

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental menurut Jean B Rosenbaum

a. Perjalanan Hidup dan Pendidikan Jean B Rosenbaum

Salah seorang tokoh yang namanya terkenal sebagai psikolog pop pada tahun 1960-an sampai tahun 70-an dengan berbagai julukan yang disematkan padanya adalah Jean B Rosenbaum, M.D meraih gelar dokternya di Fakultas Kedokteran Universitas Wayne State, Negara bagian Utah, Amerika Serikat, tahun 1954. Jean B Rosenbaum, M.D juga merupakan alumni dari institus Psikoanalitis Detroit dan dia adalah mantan psikiater yang tinggal di Rumah sakit umum Detroit. Jean B Rosenbaum juga dikenal sebagai kerap bertindak sebagai psikiatri ahli dalam kasus penculikan UFO Travis Walton dan persidangan pembunuhan Charles Mansin dan konsultasi medis untuk sejumlah majalah besar dan penerbitan media berkala lainnya.

Bukunya yang paling terkenal berjudul "Is Your Volkswagen a Sex Symbol" (Hawthorn Press), dan muncul di Daftar Buku Terlaris The New York Times. Dengan karya yang sesuai dengan suasana pembebasan seksual di tahun 1960-an, Dr. Rosenbaum menjadi tamu populer di berbagai acara televisi, termasuk The Tonight Show (berbagai penampilan), The Dick Cavett Show, The Dinah Shore Show, dan The Merv Griffin Show. . Selama penampilan ini, Rosenbaum sering menciptakan pengalaman "analisis cepat", di mana dia memiliki bakat khusus.

Artikel-artikel yang dibuat oleh dokter Rosenbaum kerap muncul dalam berbagai jurnal kesehatan yang penting. Beberapa di antaranya adalah: *Journal of the American Medical Association*; *American Heart Journal*; *Journal of the American Psychoanalytical Association*; dan *The Psychoanalytic Review*.

Dia pun kerap bertindak sebagai konsultan medis untuk sejumlah majalah besar dan penerbitan media berkala lainnya.⁶¹

b. Buku-buku karya Jean B Rosenbaum

Berikut ada beberapa buku-buku karangan dan terjemahan menurut Jean B Rosenbaum, yaitu : *Pintu Bahagia Psikiatri dalam kehidupan sehari-hari*, *Psikiatri praktis*, *The mind factor : how your emotions affect your health*, *How to win at everything*, *Is your Volkswagen a sex symbol?*, *American directors*, *Love in a dying world*, *Living with teenagers*, *Women without men*, *Stepparenting*.

c. Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental menurut Jean B Rosenbaum

1) Konsep Bahagia menurut Jean B Rosenbaum

Kebahagiaan bisa diraih dengan sempurna jika seseorang itu sendiri bisa mengendalikan dirinya sendirinya dan kesengsaraan terjadi ketika seseorang dikendalikan nafsunya sendiri. Dalam karyanya Jean B Rosenbaum juga mendefinisikan bahwa, Kebahagiaan merupakan bahan atau ramuan yang baik yang diinginkan oleh setiap orang dalam kehidupannya. Tentunya tidak semua orang setuju dengan hal ini : dan tidak semua orang pula tentang bagaimana cara mengembangkannya. Kebahagiaan terkadang, dalam banyak, jalan menjadi

⁶¹Jean B Rosenbaum, *Pintu Bahagia : Psikiatri Untuk Kehidupan Sehari-Hari* (Bandung: Nuansa, 2010) H. 303.

sebuah persoalan pribadi. Ada banyak jalan yang untuk ditempuh mengembangkan kebahagiaan secara individu.⁶²

Kebahagiaan ini, dalam berbagai hal untuk kebanyakan orang, kadang-kadang dikatakan tidak dapat didefinisikan. Bagaimanapun, kebahagiaan bisa didefinisikan karena menjadi sebuah masalah ego.

