi lainnya.

- b. Fungsi pengadaptasian (*adaptive*), yaitu fungsi bimbingan dalam membantu staf, khususnya guru untuk mengadaptasikan program pengajaran yang dibuat dengan minat, kemampuan, kebutuhan, ciri-ciri pribadi siswa, dan lainnya.
- c. Fungsi penyesuaian (*adjustive*), yaitu fungsi bimbingan dalam rangka membantu para siswa (anak bimbing) untuk memperoleh penyesuaian pribadi dan memperoleh kemajuan dalam perkembangan secara optimal. Fungsi ini dilaksanakan untuk membantu siswa mengidentifikasi, memahami, menghadapi, dan memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam mempunyai fungsi untuk membantu individu dalam menghadapi masalah, dan keluar dari masalah dan tidak menimbulkan masalah yang baru. Dengan kata lain, mampu menjadi individu yang baru lebih baik, yaitu manusia seutuhnya (*insan kamil*). Dengan pola orientasi kehidupan dunia dan akhirat.

3. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam melaksanakan bimbingan dan konseling Islam harus didasarkan pada petunjuk Al-Qur'an dan Hadist, baik yang mengenali ajaran memerintah atau isyarat agar memberi bimbingan dan petunjuk. Surah Fushilat ayat 44 yang berbunyi :

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَءِتِيَتْهُ ۖ أَءَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فَيَءَاذَانِهِمْ وَقُرْءَانٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

artinya : “Dan sekiranya Al-Qur’an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa arab niscaya mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” apakah patut (al-Qur’an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (Rasul), orang petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman. Dan penyembuh bagi orang-orang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur’an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”.

Usaha pemberian bimbingan didasarkan pada kenyataan yang menunjukkan bahwa didunia tidak ada seorang manusia di dunia ini yang sempurna. Dalam arti mereka saling membutuhkan antara yang satu dengan yang lain untuk menunjukkan ke jalan menuju Allah. Makhluk individu juga merupakan makhluk sosial yaitu manusia dalam kehidupannya selalu menumbuhkan orang lain baik menyangkut kepentingan sendiri maupun yang menyangkut kepentingan orang lain. Maka dari itu bimbingan konseling Islam sangat diperlukan, karena dalam masyarakat modern persoalan-persoalan timbul sangatlah kompleks, makin maju masyarakat maka akan kompleks persoalan yang dihadapi oleh anggota masyarakat terutama di bidang agama.

C. Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam dengan Membangun Mental yang Sehat

Hasan Langgulung menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan akhlak mulia dalam Islam. Oleh karena itu, kesehatan jiwa adalah keadaan jiwa yang merasa termotivasi, ikhlas, dan tenteram ketika mengamalkan akhlak mulia. Hassan Langlore mengatakan kesehatan jiwa dalam Islam identik dengan ibadah dan pengembangan potensi manusia, dan mengabdikan kepada Allah dan agamanya berarti menyempurnakan keimanan dan mengembangkan diri dalam hidupnya. Mental yang sehat dalam Islam ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara

baik dan halal,memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegangan teguh pada akidah,mendekatkan diri pada Allah Swt dengan menjalankan ibadah dan melaksanakan amal shaleh,dan menjauhkan diri dari keburukan yang dapat menyebabkan Allah Swt murka (Muzaki:220).

Tujuan Bimbingan Konseling Islam adalah untuk membantu mendorong klien agar menjadi pribadi yang sehat secara psikis dan fisik utuh untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dan meningkatkan Islam,Iman,dan Ihsan.

Pendekatan Konseling Islami Pendekatan yang dimaksud adalah bagaimana konseling dipandang dan diperlakukan dalam pelaksanaan konseling Islami, yaitu:.

1. Pendekatan Keteladanan

Salah satu pendekatannya adalah keteladanan atau keteladanan, dengan menciptakan kondisi seperti hubungan yang hangat antara individu dengan individu lain untuk mencerminkan moralitas yang terpuji, atau dengan mengilustrasikan cerita keteladanan. Dalam al-Qur'an metode keteladanan tercantum pada Q.S Al-Maidah ayat 67 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ ۚ وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَغْتَ رِسَالَتَهُ ۗ وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ

artinya : “Hai Rasul, sampaikanlah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu. dan jika tidak kamu kerjakan (apa yang diperintah itu, berarti) kamu tidak menyampaikan pesan-Nya.Allah akan melindungimu dari (intervensi) manusia. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang kafir.

Ayat ini menunjukkan bahwa Nabi SAW mempunyai keteladanan yang patut ditiru dalam perkataan, tindakan, dan setiap aspek kehidupannya. Rohimin menyialir Allah Swt mengutus Nabi SAW untuk menjadi teladan bagi terwujudnya sistem pendidikan Islam bagi seluruh umat.manusia. Dalam konteks ini, siapa pun yang meneladani Rasulullah, baik sebagai pendidik maupun pelajar, pasti akan menjadi pribadi yang sehat.

2. Pendekatan Pembiasaan

Artinya, berupa tindakan tertentu yang terjadi secara otomatis, tanpa perencanaan terlebih dahulu, dan berperilaku demikian tanpa berpikir. Dalam konteks pembiasaan dalam pendidikan Islam juga tentang bagaimana individu dan peserta didik dapat membangun kepribadian yang sehat agar siap menata dan mengelola kepribadiannya sejak dini. Tentunya membiasakan diri dengan hal-hal yang positif dan berperilaku baik yang terpuji. Kebiasaan dibangun dan diubah oleh apa yang kita asimilasikan ke dalam seluruh pola kehidupan sehari-hari, terutama dalam kehidupan keluarga, lembaga pendidikan dan sekolah, serta lingkungan masyarakat. Pada akhirnya semua itu terpatri dalam ingatan individu dan menjadi sebuah pengalaman.

3. Pendekatan emosional

Pendekatan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan dan emosi siswa, sehingga mereka yakin terhadap ajaran Islam dan merasakan mana yang baik dan mana yang buruk. Pada prinsipnya semua pendekatan di atas digunakan pada Nabi SAW. Berupa pidato, tindakan dan keputusan tentang topik kehidupan sehari-hari.

4. Pendekatan Fitrah

Permasalahan yang menghambat pembangunan alam diselesaikan melalui proses musyawarah Islam. Oleh karena itu, hendaknya setiap individu selalu dekat dengan Allah dan bimbingannya, membantunya menemukan hakikat dirinya agar bisa berkembang, menyelesaikan permasalahan dalam hidup, dan menasihati dirinya sendiri di bawah bimbingan Allah.

5. Pendekatan Sa'adah Mutawazinah

Upaya konseling Islami ditujukan untuk memecahkan dan menyelesaikan permasalahan kehidupan dunia, itulah yang diperlukan. Perlu diingat bahwa permasalahan kehidupan dunia pada hakikatnya bersifat pengalaman dan juga dipengaruhi oleh kehidupan spiritual. Oleh karena itu, penyelesaian permasalahan yang dihadapi klien merupakan upaya untuk mencapai kedamaian dalam kehidupan dunia, sehingga klien dapat memahami kembali jati dirinya sekaligus mendekatkan diri kepada Allah.

6. Pendekatan Kemandirian

Dalam melaksanakan konseling Islami perlu dilakukan upaya untuk menanamkan kebiasaan bertindak atas tanggung jawab diri klien. Sekali lagi, kami ingin klien kami menyadari bahwa tanggung jawab pribadi itu penting. Konselor harus mampu meyakinkan klien bahwa kemandirian dan kemandirian adalah salah satu kunci hidup di akhirat.

7. Pendekatan Keterbukaan

Dalam proses konseling Islami, klien harus secara terbuka dan jujur mengkomunikasikan keluhan dan pertanyaannya, dan konselor juga harus secara terbuka dan jujur mengkomunikasikan solusinya untuk menyelesaikan permasalahan klien.

