

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan fitrahnya, manusia mendambakan atau menginginkan suatu kehidupan yang bahagia, nyaman, dan sejahtera (*wellness atau wellbeing*), baik secara pribadi maupun kelompok. Dalam upaya mencapai keinginan tersebut, *mental hygiene* dapat memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam memfasilitasinya.<sup>1</sup>

Mengenal fungsi *mental hygiene* bagi kehidupan manusia, dapat ditelaah dari pengertian *mental hygiene* diatas. Dalam pengertian tersebut terungkap bahwa *mental hygiene* itu memiliki fungsi pemeliharaan (*preservation*), pencegahan (*prevention*), dan pengembangan (*developmental*) atau peningkatan (*improvement*) kondisi mental agar tercapai mental yang sehat. Dengan demikian, *mental hygiene* berfungsi untuk memelihara dan mengembangkan mental yang sehat dan mencegah terjadinya *mental illness* (mental yang sakit).<sup>2</sup>

Bahagia adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang merasa senang dan tentram dalam kehidupannya lepas dari segala yang menyusahkan dirinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa kata “bahagia” merupakan perasaan yang penuh dengan sukacita tanpa ada yang menyusahkan atau menyulitkan sedikitpun. Dan bila ditinjau dari pemaknaan kata tersebut, tampak bahwa bahagia adalah kalimat abstrak. Jadi perasaan tersebut lebih cenderung kepada kondisi kejiwaan. Sulit dilihat secara nyata namun indikatornya dapat terungkap jika

---

<sup>1</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan mental : Perspektif Psikologis Dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2018) h. 19

<sup>2</sup> Ibid, h.19

seseorang dalam keadaan bahagia atau kebahagiaan sedang menyelimut dirinya. Contohnya, air muka atau raut muka yang berseri, ceria, gembira, tidak gelisah, tidak merasa akut, merasa aman tentram dan damai. Biasanya hal ini terjadi bila semua kebutuhan seseorang terpenuhi baik secara fisik maupun psikis dalam kondisi aman dan tentram.<sup>3</sup>

Mental yang sehat adalah mental yang terbebas dari neorosis dan psikosis; yang memiliki harmonitas pikiran, jiwa dan perbuatan, yang mampu menyesuaikan diri (Adaptasi) dan yang mampu mengembangkan minat dan bakat.<sup>4</sup> Dan berikut uraiannya, indikator mental sehat perlu ditetapkan. Kondisi mental sehat, menurut Zahran, melihat pribadi yang sehat mental sebagai pribadi yang mudah adaptasi, berbahagia dengan diri sendiri, berbahagia dengan orang lain, mengaktualisasi diri, mampu menghadapi tuntunan hidup, integritas, berperilaku normal, dan hidup dengan damai.<sup>5</sup> Jadi dapat disimpulkan, indikator kesehatan mental diatas berkutar seputar ranah individu dan sosial, dan tidak menyentuh persoalan spiritual, yakni kebutuhan manusia terhadap sang pencipta. Padahal, jiwa manusia terhadap sang pencipta. Pada jiwa manusia adalah wadah pertemuan antara sisi spritiual dan sisi material manusia, dan bepusat oleh hati manusia berfungsi mewarnai dan menggerakkan sisi spiritual manusia.

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang penting karena menyangkut perihal kebahagiaan dan kesejahteraan umat manusia, namun kebahagiaan dan kesejahteraan itu lebih ditentukan oleh faktor kejiwaan,

---

<sup>3</sup> Nyimas Anisah Muhammad, *Konsep Bahagia Menurut Al-Quran*, (Yogyakarta, idea Press Yogyakarta, 2014) h.18-19.

<sup>4</sup> Sri Indah, dkk, *Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter*, volume 14, nomor 1, (el-hikmah, 2020) h. 66

<sup>5</sup> Ibid, h. 67.

kesehatan mental dan agama yang dimiliki seseorang. Ketiga faktor ini sangatlah berpengaruh pada setiap aspek kehidupan mulai dari yang berhubungan dengan diri sendiri, hubungannya dengan sesama manusia, dengan alam sekitar serta hubungannya dengan tuhan. “oleh karena itu, kehidupan serba mewah ditunjang dengan banyaknya harta dan tingginya pangkat tidaklah menjamin kebahagiaan bagi kesejahteraan hidup manusia.<sup>6</sup>