Di dalam buku Jean B Rosenbaum 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 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. Tidak ada yang melawan atau menyakitkan superego dengan ukuran atau standar yang keras, turutkan maka akan mengancam ego diri sendiri. Pada waktu ego sendiri terancam, maka diri sendiri akan merasa terancam juga, dan kemudian bisa menjadi pribadi yang tidak bahagia.⁶³

Kebahagiaan bisa dirasakan oleh siapa pun. Jadi, kebahagiaan itu sedang menunggu anda! Kebahagiaan itu sebuah pencapaian yang bisa di klaim sebagai milik seseorang. Seseorang tidak dilahirkan bahagia, namun lebih baik mengembangkan kemampuan untuk berbahagia. Satu langkah maju dalam kebahagiaan bisa menuntun menuju langkah kebahagiaan selanjutnya.

⁶²Jean B Rosenbaum, *Pintu Bahagia* (Bandung: Nuansa, 2010) h.17.

⁶³Ibid, h.19.

Kebahagiaan tidak dicapai dengan metode-metode yang berliku-liku atau keliru. Langkah pertama untuk membangun keadaan yang bahagia dalam kehidupan adalah dengan meningkatkan rasa respek terhadap diri sendiri. Kebahagiaan hanya bisa di raih jika diri sendiri pertama-tama menghargai bahwa kebahagiaan merupakan suatu kemungkinan yang sifatnya pasti. Sekali telah mencapai kesadaran seperti itu, maka anda bisa mengubah arah berpikir dan gaya hidup menuju kebahagiaan.⁶⁴

Karena banyak orang mencoba menemukan atau mencapai kebahagiaan dalam cara-cara yang tidak diinginkan dan tidak memberikan ganjaran maka banyak pula diantara mereka yang keliru. Gagasan-gagasan psikologis tentang kebahagiaan itu dianggap tidak masuk akal. Sebuah ide yang keliru tentang kebahagiaan yang kerap terjadi adalah konsep masalah tunggal. Dalam hal ini, ide tentang kebahagiaan tergantung pada satu hal. Jika seseorang tidak bahagia, tanyakan pada diri sendiri, apakah mempraktikkan prinsip seperti ini di dalam kehidupan.⁶⁵

Menurut Jean B Rosenbaum tentang konsep bahagia, sejumlah orang berpikir bahwa kebahagiaan merupakan daerah khusus untuk orang muda saja. Mungkin sudah banyak mendengar keluhan dari teman-teman bahwa mereka telah melewati apa yang disebut “tahun-tahun kegembiraan dan tanpa beban”, yang melihat ke masa lalu dengan kerinduan terhadap tahun-tahun di awal kehidupan, yakni tahun-tahun yang kenang sebagai masa yang tidak rumit dan lebih bahagia tentunya.

⁶⁴Ibid, h.20.

⁶⁵Ibid, h. 20-21.

Ini merupakan kesalahan. Hal ini merupakan alasan yang tidak logis dan kenangan yang buruk. Sebuah penilaian yang layak untuk masa remaja akan memperlihatkan bahwa itu merupakan tahun-tahun dimana kerap penuh dengan keteangan, kecemasan dan secara umum tidak bahagia. Ini adalah periode dimana para remaja berjuang untuk mengekspresikan diri mereka sendiri dan mengembangkan kepribadian mereka. Pada saat yang sama, mereka pun dipaksa untuk bersaing dengan dunia orang dewasa.

Maka dari itu, salah satu dari langkah-langkah pertama untuk mencapai kebahagiaan adalah menghilangkan gagasan psikologis yang keliru seperti ini di seputar kebahagiaan.⁶⁶

Empat syarat untuk program mencapai kebahagiaan menurut Jean B Rosenbaum, kebahagiaan itu bisa dicapai, namun membutuhkan sesuatu yang dikerjakan untuk diri sendiri. Hanya perlu mengikuti aturan-aturan yang sederhana dan masuk akal dalam mencari kebahagiaan.

- 1). Lakukan sebuah hal yang menarik di lingkungan sekitar. Hidup dalam dunia yang kian lebar yang mencakup semua untuk manusia. Harus menerima fakta bahwa bagian dari dunia dan umat manusia. Minat terhadap dunia ini secara alami akan memperluas keinginan untuk membantu dan berbagi kerja di dalam dunia akan menuntun masuk ke aturan berikutnya.
- 2). Miliki kemauan untuk bekerja dengan penuh semangat. Kerja itu bermakna keterlibatan dengan orang-orang lain, itu berarti memperluas minat-minat pribadi yang terbatas.

⁶⁶Ibid, hal, 23.