8. Pendekatan Sukarela

Hubungan yang dipersepsikan jujur dalam konseling Islami dapat menciptakan ketenangan dalam pikiran klien. Untuk itu konselor harus mampu memberikan keyakinan pada klien bahwa konselor akan jujur pada dirinya. Pendekatan di atas dapat diinternalisasikan melalui tiga bentuk pendidikan, yaitu pendidikan di sekolah, di rumah, dan di masyarakat, yaitu melalui proses pembelajaran yang sinergis antara pendidikan formal, pendidikan nonformal, atau pendidikan nonformal. Oleh karena itu, pendidikan Islam dapat terbentuk; manusia yang sehat. Pendekatan-pendekatan ini memperbaharui pemikiran, perasaan, dan perilaku setiap individu.

Cara membangun mental sehat antara lain :

1) Shalat

Hukum syariah menyatakan jika seorang muslim berwudhu maka shalatnya sah. Air suci memurnikan media yang diperlukan untuk pemurnian. Mandi juga digunakan sebagai pengobatan penyakit mental. Secara etimologis, doa berarti mendoakan hal-hal yang baik. Doa mempunyai pengaruh yang sangat efektif mengobati rasa sedih dan gundah yang dirasakan manusia. Saat Shalat didirikan dengan menyempurnakan dengan wudhu, niat yang ikhlas, memahami gerakan shalat dan mendatangkan kekhusukan akan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa. Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi persoalan kehidupan. Tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan.

2) Dzikir

Surah Ar-raad ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan mengingat Allah serta mendapat ketenangan dalam hati mereka. Ingatlah bahwa hatimu akan tenteram hanya jika kamu mengingat Allah.

Al-Qur'an menjelaskan begitu penting melakukan dzikir untuk menetralkan hati hamba-Nya yang beriman. dengan dilakukan secara baik dan benar serta kekhusukan dalam berdzikir akan mengakibatkan jiwa menjadi tentram dan sembuh dari penyakit mental.

3) Membaca Al-Qur'an

Al-Quran sebagai pedoman bagi umat Islam Al-Qur'an merupakan Firman Tuhan yang diturunkan Tuhan sebagai pedoman bagi manusia untuk membedakan yang benar dan yang batil. Membaca Al-Quran kemudian membaca setiap ayatnya dapat membimbing jiwa untuk beramal shaleh dengan ikhlas dan rendah hati sesuai nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

4) Puasa

Puasa merupakan sarana latihan untuk mengendalikan motivasi dan

dorongan emosi, serta memperkuat keinginan untuk menaklukkan hawa nafsu dan hawa nafsu. Selain itu, orang yang berpuasa akan merasakan penderitaan orang lain yang membutuhkan melalui kesabarannya dalam menekan rasa lapar dan haus. Hal ini dapat mengembangkan perasaan kasih sayang terhadap orang lain dan mendorong mereka untuk membantu orang miskin. Emosi dan sikap halus ini dimaksudkan untuk membangkitkan perasaan damai dan lapang dalam jiwa.

5) Haji

Ibadah haji diawali dengan kisah Nabi Ibrahim. Kisah ini menunjukkan bahwa perjuangan untuk mendapatkan keridhaan Allah melibatkan pengorbanan apa yang paling Anda cintai dan miliki. Haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa juang dan mengendalikan hawa nafsu. Ibadah haji merupakan terapi kesombongan dan kesombongan. Hal ini disebabkan karena setiap orang mempunyai kedudukan yang sama dalam menunaikan ibadah haji (Risdawati, 2000).

Cara membangun mental yang sehat secara umum diantaranya *me time*, *love*, *travelling*, Olahraga dan berbagi cerita ketika ada masalah. Selain itu cara membangun mental yang sehat secara Islami adalah *mujahaddah* atau *Muhasabbah* memperbaiki diri sendiri, mendekati kepada Allah Swt, dzikir dan membaca Al-Qur'an. Keduanya harus saling mengimbangi agar terwujudnya pribadi yang berakhlakul Karimah yang sesuai pedoman hidup Al-Qur'an dan As-Sunnah. Hubungan antara bimbingan dan konseling Islam dengan spiritualitas yang sehat merupakan suatu proses yang mendukung individu dalam mengenali dan mengakui kehidupannya sebagai ciptaan Allah Swt. Dengan demikian, dapat hidup sesuai ketentuan dan petunjuk Allah Swt serta mengembangkan potensi alam yang ada untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Kami juga berperan dalam membantu orang-orang yang berjuang untuk menemukan kembali potensi mereka melalui iman sehingga mereka dapat mengatasi kesulitan apa pun yang mungkin mereka hadapi dengan harapan. Tujuan utama bimbingan dan konseling Islam adalah untuk meningkatkan Islam, keimanan, dan Ihsan hingga setiap individu yang dibimbing menjadi manusia seutuhnya. Memasukkan peran agama dalam definisi kesehatan memberikan paradigma kesehatan yang komprehensif karena ketika kepribadian manusia beradaptasi dengan konsep ajaran

agama maka akan berdampak positif pada kehidupan manusia. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri dan faktor eksternal yaitu faktor luar seperti dari lingkungan ,keluarga, ekonomi,sosial yang sangat berpengaruh dalam membentuk pribadi yang sehat.

BAB III

MENTAL BUILDING ARY GINANJAR AGUSTIAN

A. Biografi Ary Ginanjar Agustian

Ary Ginanjar Agustian lahir di Bandung pada tanggal 24 Maret 1965. Putra dari Pasangan Bapak Abdul Rohim Agustik dan Ibu Anna Rohanna Rohim. Menikah dengan Ibu Linda Damayanti dan dikaruniai empat anak yang bernama Rima, Anjar, Erick, dan Eqi. Menyelesaikan pendidikan di STP Bandung dan Universitas Udayana, Bali dan di Tafe College, Adelaide, Australia pada Tahun 2007. dan mendapatkan gelar Doktor Honoris Causa di Bidang pendidikan karakter oleh Universitas Negeri Yogyakarta sebagai penghargaan atas konsep The ESQway 165 sebagai metode pembangunan karakter.

Ary Ginanjar adalah seorang tokoh motivator Indonesia yang juga seorang tokoh pembangunan karakter dan penggiat transformasi Budaya perusahaan. Ia juga Presiden Direktur dari PT Arga Bangun Bangsa serta pendiri ESQ Leadership Center, pusat penyelenggara program Pelatihan ESQ. Selain itu, Ary Ginanjar telah menjadi dosen tetap di Universitas Teknologi Udayana Jimbaran, Bali selama lima tahun, dan juga mengajar mata kuliah strategi pendidikan karakter pada program pascasarjana di Universitas Negeri Yogyakarta. Kedudukannya di beberapa Organisasi antara lain sebagai Executive Vice President di JPC (*Jakarta Profesional Chapter*). *Executive Vice President* pada JCI (*Junior Chamber Internasional*), yaitu Suatu Organisasi Leadership Internasional yang berada di 124 Negara. Selain itu, ia sebagai ketua kompartemen Diklat dan Litbang di Organisasi HIPMI (Himpunan Pengusaha Muda Indonesia

Perjalanan hidupnya melalui refleksi dan berbagai referensi pada tahun 2001., menulis sebuah buku yang sangat fenomenal “ESQ: Rahasia Sukses membangun Kecerdasaan Emosional dan Spiritual”. buku tersebut menjelaskan bahwa IQ tidak cukup untuk menjadi seseorang yang berhasil diperlukan juga kecerdasan emosional (EQ), yang akan memberikan ketrampilan dalam bersosialisasi dan berhubungan dengan orang lain serta kecerdasan spritual (SQ) yang memberikan jawaban atas eksistensi diri. Untuk menggabungkan ketiga kecerdasan tersebut, maka dirancanglah sebuah konsep yang komprehensif dan integratif berdasarkan 1 nilai universal, 6 prinsip pembangunan mental, dan 5 langkah aksi.