Kebahagiaan yang ingin di wujudkann oleh ilmu kesehatan jiwa islam tidak hanya yang bersifat lahir dan duniawi, tetapi juga meliputi kebahagiaan bathinia dan ukhrowi. Kondisi kebahagiaan yang dimiliki oleh orang-orang yang memiliki nafsu mutmainah tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata, karena tingginya derajat kebahagiaan dan ketenangan bathinnya.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, didalam al-qur’an sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan konsep bahagia sebagai hal yang prinsip tentang kesehatan mental, yaitu :

#### 1. Ayat tentang konsep bahagia

Sebagaimana firman Allah SWT surat Al-Qashas ayat 77 :

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ انْتِكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ  
 اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

*Artinya : ”Dan carilah apa yang telah dianugerahkan Allah SWT kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan kebahagiaanmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah kepada*

<sup>6</sup> Yahya Jaya, *Psikologi Agama Islam*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999), h.45.

<sup>7</sup> Ibid, h.53.

*orang lain, sebagaimana Allah SWT telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”.*<sup>8</sup> (Al-Qashas : 77).

Pada ayat ini menjelaskan bahwa, Allah SWT memerintahkan manusia untuk merebut kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan munkar. Karena keimanan, ketakwaan, amal sholeh, berbuat yang makruf dan menjauhi perbuatan yang keji dan munkar merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

## 2. Ayat tentang kesehatan mental atau ketenangan jiwa

Sebagaimana firman Allah SWT surat Al-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.*<sup>9</sup> (surat Al-Ra'd : 28).

Pada ayat ini menjelaskan bahwa, Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah.

Pada dasarnya kita memang tetap memerlukan pihak lain di luar diri kita untuk bisa mencapai kesehatan mental. Pun ketika kita melakukannya sendiri,

---

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta Timur: CV Darus Sunnah, 2012)

<sup>9</sup> Ibid.,

terkadang tetap memerlukan informasi yang terkait bagaimana mengembangkan kekuatan diri. Pada kasus-kasus gangguan mental berat memang sudah wajib mendatangi pihak yang bisa menolong. Namun, ini bisa menjadi bagian dalam upaya mencapai kesehatan mental, terutama dari sisi pencegahannya. Kesehatan Mental mengajak kita semua untuk bisa mengembangkan kekuatan diri untuk mencapai kebahagiaan yang akan meningkatkan kualitas kehidupan dengan demikian bisa mencegah diri memasuki pintu-pintu gangguan mental yang berat.

Hasil observasi yang dilakukan Menurut direktur jendral WHO, Tedros Adhanom, pada oktober 2020 : “Pandemic COVID-19 telah berdampak besar terhadap kondisi kesehatan mental jutaan orang dan hal itu mengingatkan pentingnya peningkatan investasi di bidang kesehatan yang terabaikan ini, hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, dan satu orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri dan dalam skala global, tidak banyak orang yang beruntung bisa mengakses layanan kesehatan mental dengan kualitas memadai. Di Negara-negara miskin, layanan kesehatan mental menjadi barang langka”.<sup>10</sup> Hasil survey WHO yang dirilis pada 5 oktober 2020 lalu menyimpulkan pandemi virus corona telah mengganggu layanan kesehatan mental di 93 persen dari 130 negara. Angka 93 persen tersebut tentu sangat besar. Apalagi, ada tren peningkatan kasus gangguan kesehatan mental saat pandemic Covid-19. WHO melakukan survey tersebut pada periode juni-agustus 2020, di 130 negara tersebar di 6 regional yang menjadi wilayah operasi badan PBB tersebut. Dan menurut pernyataan WHO

---

<sup>10</sup>Addi M idhom, *Hari Kesehatan Mental Dunia 2020: Dampak Pandemi Dan Hasil Survei WHO*, 2020.

“negara-negara itu melaporkan gangguan luas terhadap berbagai jenis layanan kesehatan mental kritis”.<sup>11</sup>

Dengan demikian, penulis dapat menganalisa bahwa kesimpulan Konsep bahagia dan kesehatan mental merupakan kualitas hidup yang baik seseorang untuk mencapai keadaan seimbangan diri dan sangat penting terhadap perubahan diri pada manusia, penuh dengan semangat dan kebahagiaan hidup, jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Karena itu penulis tertarik untuk meneliti, mengkaji dan mempelajari bagaimana supaya dapat dipahami oleh para pembaca di zaman yang modern pada saat ini.