- 3). Mempunyai penghargaan yang baik terhadap kesenggangan. Kesenggangan berarti bebas dari tuntutan dan tanggung jawab kerja ataupun tugas. Itu tidak bermakna sungguh-sungguh bebas secara menyeluruh dari semua upaya. Kesenggangan itu secara psikologis penting dalam kehidupan yang kompleks dan sibuk.
- 4). Miliki pemahaman yang tepat tentang menyendiri. Waktu-waktu dimana kita mesti sendirian, dan kadangkala kita memang sendirian saja, namun menjadi sendirian ini kerap menimbulkan rasa panik pada orang yang tidak bisa menyesuaikan diri secara emosional.⁶⁷

Jean B Rosenbaum mengamati banyak orang dan menemukan bahwa ada tujuh karakter orang yang bahagia, yakni sebagai berikut ini

- 1). *Orang bahagia adalah orang yang senang berpikir.* Mereka banyak akal dan penuh daya cipta pula. Mereka telah belajar bagaimana menjadi kreatif. Mereka menghadapi kehidupan kehidupan secara realistis dan penuh kesadaran antara kesenangan-kesenangan dan kesulitan-kesulitan. Mereka dapat memahami dan menerima citra yang benar tentang kehidupan mereka.
- 2). *Orang bahagia adalah orang yang baik hati.* Perhatian yang diberikan untuk orang-orang lain membuat bahagia, itu membuat merasa baik. Orang lain akan merespons dengan peduli pula, hidup tampak lebih mudah dan kian menyenangkan.
- 3). *Orang bahagia punya kesehatan yang baik.* Kesehatan tubuh mereka ada dalam posisi yang tinggi dan akan tercermin pada tingkat kesehatan emosional.

⁶⁷Ibid, h. 30.

Orang bahagia itu menikmati kehidupan. Dia tak punya waktu untuk penyakit. Mungkin punya hambatan-hambatan fisik, atau menderita Karena pengaruh penyakit kronis atau penyakit cacar tubuh. Namun, jika seorang yang bahagia, akan memiliki kehidupan yang sukses dan bahagia, meskipun punya keterbatasan fisik,. Setelah membaca cerita ini dalam kasus George dan yakin bahwa bisa melengkapinya dengan contoh-contoh lain dalam pengalaman diri sendiri.

- 4). *Orang bahagia menunjukkan proses penuaan yang lebih lambat.* Orang bahagia biasanya tampak menjadi tua dengan proses yang lebih lambat. Mereka kerap memiliki postur tubuh yang lebih baik dan warna kulit yang lebih baik pula. Mereka lebih siap dan waspada ketimbang kebanyakan orang pada masa kini yang menderita depresi dan kecemasan.
- 5). *Orang bahagia menyukai diri mereka sendiri.* Respek diri itu penting untuk kebahagiaan. Meski hidup dengan diri sendiri dan tidak sedang mencari kebahagiaan dengan seseorang yang tidak disukai atau kurang respek.
- 6). *Orang bahagia itu disukai oleh orang lain.* Apakah ingat dengan pepatah lama yang mengatakan: “Tertawalah dan dunia akan tertawa dengan anda, menangislah, dan anda akan menangis sendirian?” hal ini benar, kita secara alami ditarik kearah orang bahagia seperti halnya kita secara alami menghindar bersama orang yang tidak bahagia.
- 7). *Orang bahagia itu sukses dalam apa pun yang mereka lakukan.* Mereka selalu mau memanfaatkan waktu mereka untuk mencoba pengalaman-pengalaman

baru. Keberhasilan mereka diukur dari istilah-istilah peningkatan atau pengayaan, pencerahan dan kepuasan pribadi.⁶⁸

2) Kesehatan Mental menurut Jean B Rosenbaum

Menurut Jean B Rosenbaum, kesehatan emosional dan mental yang secara keseluruhan dipengaruhi oleh kejujuran diri. Tingkat kejujuran diri yang dikembangkan merupakan petunjuk dari tingkat kebahagiaan dan kesuksesan yang akan dinikmati.⁶⁹

Berikut ini adalah lima rincian untuk kejujuran diri dan kematangan individu atau dewasa untuk kesehatan mental dan jasmani yang menurut pendapat Jean B Rosenbaum, yakni :