Pertama, Ary ginanjar menjelaskan konsep ESQ melalui bedah buku gratis dan ceramah di berbagai lokasi. Setelah berjalan cukup lama, ia menyadari bahwa penyampaiannya dengan menggunakan metode tersebut kurang efektif. Peserta terus berganti dari pertemuan ke pertemuan sehingga penyampaian materi tidak pernah tuntas. Saya juga merasa metode ceramah yang beliau gunakan kurang efektif. Karena tidak membangkitkan emosi atau spiritualitas, melainkan hanya menyampaikan pemahaman pada tataran intelektual (teoretis). dia berharap seperti itu.

Untuk itu, Ary Ginanjar Agustian mengubah metode pengajarannya menjadi pelatihan tiga hari dengan multimedia dan sound system. Ary Ginanjar mendirikan ESQ Leadership Center, sebuah lembaga pelatihan kepemimpinan dan sumber daya manusia, untuk mendukung upaya pelatihannya. Berhasil menanamkan motivasi dan semangat perubahan melalui buku dan pelatihannya, Ary Gnanjar Agustian dinobatkan sebagai salah satu orang dan ide paling berpengaruh dalam bisnis oleh Majalah Swsembada pada tahun 2004. Ia juga dinobatkan sebagai Tokoh Perubahan oleh surat kabar Repubblica pada tahun 2005 dan juga diangkat menjadi anggota Dewan Pakar ICMI periode 2005-2010.

Selanjutnya pada Hari Pemuda, 28 Oktober 2008, Ary Ginanjar Agustian mendapat penghargaan dari Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) sebagai pengembang metodologi ESQ untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berintegritas menghadiahkan. Mengangkat Ary Ginanjar Agustian sebagai Young Leaders Center Masyarakat Ekonomi Syariah (MES) periode 2008-2011.

Pada bulan Maret 2007, Ary Ginanjar Agustian mempresentasikan ESQ kepada sejumlah pakar Spiritual Quotient (SQ) dari berbagai negara antara lain Amerika Serikat, Australia, Denmark, Belanda, Nepal, dan India pada konferensi yang disponsori oleh Akademi Oxford I dalam melakukan hal itu. Kecerdasan Total Inggris. Sejauh ini Ali Jinanjal Agustian telah membina kader sekitar 100 orang Coach yang kesemuanya dikembangkan ilmunya sekaligus melalui berbagai metode seperti Coaching, ToT, Mentoring System, CBT (Computer Assisted Training), dll. Aku akan memberitahu para eksekutif. Jumlah kader yang dilatihnya mencapai lebih dari 600.000 pada awal tahun 2009.

Pada tanggal 17 Desember 2007, Ary Ginanjar dianugerahi gelar Doctor Honoris Causa di bidang Pendidikan Karakter oleh Universitas Negeri Yogyakarta. Penghargaan ini menjadi indikator bahwa The ESQWay165 diterima di kalangan akademi sebagai metode yang tepat untuk membangun karakter. Karya-Karya Ary Ginanjar Diantaranya karya-karya beliau yang telah dipublikasikan, yaitu :

1. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ. The ESQ Way 165. 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*
2. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power, sebuah Inner Journey melalui Ihsan*
3. *Rahasia Sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritul*
4. *ESQ for Teens*
5. *Untaian Mutiara 165*
6. *Nasehat Asmaul Husna*

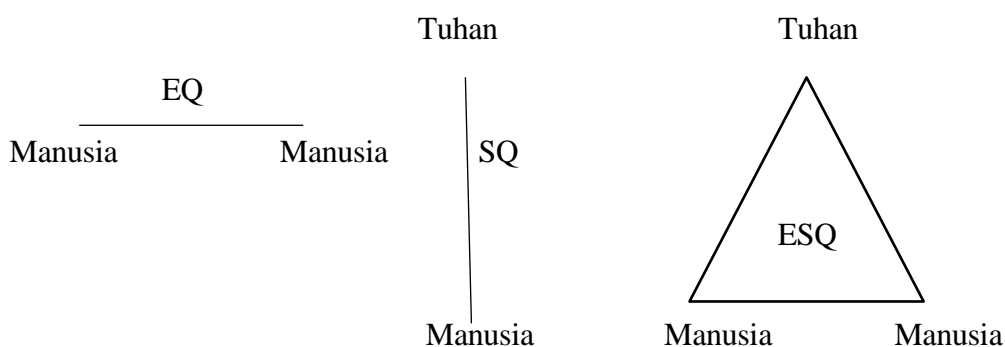
B. Pandangan Ary Ginanjar Tentang Mental Sehat

Kecerdasan emosional dan spiritual adalah kecerdasan yang menggabungkan antara kecerdasan emosional yang dilambangkan Ary Ginanjar adalah hubungan antara sesama manusia, lebih dari itu kecerdasan emosional disederhanakan yaitu kemampuan untuk merasa. Kunci dari kecerdasan emosional adalah pada kejujuran suatu hati seseorang. Suara hati ini hendaknya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberikan rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan. Kecerdasan spiritual yaitu hubungan antara manusia dan Tuhan. Dalam ESQ kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberikan makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan, serta mampu menyinergikan IQ, EQ, dan SQ secara komprehensif.

Kecerdasan emosional dan spiritual (EQ) menurut Ary Ginanjar adalah penggabungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual yang keduanya muatan yang sama pentingnya untuk dapat disinergikan suatu sama yang lainnya. Pensinergian antara keduanya terbentuklah emotional spiritual quotient (ESQ). Secara sederhana Ary Ginanjar menyusun konsep kecerdasan emosional dan spiritual sebagai berikut :

Bagian 1

Konsep kecerdasan emosional dan spiritual menurut Ary Ginanjar



Dari gambar tersebut, Ary Ginanjar mengkonsepkan kecerdasan emosional dan spiritual sebagai suatu hubungan yang dijalin oleh manusia lain dan hubungan yang dijalin manusia dengan Tuhannya. Menfungsikan antara keduanya dapat memberikan energi tersendiri kepada pelakunya dan sekaligus perubahan karakter ke arah individu yang lebih sehat dan produktif.

Hal yang mendasari pemikiran Ary Ginanjar Agustian tentang emotional spiritual quotient (ESQ) adalah nilai-nilai ihsan, rukun iman, dan rukun Islam. Disamping sebagai petunjuk ibadah bagi umat Islam, ternyata pokok dalam nilai-nilai ihsan, rukun Iman, dan rukun Islam tersebut juga memberikan bimbingan untuk mengenali memahami perasaan kita sendiri, dan juga bermuara pada metode membangun emotional quotient (EQ) yang didasari dengan hubungan antara manusia dengan Tuhannya (Spiritual Quotient).

Emotional Spiritual Quotient (ESQ) pada konsep Ary Ginanjar Agustian meliputi 3 kecerdasan pada diri manusia melalui pendekatan ajaran Islam. Kecerdasan Intelektual (IQ) menjadi dimensi fisik yang dikendalikan oleh rukun Islam. Kecerdasan emosional (EQ) menjadi dimensi emosi yang dikendalikan oleh rukun iman dan Kecerdasan spiritual (SQ) menjadi dimensi spiritual yang dikendalikan oleh nilai-nilai tertuang pada konsep Ihsan. Dengan istilah lain, IQ merupakan aplikasi, EQ merupakan mentalitas, dan SQ merupakan dorongan. Ketika ketiganya bersinergi menjadi Emotional Spiritual Quotient (ESQ), maka seseorang akan mempunyai kecerdasan secara menyeluruh sebagai seorang hamba yang sejalan dengan prinsip orang-orang yang bertakwa. Apapun permasalahan dan rintangan yang ia hadapi dalam kehidupan, akan dengan mudah ia sikapi dengan kecerdasan emosional (EQ) yang didorong oleh kecerdasan Spiritual (SQ).