Menurut Jean B Rosenbaum didalam bukunya yang berjudul Pintu Bahagia mengatakan bahwa Kebahagiaan adalah keadaan tubuh yang sehat. Jadi, cukup penuh dengan kesukaan dan kepuasan hati. Hal itu merupakan pengalaman di dalam ego ketika semua daerah di otak – ego, id dan superego – dalam keadaan seimbang dan harmonis satu dengan yang lainnya. Hal itu terjadi ketika tuntutan-tuntutan terhadap dorongan cukup terpuaskan untuk memberikan kesenangan, namun tidak diekspresikan secara berlebihan karena bisa menimbulkan konflik dengan realitas-realitas di lingkungan luar. Nah, bila hal-hal ini terlalu diperturutkan maka akan mengancam ego Anda. Pada waktu ego terancam, seseorang akan merasa terancam pula, dan kemudian Anda menjadi pribadi yang tidak bahagia.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Ibid.,

<sup>12</sup>Jean B Rosenbaum, *Pintu Bahagia: Psikiatri Untuk Kehidupan Sehari-Hari*, (Bandung: Nuansa, 2010) h.19

dan Menurut Zakiah Daradjat didalam bukunya yang berjudul Kesehatan Mental ia mengemukakan bahwa pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada smaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.<sup>13</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tetarik untuk meneliti, mengkaji Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental. Oleh karena itu, penulis memberi judul skripsi ini: **Analisis Studi Komparatif Pemikiran Jean B Rosenbaum Dan Zakiah Daradjat Tentang Konsep Bahagia Dan Kesehatan Mental.**

## **B. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah atas penelitian ini dapat dispesifikan sebagai berikut.

1. Bagaimana konsep bahagia dan kesehatan mental menurut Jean B Rosenbaum ?
2. Bagaimana konsep bahagia dan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat?
3. Bagaimana perbandingan konsep bahagia dan kesehatan mental menurut Jean B Rosenbaum dan Zakiah Daradjat ?

---

<sup>13</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016) h. 12

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tentang konsep bahagia dan kesehatan mental menurut pemikiran Jean B Rosenbaum.
2. Untuk mengetahui tentang konsep bahagia dan kesehatan mental menurut pemikiran Zakiah Daradjat.
3. Untuk mengetahui lebih dalam perbandingan pemikiran menurut Jean B Rosenbaum dan Zakiah Daradjat tentang konsep bahagia dan kesehatan mental.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil dari penelitian ini terdapat dua kegunaan penelitian yaitu secara teoritis dan praktis.

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperbanyak dan sekaligus memperluas keilmuan dan mengembangkan penelitian dibidang konsep kebahagiaan, kesehatan mental/jiwa, psikologi serta dibidang bimbingan penyuluhan islam.

#### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan akan memperluas wawasan pemikiran dan pengalaman konselor.



- b. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana menggunakan teknik analisis diri untuk membantu mencapai tujuan atau sasaran dalam menggapai kesehatan emosi yang lebih baik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan inspirasi bagi penelitian-penelitian serupa dan memberikan informasi yang berharga bagi pihak-pihak yang berperan dalam memecahkan beragam masalah di kehidupan sehari-hari.

## **E. Sistematika Pembahasan**

Untuk lebih mempermudah dalam memahami penelitian ini maka peneliti akan mengemukakan pendapat sistematika pembahasan tersebut.

**BAB I Pendahuluan**, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, analisis data dan sistematika pembahasan.

**BAB II Tinjauan Teori** yang meliputi tinjauan pustaka dan dipaparkan beberapa teori yang berhubungan dengan topik tentang konsep bahagia dan kesehatan mental.

**BAB III Metodologi Penelitian**, yang meliputi tentang metode penelitian, data dan jenis data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

**BAB IV Perbandingan : Perbedaan Dan Persamaan Pemikiran Jean B Rosenbaum Dan Zakiah Daradjat Tentang Konsep Bahagia Dan Kesehatan Mental**, cara-cara mencapai konsep bahagia dan kesehatan mental dan serta menjelaskan analisis perbandingan terhadap dua pandangan tersebut.

**BAB V menjelaskan tentang Kesimpulan dan Saran**, kemudian dilanjutkan dengan daftar pustaka.