- 1) Kestabilan emosional untuk menghadapi situasi-situasi yang tegang. Ketegangan bisa disebabkan oleh situasi-situasi yang ada dalam pekerjaan atau kehidupan dirumah. Ketegangan tidak perlu menjadi sesuatu yang melumpuhkan. seseorang bisa menghadapi situasi-situasi tegang ini tanpa menderita kecemasan yang tidak semestinya bila anda jujur terhadap diri sendiri. Apabila secara emosional matang atau dewasa, maka tidak akan mengalami stres yang berkepanjangan. Menjadi jujur terhadap diri berarti bisa menghadapi situasi-situasi yang tegang. Dan tidak akan membesar-besarkan mereka, namun akan mampu memandang mereka secara realistis.
- 2) Penyesuaian kesehatan mental yang lebih baik dan kesehatan jasmani yang serasi. Menghilangkan penipuan diri dalam kehidupan akan membuat merasa lebih baik. Dan tidak akan bersembunyi di belakang penyakit-penyakit.

⁶⁹Ibid, h. 84.

- 3) Keberhasilan dalam bisnis dan kehidupan professional. Pada waktu bisa memandang diri sendiri dengan jujur dan realistis, maka bisa melihat dunia dengan cara seperti itu juga. Menghilangkan dusta dan tipu daya pada saat berurusan dengan orang lain akan menuntun kearah kesuksesan.
- 4) Kebahagiaan dalam perkawinan dan kehidupan keluarga. Kejujuran diri akan membantu menghindar dari maraknya penyebab-penyebab yang kerap memicu perkecokan dan kecemasan dalam perkawinan dan kehidupan keluarga. Ketika masalah-masalah kian meningkat maka diri sendiri bisa menanganinya dengan lebih gampang.
- 5) Popular dan menarik bagi orang lain. Sebagai sosok pribadi yang bisa menyesuaikan diri dengan baik, diri sendiri akan menarik bagi orang lain secara alami. Kepribadian yang menyenangkan akan menjamin kepopuleran diri. Sukses menyatukan kejujuran diri dalam kepribadian yang akan memberikan daya tarik dan pesona yang dihargai orang lain.⁷⁰

Kesenggangan merupakan bagian yang penting dalam kehidupan. Kesenggangan itu penting untuk kebahagiaan; itu penting untuk kesehatan mental yang baik; itu membantu untuk memiliki kesehatan jasmani yang baik. Bagaimanapun, tidak cukup hanya memiliki waktu senggang saja, yang penting adalah bagaimana menggunakan waktu senggang.⁷¹ Ketidakmatangan atau ketidak dewasaan bisa memiliki pengaruh yang berlawanan dan merugikan dengan kapasitas dalam menikmati kesenggangan.

⁷⁰Ibid, h.103.

⁷¹Ibid, h. 125.

Ada enam macam menurut Jean B Rosenbaum sikap tidak matang terhadap kesenggangan yang mungkin tidak hanya mengganggu kesenangan dan waktu-waktu baik, namun mungkin juga mengganggu kepribadian.

- 1) *Agresi*. Agresi merupakan dorongan *id*. Sampai bisa mengendalikannya, hal itu akan membuat punya reaksi-reaksi anti social.

Agresi adalah dorongan untuk menguasai. Tu mungkin diekspresikan melalui watak yang melahirkan kekerasan, umumnya lekas marah, perilaku merusak atau berusaha mendominasi orang lain. Pada kebanyakan kasus, dikembangkan rasa persaingan yang tinggi dengan keinginan kuat untuk menang. Mike adalah sebuah contoh dari bentuk respons yang tidak matang atau tidak dewasa terhadap kesenggangan.

- 2) *Sikap sportif yang buruk*. Pecundang yang buruk akan bereaksi dengan cara yang tidak dewasa atau kekanak-kanakan. Kita berharap ini hanya ada pada anak-anak karena mereka masih egois. Bagaimanapun, kita berharap orang dewasa tahu dan menerima fakta bahwa tidak semua orang bisa menjadi seseorang pemenang.
- 3) *Takut-takut*. Takut-takut, ketika hal itu mencegah orang mengeksplor kemungkinan-kemungkinan dari kesenggangan mereka merupakan respons ketidakmatangan. Sifat takut-takut ini mungkin menjadi sebuah ketakutan untuk gagal. Itu menunjukkan penghargaan diri yang rendah.
- 4) *Kesempurnaan*. Kesempurnaan, selagi sesuatu yang diinginkan menjadi atribut dalam kebanyakan hal, akan menjadi sebuah respons ketidakmatangan pada saat masuk dalam kondisi ekstrem. Terlalu banyak menekankan

kesempurnaan bisa mencegah menikmati kesenggangan. Selagi mungkin ingin berjuang untuk mengembangkan teknik atau keterampilan, maka tidak akan membuat ini menjadi masalah sentral.