Kecerdasan emosional (EQ) menurut Ary Ginanjar menjelaskan bahwa kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain, dengan tindakan konstruktif, yang mempromosikan kerja sama sebagai tim yang mengacu pada produktivitas dan bukan pada konflik.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosi adalah kejujuran pada suara hati. Tiga pertanyaan yang selanjutnya akan dinyatakan pada diri adalah apakah kita jujur pada diri

sendiri,seberapa halus, dan cermat kita merasakan perasaan terdalam pada suara hati itulah yang menjadi pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan,serta kebijaksanaan.

C. Cara Membangun Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar

Mental Building adalah membangun kecerdasan emosi melalui enam prinsip yang didasarkan atas rukun iman, yaitu membangun prinsip bintang sebagai pegangan hidup, memiliki prinsip malaikat sehingga dapat dipercaya oleh orang lain, memiliki prinsip kepemimpinan, menyadari pentingnya prinsip Ada prinsip masa depan dalam pembelajaran, dan ada prinsip keteraturan.

Cara membangun Mental Sehat dengan menggunakan Prinsip diantaranya:

- 1) Iman kepada Allah sebagai landasan atau landasan prinsip yang ada prinsip bintang (*Star Principle*)

Ary Ginanjar Agustian menegaskan bahwa tauhid mempunyai rasa aman yang melekat. Kepercayaan diri yang sangat tinggi. Integritas yang sangat kuat. Memiliki sikap yang cerdas dan tingkat motivasi yang sangat tinggi. Semua ini didasarkan pada keimanan dan prinsip hanya kepada Allah, mengagungkan dan menjaga sifat-sifat-Nya.

- 2) kepercayaan kepada malaikat sebagai asas keimanan (*angelic prinsip*).
Orang yang berprinsip angelic adalah orang yang mempunyai kualitas tinggi dan dedikasi yang kuat, mempunyai kebiasaan memberi, senang menolong, dan mempunyai sikap saling percaya.

3) Keimanan Kepada Nabi dan Rasul Sebagai Prinsip Kepemimpinan (*Leadership Principles*)

Pemimpin sejati adalah pemimpin yang selalu mencintai dan memperhatikan orang lain., sehingga ia dipercaya oleh pengikutnya, selalu membimbing dan mengajari pengikutnya, memiliki kepribadian yang kuat dan konsisten. Yang terpenting adalah memimpin berlandaskan suara hati yang fitrah. Pola pemimpin yang diistilahkan dengan pemimpin spiritual yang memiliki ciri-ciri menyadari kelemahannya dan melihat ke masa depan yang semuanya dilandasi dengan ketakwaan pada Allah sebagai prinsip utama.

4) Beriman Kepada Kitab Allah Sebagai Prinsip Pembelajaran (*Learning Principle*)

Seseorang yang memiliki prinsip pembelajaran yang berlandaskan al-Qur'an, maka akan memiliki kebiasaan membaca buku dan membaca situasi dengan cermat, selalu berpikir kritis dan mendalam, selalu mengevaluasi pemikirannya kembali, bersikap terbuka untuk mengadakan penyempurnaan, memiliki pedoman yang kuat dalam belajar, yaitu berpegang pada al-Qur'an.

5) Beriman Kepada Hari Akhir Sebagai Prinsip Masa Depan (*Vision Principle*)

Keyakinan pada hari pembalasan merupakan suatu prinsip yang memunculkan prinsip yang berorientasi ke masa depan dan selalu berorientasi kepada tujuan akhir terhadap setiap langkah yang dibuat, melakukan setiap langkah secara optimal dan bersungguh-sungguh, memiliki kendali diri dan sosial karena telah memiliki kesadaran akan adanya "hari akhir" memiliki kepastian akan masa depan dan memiliki ketenangan batinilah yang tinggi, yang tercipta karena sebuah keyakinan akan adanya "hari pembalasan".

6) Beriman Kepada Ketentuan Allah Sebagai Prinsip Keteraturan (*Well Organized Principle*)

Dengan prinsip ini maka akan memiliki kesadaran, ketenangan, dan keyakinan dalam berusaha, karena pengetahuan akan kepastian hukum alam dan hukum sosial serta sangat memahami akan arti penting seluruh proses yang harus dilalui, serta berorientasi pada pembentukan sistem, dan selalu berupaya menjaga sistem yang telah dibentuk.

Keenam prinsip di atas bertujuan untuk mengendalikan emosi manusia agar selalu dalam stabil, karena kecerdasan spiritual (SQ) hanya dapat bekerja ketika emosi dalam keadaan stabil. Rukun Iman adalah pengendali emosi yang andal dan mumpuni. Manusia yang telah menanamkan enam Rukun Iman dengan baik. Maka ia akan memiliki kondisi mental yang siap melahirkan kecerdasan emosi (EQ) yang sempurna. Enam prinsip tersebut adalah landasan kokoh untuk meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual (ESQ) manusia.

BAB IV

ANALISIS MEMBANGUN MENTAL SEHAT MENURUT ARY GINANJAR DAN RELEVANSI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

A. Analisis Membangun Mental Sehat

Kamus Besar Indonesia menyebutkan pengertian upaya adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk untuk mencapai apa yang diinginkan atau merupakan suatu strategi. Upaya adalah aspek yang dinamis dalam kedudukan (status) terhadap sesuatu, apabila seseorang melakukan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu upaya (Sohearto :2002).Upaya dijelaskan sebagai usaha (syarat) suatu cara, juga dapat dimaksud sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana terarah untuk menjaga sesuatu hal agar tidak meluas atau timbul (Soekamto 1984:237).upaya untuk membangun Mental Sehat antara lain sebagai berikut :

Ramayulis (dalam *Journal of Islamic And Law Studies* (Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami) memaparkan bahwa suatu ketika manusia berada dalam kondisi keadaan tanpa daya, manusia akan kehilangan pegangan dan bersikap pasrah. Dalam kondisi yang serupa ini, ajaran agama akan membantu manusia untuk bangkit dari keterpurukannya dan memberikan makna dalam hidupnya. Terdapat tiga kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya, yaitu :

1. Kegiatan berkarya, bekerja dan menciptakan, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu
3. (kebenaran,keindahan, kebajikan,keimanan, dan lainnya).
4. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang menghadapi tidak terelakkan lagi.

Al-Kindi dalam *Journal of Islamic And Law Penelitian Manajemen Kesehatan Mental dan Disabilitas Islami* menunjukkan bahwa sebagaimana gangguan fisik dapat dicegah, gangguan psikis atau psikus juga dapat dicegah. Peningkatan dan kesembuhan jiwa dapat dicapai dengan cara sebagai berikut:

1. Bersabarlah dalam memperbaiki diri daripada mengobati cacat fisik.
2. Biasakan dipuji bahkan untuk hal terkecil sekalipun.
3. Melatih kebiasaan-kebiasaan baik dalam menghadapi hal-hal sulit dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan untuk mengatasinya.
4. Jika sudah menjadi kebiasaan, naikkan ke tingkat yang lebih tinggi agar terbiasa dengan hal-hal kecil sekaligus terbiasa dengan hal-hal yang lebih besar.

Ilyas dalam *Jurnal of Islamic And Law Studies (Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami)* upaya yang dapat meningkatkan mental yang sehat sebagai berikut:

1. Membaca himpunan doa-doa, ayat-ayat Al-qur'an, zikir-zikir dan hadis nabi.
2. Membaca Al-Qur'an sambil memahami artinya
3. Melakukan shalat malam
4. Bergaul dengan orang-orang yang baik atau salih.
5. Puasa
6. Zikir malam hari
7. Mengikuti pengajian pengobatan Islam
8. Mengikuti pengajian Tajwid dan Fiqih
9. Mengikuti Majelis Zikir
10. Belajar Dakwah dan Ilmu Keislaman

Menurut Ibnu Qaim al-Jawziyyah, Muhasabah adalah seseorang yang memutuskan mana yang layak dan mana yang tidak, bertentangan dengan kehendak Tuhan, agar terhindar dari rasa bersalah yang berlebihan rasa takut, dan lain-lain. Melalui kontemplasi, seseorang menyadari kekurangan dan kelebihanannya serta mengetahui hak Tuhan atas dirinya. Terjadinya gangguan dan kelainan jiwa pada manusia disebabkan oleh kekosongan hati dan jiwa terhadap ilmu dan cinta kepada Tuhan. Oleh karena itu, ketika jiwa tidak lagi memiliki nilai spiritual, maka dengan mudahnya dikuasai oleh nafsu hingga pikiran menjadi sakit atau mati. (Ahmad:3)

Al-Ghazali menggunakan berbagai pendekatan pengajaran dalam pengajarannya sendiri. Ia mengadopsi sistem yang didasarkan pada harmoni antara kecakapan rasional dan kekuatan Tuhan, antara kekuatan hukum dan kebijaksanaan yang diperoleh dari pengalaman mistik, yang membebaskan pikiran untuk melakukan pekerjaannya, dan antara logika penalaran deduktif dan empati pengalaman manusia. Untuk membersihkan jiwa dari berbagai penyakit jiwa, terdiri dari tiga tingkatan utama, antara lain sebagai berikut:.

1. *Takhali* artinya menyucikan diri dari segala sifat dan sikap buruk yang dapat mengotori hati dan jiwa.

Ada beberapa cara untuk melakukan langkah ini. Yaitu:

- a. menerima segala bentuk ibadah;
- b. melakukan riyadah (amalan) dan mujahada (usaha) menghindari jeratan dan kemaksiatan pada hawa nafsu dan
- c. mengikuti hak-haknya; mencari waktu untuk mengubah sifat buruk dan menggantinya dengan kebiasaan dan sifat baik, dan
- d. Muhasabah koreksi diri

2. *Tahalli* artinya tahap pengisian diri dengan kebaikan.
3. *Tajalli* artinya tahap munculnya eksistensi baru bagi manusia, yaitu tindakan, perkataan, sikap, gerak, martabat, dan status baru.

Dalam Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Analisis Q.S Al-Baqarah ayat 155“ karya Amelya Novia Rizka menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan mental antara lain :

1. Berbagai cerita tentang masalah dengan saudara dan orang terdekat anda.
2. Syukuri selalu apa yang diberikan Tuhan kepadamu.
3. Meluangkan waktu (meluangkan waktu untuk diri sendiri) membantu kesehatan mental Anda.
4. Mencintai diri sendiri (self-love), yaitu menerima kekurangan dan kelebihan diri serta berdamai dengannya.
5. Berwisata adalah salah satu cara untuk melepas penat dari segala beban yang dibawa kemana-mana.

Menurut psikolog, ini berarti menggunakan realitas yang dirasakan sebagai kebenaran. Taylor dan Brown menemukan bahwa orang yang menderita depresi sebenarnya memiliki sudut pandang yang lebih realistis dibandingkan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini karena mereka cenderung tidak mengalami proses atribusi egoistik, khususnya yang berkaitan dengan konsep kesuksesan dan kegagalan. Orang-orang ini kurang memperhatikan hal-hal yang berada di luar kendalinya, merupakan orang yang lebih seimbang dan mampu memprediksi masa depan. Munculnya ilusi-ilusi yang menunjang kebahagiaan, keinginan untuk peduli terhadap sesama, kemampuan bekerja lebih produktif menjadi dasar dari atribut mental yang sehat.

B. Relevansi Bimbingan dan Konseling Islam dengan Membangun Mental Sehat

Hasan Langgulung menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan akhlak mulia dalam Islam. Oleh karena itu, kesehatan jiwa adalah keadaan jiwa yang merasa termotivasi, ikhlas, dan tenteram ketika mengamalkan akhlak mulia.

Hassan Langgulung mengatakan kesehatan jiwa dalam Islam identik dengan ibadah dan pengembangan potensi manusia, dan mengabdikan kepada Allah dan agamanya berarti menyempurnakan keimanan dan mengembangkan diri dalam hidupnya.

Spiritualitas yang sehat dalam Islam berarti ketenangan pikiran, akhlak mulia, kesehatan dan kekuatan jasmani, pemenuhan kebutuhan dasar secara patut dan halal, pemenuhan kebutuhan spiritual melalui ketaatan pada keimanan, dan Ditandai dengan kedekatan kepada Allah SWT melalui keimanan kepada Tuhan. Melaksanakan shalat, beramal shaleh, dan menjauhkan diri dari kejahatan yang dapat menyinggung Allah SWT (Muzaki:220). Tujuan konseling Islami adalah membantu klien menjadi individu yang sehat jasmani dan rohani guna mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat serta meningkatkan Islam, iman dan Ihsan.

Pendekatan Konseling Islami Pendekatan yang mengacu pada bagaimana klien diperlakukan dan ditanggapi dalam praktik konseling Islami, yaitu:

1. Pendekatan Keteladanan

Pendekatan yang bersifat keteladanan atau model dengan memberikan kondisi bagaimana hangatnya interaksi antar individu berlangsung. dan individu lainnya menciptakan karya yang mencerminkan akhlak terpuji atau melalui ilustrasi cerita teladan. Dalam al-Qur'an metode keteladanan tercantum pada Q.S Al-Maidah ayat 67 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ ۚ وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَغْتَ رِسَالَتَهُ ۗ وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Hai Rasul, sampaikanlah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu. dan jika tidak kamu kerjakan (apa yang diperintah itu, berarti) kamu tidak menyampaikan amanat-Nya. Allah memelihara kamu dari (gangguan) manusia. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang kafir”.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa dalam diri Rasulullah SAW terdapat teladan yang baik yang patut diikuti baik berupa perkataannya, perbuatannya, serta seluruh aspek kehidupannya. Rohimin menyialir bahwa Allah Swt. mengutus Rasulullah SAW agar menjadi teladan bagi seluruh manusia dalam merealisasikan sistem pendidikan Islam. Sehubungan dengan itu barang siapa yang meneladani Rasulullah apa pendidik, peserta didik, siapapun ia, tentulah menjadi pribadi yang sehat.

2. Pendekatan Pembiasaan

Artinya, berupa tindakan tertentu yang terjadi secara otomatis, tanpa perencanaan terlebih dahulu, dan berperilaku demikian tanpa berpikir. Pembiasaan dalam pendidikan Islam juga berkaitan dengan tujuan bagaimana membangun kepribadian yang sehat agar individu dan peserta didik siap menata dan mengelola kepribadiannya sejak dini. Tentunya membiasakan diri dengan hal-hal yang positif dan berperilaku baik yang terpuji. Kebiasaan dibangun dan diubah oleh apa yang kita asimilasikan ke dalam seluruh pola kehidupan sehari-hari, terutama dalam kehidupan keluarga, lembaga pendidikan dan sekolah, serta lingkungan masyarakat. Pada akhirnya semua itu terpatri dalam ingatan individu dan menjadi sebuah pengalaman.

3. Pendekatan emosional

Pendekatan ini bertujuan untuk membangkitkan emosi dan perasaan santri agar dapat meyakini ajaran Islam dan merasakan mana yang baik dan mana yang jahat. Pada prinsipnya semua pendekatan di atas digunakan pada Nabi SAW. Berupa pidato, tindakan dan keputusan tentang topik kehidupan sehari-hari.

4. Pendekatan Fitrah

Permasalahan yang menghambat pembangunan alam diselesaikan melalui proses musyawarah Islam. Oleh karena itu, hendaknya setiap individu selalu dekat dengan Allah dan bimbingannya, membantunya menemukan hakikat dirinya agar dapat berkembang, menyelesaikan permasalahan dalam hidup, dan menasihati dirinya sendiri di bawah bimbingan Allah.