- 5) *Rasa bersalah.* Selama beberapa generasi, kita telah tinggal dalam masyarakat yang berorientasi kerja. Kesenggangan itu jarang, dan dipesan untuk beberapa orang yang beruntung. Kehidupan kebanyakan orang memang keras. Hidup ini singkat. Jadi, tidak ada waktu untuk bermain-main.
- 6) *Perbandingan yang keliru.* Proporsi yang tepat merupakan tindak yang seimbang yang memiliki sejumlah kerja yang tepat dan kesenggangan dalam kehidupan diri. Perbandingan atau proporsi yang keliru merupakan ketidakmatangan.⁷²

Jika kesenggangan tidak bisa menimbulkan rasa santai atau rileks maka bisa jadi punya sat, atau malah lebih, sikap-sikap ketidakmatangan seperti ini. Bila waktu luang hanya merupakan bagan kecil dari waktu harian atau mingguan, maka sedang berlaku tidak adil terhadap diri sendiri.

2. Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat

a. Perjalanan Hidup dan Pendidikan Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat ia seorang wanita keturunan warga Indonesia asli, yang ahli dibidang ilmu jiwa agama dan kesehatan mental. Zakiah lahir pada 6 November 1929 di Bukittinggi, Provinsi Sumatera Barat. Alamat di jalan Rumah Sakit Fatmawati No.6 Jakarta Selatan, Ayahnya bernama Haji Daradjat Husain aktif dalam pergerakan Muhammadiyah sementara ibunya yang bernama Rafi'ah

⁷²Ibid, h.130.

adalah anggota Sarekat Islam dan istri yang kedua bernama H Rasunah. Dari istri pertama mempunyai anak enam orang sedangkan istri kedua mempunyai anak lima orang. Zakiah Daradjat dilahirkan oleh ibu bernama Rafi'ah, ia mempunyai saudara kandung lima orang.⁷³

Zakiah adalah anak tertua dari enam bersaudara, jadi kalau digabungkan semuanya menjadi sebelas orang. Walaupun zakia mempunyai ibu tiri, namun ibu tirinya dalam mendidik anak-anaknya, tidak ada perbedaan diantara mereka dalam bersaudara. Sehingga Zakiah dengan saudara satu bapak, lain ibu, tetap menjalani keharmonisan di dalam rumah tangga.

Kedua orang tuanya telah membentuk dan menanamkan kepada seluruh putra-putrinya dari sejak kecil agar mempunyai sikap tawadhu' dan rendah hati. Ini terpatri dari putrinya Zakiah. Tempat kelairan Zakiah iklimnya sejuk, karena berada di kaki bukit dan masyarakatnya sangat fanatic terhadap agama.

Dengan pendidikan awal yang pernah diduduki oleh Zakiah. Selagi Zakiah berada dekat dengan orang tuanya dan saudara-saudaranya, yaitu jenjang pendidikan yang berawal di sekolah Standard School Muhammadiyah Bukittinggi dan sorenya di Diniyah School. Saat masih duduk dibangku kelas empat SD, ia berpidato pertama kali di hadapan guru dan kakak kelasnya. Ia mendapat tugas dari gurunya waktu itu untuk berpidato pada acara perpisahan sekolah. Setelah tamat pada tahun 1941, Zakiah masuk kesalah satu SMP di padang Panjang sambil mengikuti sekolah agama di Kulliyatul Mubalighat, kursus caln mubalig.

⁷³ Muh. Mawangir, *Zakiah Daradjat peran pendidikan islam tentang Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Idea Press, 2014) h. 53.