5. Pendekatan Sa'adah Mutawazinah

Upaya konseling Islami ditujukan untuk menyelesaikan dan menyelesaikan persoalan-persoalan kehidupan dunia yang memang diperlukan. Namun perlu diingat bahwa permasalahan kehidupan dunia pada hakikatnya bersifat pengalaman dan juga dipengaruhi oleh kehidupan spiritual. Oleh karena itu, penyelesaian permasalahan yang dihadapi klien merupakan upaya untuk mencapai kedamaian dalam kehidupan dunia, sehingga klien dapat memahami kembali jati dirinya sekaligus mendekatkan diri kepada Allah.

6. Pendekatan Kemandirian

Dalam melaksanakan konseling Islami perlu dilakukan upaya untuk menanamkan kebiasaan bertindak atas tanggung jawab diri klien. Sekali lagi, kami ingin klien kami menyadari bahwa tanggung jawab pribadi itu penting. Konselor harus mampu meyakinkan klien bahwa kemandirian dan kemandirian adalah salah satu kunci hidup di akhirat, akhirat.

7. Pendekatan Keterbukaan

Dalam proses konseling Islami, klien harus secara terbuka dan jujur menyampaikan keluhan dan pertanyaannya, dan konselor juga harus secara terbuka dan jujur mengkomunikasikan solusinya untuk menyelesaikan permasalahan klien.

8. Pendekatan Sukarela

Hubungan yang dipersepsikan jujur dalam konseling Islami dapat menciptakan ketenangan dalam pikiran klien. Untuk itu konselor harus mampu memberikan keyakinan kepada klien bahwa konselor akan jujur kepada dirinya. Pendekatan di atas dapat diinternalisasikan melalui proses pembelajaran yang sinergis antara tiga bentuk pendidikan: pendidikan sekolah, rumah, dan masyarakat: pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan nonformal. Sehingga pendidikan Islam dapat membentuk manusia yang sehat. Pendekatan-pendekatan ini memperbaharui pemikiran, perasaan, dan perilaku setiap individu. Cara membangun mental sehat antara lain:

a. Shalat

Hukum syaria menyatakan jika seorang muslim berwudhu maka shalatnya sah. Air suci memurnikan media yang diperlukan untuk pemuñian. Mandi juga digunakan sebagai pengobatan penyakit mental. Secara etimologis, doa berarti mendoakan hal-hal yang baik. Doa memiliki pengaruh yang sangat efektif dalam membantu orang mengatasi kesedihan dan duka yang mereka rasakan. Begitu salat ditegakkan melalui selesainya wudhu, niat ikhlas, pemahaman gerakan salat, dan menanamkan kekhusyukan menjadi terapi bagi jiwa. Melalui doa, kepribadian seseorang dibimbing dalam menghadapi permasalahan hidup. Tidak mudah untuk menyerah ketika gagal.

b. Dzikir

Surah Ar-raad ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.

Al-Qur'an menjelaskan begitu penting melakukan dzikir untuk menenangkan hati hamba-Nya yang beriman. dengan dilakukan secara baik dan benar serta kekhususan dalam berdzikir akan mengakibatkan jiwa menjadi tenang dan sembuh dari penyakit mental.

c. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi umat Islam. Al-Qur'an adalah kalamullah yang suci, diturunkan oleh Allah sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara yang hak dan bathil. Membaca Al-Qur'an disertai mentadaburi setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung.

d. Puasa

Puasa merupakan sarana latihan untuk mengendalikan motivasi dan dorongan emosi serta memperkuat keinginan untuk mengatasi hawa nafsu dan hawa nafsu. Selain itu, orang yang berpuasa akan merasakan penderitaan orang lain yang membutuhkan melalui kesabarannya dalam menekan rasa lapar dan haus. Hal ini dapat mengembangkan perasaan kasih sayang terhadap orang lain dan mendorong mereka untuk membantu orang miskin. Emosi dan sikap halus ini dimaksudkan untuk membangkitkan perasaan damai dan lapang dalam jiwa.

e. Haji

Ibadah haji diawali dari kisah Nabi Ibrahim. Kisah ini menunjukkan bahwa perjuangan untuk mendapatkan keridhaan Allah melibatkan pengorbanan apa yang paling Anda cintai dan miliki. Haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa juang dan mengendalikan hawa nafsu. Haji adalah terapi melawan kesombongan dan kesombongan. Sebab, dalam menunaikan ibadah haji semua orang mempunyai kedudukan yang sama. (Risawati:2000).

Cara membangun mental yang sehat secara umum diantaranya me time,sel love,travelling, Olahraga dan berbagi cerita ketika ada masalah.Selain itu cara membangun mental yang sehat secara Islami adalah mujahaddah atau Muhasabbah memperbaiki diri sendiri,mendekatkan kepada Allah ,dzikir dan membaca Al-Qur'an. Keduanya harus saling mengimbangi agar terwujudnya pribadi yang berakhlakqul Karimah yang sesuai pedoman hidup Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Hubungan antara bimbingan dan konseling Islam dengan spiritualitas yang sehat merupakan suatu proses yang mendukung individu dalam mengenali dan mengakui kehidupannya sebagai ciptaan Allah Swt. Dengan demikian, Anda dapat hidup sesuai ketentuan dan petunjuk Allah Swt serta mengembangkan potensi alam yang ada untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Kami juga berperan dalam membantu orang-orang yang berjuang untuk menemukan kembali potensi mereka melalui iman untuk mengatasi kesulitan apa pun yang mungkin mereka hadapi dengan harapan. Tujuan utama bimbingan dan konseling Islam adalah untuk meningkatkan Islam, keimanan, dan Ihsan hingga setiap individu yang dibimbing menjadi manusia seutuhnya. Memasukkan peran agama dalam definisi kesehatan memberikan paradigma kesehatan yang komprehensif karena berdampak positif bagi kehidupan manusia ketika kepribadian manusia menyesuaikan dengan konsep ajaran agama. Faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa antara lain faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri, dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan, keluarga, ekonomi, dan sosial yang mempunyai pengaruh besar dalam terbentuknya pribadi yang sehat.

f. Analisis Membangun Mental Sehat Pandangan Ary Ginanjar dengan Relevansi Bimbingan Konseling Islam

Emotional Spiritual Quotient (ESQ) pada konsep Ary Ginanjar Agustian meliputi 3 kecerdasan pada diri manusia melalui pendekatan ajaran Islam. Kecerdasaan Intelektual (IQ) menjadi dimensi fisik yang dikendalikan oleh rukun Islam. Kecerdasaan emosional (EQ) menjadi dimensi emosi yang dikendalikan oleh rukun iman dan Kecerdasaan spiritual (SQ) menjadi dimensi

spiritual yang dikendalikan oleh nilai-nilai tertuang pada konsep Ihsan. Dengan istilah lain, IQ merupakan aplikasi, EQ merupakan mentalitas, dan SQ merupakan dorongan. Ketika ketiganya bersinergi menjadi Emotional Spiritual Quotient (ESQ), maka seseorang akan mempunyai kecerdasan secara menyeluruh sebagai seorang hamba yang sejalan dengan prinsip orang-orang yang bertakwa. Apapun permasalahan dan rintangan yang ia hadapi dalam kehidupan, akan dengan mudah ia sikapi dengan kecerdasan emosional (EQ) yang didorong oleh kecerdasan Spiritual (SQ).

Kecerdasan emosional (EQ) menurut Ary Ginanjar menjelaskan bahwa kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain, dengan tindakan konstruktif, yang mempromosikan kerja sama sebagai tim yang mengacu pada produktivitas dan bukan pada konflik.

Kecerdasaan emosi merupakan kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosi adalah kejujuran pada suara hati. Tiga pertanyaan yang selanjutnya akan dinyatakan pada diri adalah apakah kita jujur pada diri sendiri, seberapa halus, dan cermat kita merasakan perasaan terdalam pada suara hati itulah yang menjadi pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan, serta kebijaksanaan.

Konsep Mental Sehat Menurut Ary Ginanjar relevan dengan Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam tersebut antara lain :

a. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

1. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).
2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan, dan kelemahannya, sebagai

sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah. Namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah swt.

3. Membantu individu memahami keadaan situasi dan kondisi yang dihadapinya.
4. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalahnya.
5. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.

b. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

1. Fungsi penyaluran (*distributive*), yaitu fungsi bimbingan dalam hal membantu siswa (anak bimbing) untuk memilih jurusan/spesialisasi pendidikan jenis lanjutan, ataupun lapangan pekerjaan sesuai dengan minat, bakat, cita-cita, dan ciri-ciri pribadi lainnya.
2. Fungsi pengadaptasian (*adaptive*), yaitu fungsi bimbingan dalam membantu staf, khususnya guru untuk mengadaptasikan program pengajaran yang dibuat dengan minat, kemampuan, kebutuhan, ciri-ciri pribadi siswa, dan lainnya.
3. Fungsi penyesuaian (*adjustive*), yaitu fungsi bimbingan dalam rangka membantu para siswa (anak bimbing) untuk memperoleh penyesuaian pribadi dan memperoleh kemajuan dalam perkembangan secara optimal. Fungsi ini dilaksanakan untuk membantu siswa mengidentifikasi, memahami, menghadapi, dan memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Pendekatan Teori Keislaman Ary Ginanjar Agustian tersebut Relevan dengan Bimbingan dan Konseling Islam yang terdapat Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam dalam Skripsi yang berjudul “Bimbingan Agama Islam Untuk Meningkatkan Komitmen Beragama pada Lansia (Studi Kasus di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading) Karya Eva Kurnia” diantaranya sebagai berikut :

1. Pembimbing atau Konselor

Pembimbing adalah orang yang melaksanakan bimbingan baik lisan maupun tulisan atau perbuatan yang baik secara individu, kelompok atau berbentuk organisasi atau lembaga. Konselor atau pembimbing hakikatnya mempunyai kemampuan untuk melakukan bimbingan konseling Islam dengan disertai pengetahuan yang luas tentang ilmu agama dan ilmu-ilmu yang lain yang dapat menunjang keberhasilan bimbingan keagamaan Islam.

Tugas pembimbing atau konselor yaitu usaha memberikan bantuan kepada individu agar mampu mengatasi permasalahan dirinya. Dalam memberikan bantuan konselor harus memiliki karakteristik diantaranya, harus menjadi cerminan klien, mempunyai sifat simpati dan empati, menjadikan bimbingan sebagai langkah awal bertaubat, dan mempunyai moralitas Islam, kode etik, sumpah jabatan janji. Syarat-syarat yang harus dimiliki konselor sebagai berikut :

- a. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Kepribadian yang baik, jujur, bertanggungjawab, sabar, ramah, dan kreatif.
- c. Mempunyai kemampuan, ketrampilan dan keahlian serta berwawasan luas dalam bidang konseling.
- d.

2. Terbimbing atau Konseling

Terbimbing atau konseli adalah orang yang menerima atau sasaran dari kegiatan bimbingan dan konseling Islam dan orang yang sedang dalam menyelesaikan masalahnya. Menurut Roger yang dikutip oleh Latipun menyatakan bahwa terbimbing adalah orang atau individu yang datang kepada pembimbing dan kondisinya dalam keadaan cemas. Terbimbing adalah seseorang yang memiliki masalah, ada yang bijaksana dalam menyelesaikan masalah dan ada pula yang mengalami gejolak emosi yang tidak terkendalikan.

3. Metode Bimbingan Konseling Islam

Metode disebut sebagai sesuatu yang digunakan untuk mengungkapkan cara paling cepat dan tepat dalam melakukan sesuatu. Menurut Faqih bimbingan konseling Islam terbagi menjadi dua yaitu metode langsung dan metode tidak langsung. Metode langsung adalah metode yang dilakukan dimana konselor melakukan komunikasi langsung, metode tidak langsung adalah metode bimbingan konseling yang melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok.(yang dilakukan Ary Ginanjar dalam memberikan training kepribadian kepada sekompok)

Metode bimbingan agama adalah cara digunakan untuk mencapai tujuan dari bimbingan konseling Islam. Merujuk kepada Qur'am Surah An-Nahl ayat 125 :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجِدْ لَهُم بِأَتَى
هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

artinya :”Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu, dengan hikmah dan pelajaran yang baik.Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya, dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk”.

Berdasarkan kandungan surah an-Nahl ayat 125, maka ditemukan tiga metode dalam membimbing agama Islam yaitu *Al-Hikmah*(mengajak secara langsung), *Mau izhatul Hasanah* (menggambil pelajaran-pelajaran dari kisah para nabi), *Mujahaddah Ahsan* (berdebat atau berdiskusi).

4. Materi

Pelaksanaan bimbingan agama Islam, materi yang disampaikan tentu akan merujuk pada inti dari ajaran Islam.Adapun beberapa materi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Aqidah (Ke-imaan, dalam Islam aqidah meliputi keyakinan dalam hati tentang Allah sebagai Tuhan yang wajib disembah, ucapan dengan lisan dalam bentuk dua kalimat syahadat, yaitu menyatakan tidak ada Tuhan selain Allah, dan bahwa Nabi Muhammad sebagai

utusan-Nya, perbuatan dengan amal saleh. Inti dari ajaran ini dijabarkan dalam rukun Iman.

- b. Syari'ah (Keislaman) berisi dimensi peribadatan atau praktek agama. Inti dari ajaran ini dijabarkan dalam rukun Islam.
- c. Akhlak, merupakan amalan yang bersikap sebagai pelengkap dan penyempurnaan dari kedua amal di atas yang berisikan ajaran tentang cara pergaulan hidup. Inti dari ajaran ini dijabarkan dalam bentuk akhlak.

Nilai-nilai Bimbingan dalam Rukun Iman adalah keyakinan dalam konsepsi Islam seseorang muslim wajib meyakini ada 6 rukun iman yaitu iman kepada Allah, iman kepada malaikat, iman kepada kitab, iman kepada nabi, iman kepada hari akhir dan iman kepada takdir Allah. Di antara lain sebagai berikut :

- a. Iman Kepada Allah adalah keyakinan individu bahwa satu-satunya yang harus disembah adalah Allah Swt. Seorang ahli menunjukkan bahwa salah satu kebutuhan manusia adalah kebutuhan akan rasa aman dan terlindungi. Rasa aman dan terlindungi tersebut tumbuh dan risakan manakala seseorang dekat dengan Allah. Nilai bimbingan yang terdapat keyakinan terhadap Allah adalah mendapatkan rasa aman, mendorong individu untuk melakukan hal yang baik dalam kehidupan, mencegah individu dari perilaku maksiat dan dapat mencegah individu dari perilaku maksiat dan dapat mencegah individu dari perasaan individu dari perasaan depresi dalam menghadapi musibah yang terjadi.
- b. Iman kepada Malaikat Allah adalah individu meyakini bahwa Allah Swt memiliki makhluk immaterial yang bertugas menjalankan tugas-tugas tertentu termasuk di dalamnya. Bahwa individu beriman kepada malaikat sangatlah penting karena manusia dalam menjalankan kehidupan sering melanggar rambu-rambu yang telah ditetapkan Allah Swt. Sehingga dengan keimanan kepada malaikat manusia akan merasa diawasi dalam setiap tingkah lakunya.
- c. Iman kepada Rasul adalah mengandung makna bahwa individu meyakini ada individu tertentu yang dipilih Allah dalam menyampaikan ajaran

agama Nya agar manusia dalam selamat di dunia dan diakhirat. Ia adalah manusia yang patut diteladani karena apa yang dilakukan dan dikerjakan langsung mendapatkan bimbingan dari Allah.

- d. Iman kepada Kitabnya mengandung makna individu meyakini bahwa ada kitab suci yang diturunkan oleh Allah Swt, salah satunya adalah Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW.
- e. Iman kepada hari Akhir juga dapat menjadi terapi diri yang mampu membantu penyembuhan luka lantaran segala sesuatu yang membuat kecewa di dunia maka akan mendapatkan perlakuan yang tidak mengenakan di dunia maka dia bisa mendapatkan keadilan di akhirat walaupun didunia ini tidak mendapatkan keadilan tersebut.
- f. Iman kepada Takdir Allah Swt menunjukkan bahwa ia iman kepada takdir memungkinkan individu tidak mudah mengalami frustrasi, depresi, stress. Hak manusia adalah berusaha tetapi Allah Swt yang menentukan hasilnya. Orang yang beriman kepada Allah Swt melihat kegagalan adalah sebuah takdir dan Allah Swt pasti memiliki takdir lainnya untuk dirinya. Orang yang ikhlas menerima ketentuan Allah Swt akan menerima diri dan kenyataan yang baik, baik kenyataan itu menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dan menerima aturan Allah Swt dengan senang hati.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada topik sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Upaya membangun mental sehat pandangan Ary Ginanjar melalui rukun Iman dengan menerapkan enam prinsip diantaranya: 1) prinsip bintang (*star principle*) adalah prinsip yang didasarkan pada keimanan, 2)prinsip malaikat (*angel principle*) adalah orang yang mempunyai kualitas tinggi dan dedikasi yang kuat, 3)prinsip kepemimpinan (*leadership principle*) adalah pemimpin yang selalu mencintai dan memperhatikan orang lain, 4)prinsip pembelajaran (*learning principle*) adalah prinsip yang berlandaskan Al-Qur'an dan memiliki kebiasaan membaca situasi dengan cermat, 5)prinsip rasa depan (*vision principle*) adalah prinsip yang berorientasi ke masa depan, dan 6)prinsip keteraturan (*well organized principle*) adalah prinsip yang memiliki kesadaran dan ketenangan. Pandangan Bimbingan dan Konseling Islam cara membangun mental yang sehat diantaranya:1) sholat, 2)membaca Al-Qur'an, 3)Berdzikir, 4)berdoa, dan 5)puasa. Bahwa membangun mental sehat menurut Ary Ginanjar memiliki relevansi dengan pandangan Bimbingan dan Konseling Islam terkait upaya pembangunan mental yang sehat. Relevansi tersebut ada dalam tujuan serta fungsi adalah membantu individu mewujudkan dirinya sendiri sebagai manusia seutuhnya agar menjadi pribadi yang memiliki mental sehat untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat dan sejalan dengan Rukun Iman.

B. Saran

- a. Peneliti berharap kepada pembaca agar menanamkan prinsip rukun Iman untuk menjaga mental sehat.
- b. Peneliti berharap kepada pembaca agar memahami Kecerdasan Emosioanl (EQ) kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi.

C. Penutup

Penulis bersyukur kepada Allah Swt yang telah memberikan rahmat, hidayah dan segala anugrah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi

ini. penulis menyadari jika dalam penulisan skripsi masih terdapat banyak kekurangan dan mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk menyempurnakan karya penulis. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri dan pembaca

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, (2019). "*Konseling Islam*". Perdana Publishing: Medan.
- Suhertina, (2014). "*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*". CV Mutiara Pesisir Sumatra: Pekanbaru.
- El-Flah Rifdah, (2015). "*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*". Ide Press: Yogyakarta.
- Syamsu, Yusuf, (2018). "*Kesehatan Mental (Perspektif Psikologi dan Agama)*". PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sundari, Siti, (2005). "*Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*".
- Sutoyoto, Anwar, (2014). "*Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*". Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Ary Ginanjar, (2003). "*Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*". Arga: Jakarta.
- Ary Ginanjar A, (2016). "*Revolusi Mental Berbasis ESQ: Kecerdasan Emosi*". Arga Tilanta: Jakarta.
- Kartini, Kartono, (1989). "*Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*". Mondar Maju: Bandung.
- Yahya, Jaya, (1994). "*Spiritualisasi Islam (Dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental)*". PT Remaja Rosdakarya Office: Bandung.
- Yusri, Ningsih, (2018). "*Kesehatan Mental*". Uinsa: Surabaya.
- Bahri, Ghazali, (2016). "*Kesehatan Mental I*". Harakindu Publishing ; Bandung.
- Eka, Sri H, (2022). "*Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*". Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Ary ,Ginanjar, (2020). "*Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ The ESQ Way 165*". Arga Tilanta : Jakarta.

- Amal, Al A, (2015). "Emotional Spiritual Quotient (ESQ) Menurut Ary Ginanjar Agustian dan Relevansinya Dengan Pengembangan Kompetensi Spiritual dan Kompetensi Sosial Kurikulum 2013". Skripsi..
- Risdawati, Siregar, "Pendekatan-Pendekatan Islam untuk mencapai Kesehatan Mental, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*", No, 02.
- Muslina, Daulay, "Urgensi Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Mental yang Sehat," *Jurnal Hikmah*, No, 02(t.thn.).
- Abdurrahman. (2019). "Konseling Islami". Medan: Perdana Publishing.
- Basit, A. (2014). *Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- FAtimah, Z. d. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tujuan Psikologi Islam. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 30-31.
- Hendra, M. Y. (2022). Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Akuntansi, Keuangan dan Auditing*, 267-277.
- Radiani, W. A. (2019, Juni). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal Of Islamic And Law Studies*, 3, 88-113.
- Rajab, P. (2015, November 2). Psikologi Agama : Sebuah Model Psikoterapi Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *Prosiding (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling dan Konsorsium Keilmuan BK*, 2-15.
- Wulan, Ratna.(2021).Model-Model Terapi Mental Dalam Islam.*Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Dakwah Islam*,19-21.
- Ahmad B.(2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.*Jurnal Ahmad*, 1-15.
- Purmansyah, A.(2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Syifa Medika*, 119-127
- Hernisawati. (2017).Bimbingan dan Konseling Islam Solusi Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental.*Jurnal Konseling Gusjigang*, 119-205

- Muzaki, A. S. (2019, Desember).Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental.*Prophentic: Profesional,Empathy and Islamic Counseling Journal*, 214-225.
- Rizka, A. N. (2023). *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Q.S Al-Baqarah Ayat 155) (Skripsi)*. Ponorogo .
- Harti Ramdhanisa, S. N. (2022, Desember). Analisis Makna Takwa dan Implementasinya Dalam Konsep ESQ Ary Ginanjar dan Relevansi dengan Al-Qur'an. *Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 83-93.
- Rodiah, W. I. (2023). Aktualisasi Rukun Iman dalam Pembentukan Kecerdasaan Emosional (Tinjauan Psikologi Transpersonal). *Psikologi Islam*, 1-11.
- Hartini, L. (2019). Pendekatan ESQ Dalam Konseling Individu (Telaah Pemikiran Ary Ginanjar Agustian. *Skripsi*.
- Kurnia, E. (2023). Bimbingan Agama Islam Untuk Meningkatkan Komitmen Beragam Pada Lansia (Studi Kasus di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang. *Skripsi*.
- Dr.Tirmdzi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Islam* . Medan: Perdana Publishin

Daftar Riwayat Hidup

Nama : Lathifa Ainayya R.M
NIM : 1801016040
Tempat dan Tanggal lahir : Semarang,05 Januari 2000
Alamat : Perum PGRI Blok J No.149
Tembalang Semarang
E-mail : ainayyalathifa05@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal

SD Islam Tunas Harapan : Tahun 2006-2012
Mts Negeri 01 Kota Semarang : Tahun 2012-2015
MA Negeri 01 Kota Semarang : Tahun 2015-2018
UIN Walisongo Semarang: : Tahun 2018-Sekarang

Semarang,05 Juni 2024

Lathifa Ainayya RM

NIM 1801016040