Ilmu-ilmu yang diperolehnya dari kulliyatil mubalghat kelak ikut mendorongnya menjadi mubaligh.⁷⁴

Namun, karena gelora dan semangatnya yang seringkali membakar suasana hatinya untuk ingin terus belajar, akhirnya zakiah bertekad meninggalkan kampung halamannya, pergi merantau ke Yogyakarta, untuk melanjutkan studinya ke perguruan tinggi. Ungkapan kedua orang tua Zakiah, tentang prestasi Zakiah selama mengikuti jenjang pendidikan di Sumatera Barat, ia begitu menonjol.

Memang di masa kanak-kanak, obsesi Zakiah untuk belajar dan dalam mengoleksi literature sudah mulai tampak. Ketika Zakiah masih duduk di bangku SD, prestasinya sudah mulai tampak, nilainya bagus-bagus. Oleh karena itu, ayahnya bangga atas prestasi di peroleh Zakiah, putrinya. Prestasi yang diraih Zakiah, ternyata merupakan hasil jerih payahnya selama ini, ditambah lagi semangat perjuangan hidupnya.⁷⁵ Dalam membaca banyak literature merupakan bobot tersendiri, bahkan membaca merupakan kegemaran Zakiah setiap hari. Karna prestasi Zakiah dapat diacungkan jempol, maka guru-gurunya menyarankan Zakiah sedapat mungkin bisa melanjutkan studinya.

Pada tahun 1951, ia selesaikan pendidikan SMA bagian BTDR (Ilmu Pengetahuan Alam) pemuda di bukit tinggi. Sebelumnya, ia pernah belajar disekolah asisten apoteker, tetapi tidak dilanjutkannya akibat agresi militer belanda II yang diikuti pemburu hangusan bukit tinggi. Selain itu, ia meninggalkan kampung halamannya menjalani pendidikan tinggi di Yogyakarta. Ia mendaftar dan lulus di dua perguruan tinggi dengan fakultas yang berbeda, yaitu

⁷⁴Ibid, h.54.

⁷⁵Ibid, h. 54.

Fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) Yogyakarta dan fakultas Hukum, Universitas Islam Indonesia (UII). Namun, setelah tahun ketiga ia meninggalkan Kuliahnya di UII atas saran orangtuanya untuk fokus pada salah satu jurusan.

Zakiah pun mendapat tawaran untuk melanjutkan studi di Mesir. Di Mesir Zakiah mengambil jurusan “*Special Diploma for Education*” *University Faculty of Education Cairo* dapat di selesaikannya dan tamat tahun 1958. Zakiah tidak berhenti sampai di situ saja, tetapi melanjutkan ke Megister Pendidikan Jurusan “spesialisasi dalam Mental Hygiene” tamat pada tahun 1959. Terus sampai melanjutkan ke tingkat Doktor (Ph. D) Pendidikan, jurusan “*Spesialisasi Psychotherapy*”, selesai pada tahun 1964.

Zakiah Daradjat meninggal di Jakarta dalam usia 83 tahun pada 1 Januari 2013 sekitar pukul 09.00 WIB. Setelah disalatkan, jenazahnya dimakamkan di kompleks UIN Ciputat pada hari yang sama. Menjelang akhir hayatnya, ia masih aktif mengajar, memberikan ceramah dan membuka konsultasi psikologi. Sebelum meninggal, ia sempat menjalani perawatan di rumah sakit Hermina, Jakarta Selatan pada pertengahan Desember 2012.

Sejak itulah, Zakiah mulai mencuat ke permukaan dan populer dengan usahanya melakukan perubahan-perubahan di tubuh IAIN, bahkan ide-idenya yang cukup santun dengan kebutuhan dan ramah tamah itu, Zakiah banyak diterima khususnya di kalangan para mengambil kebijakan pendidikan di tanah air. Karena sikap kerendahan hatinya yang begitu memukau, yang disertai idenya yang cemerlang membuat Menteri Agama R.I waktu itu, menarik Zakiah untuk

menduduki posisi strategis dalam upaya memperbaiki kualitas agam di Indonesia.⁷⁶

b. Buku-buku karya Zakiah Daradjat

Berikut karya-karya dalam bentuk buku zakiah daradjat yang diterbitkan oleh penerbit N.V “Bulan Bintang”, adalah :Peranan agama dalam kesehatan mental, Ilmu pendidikan islam, Metodik khusus pengajaran agama islam, Psikoterapi islami islam dan kesehatan mental, Zakat pembersih harta dan jiwa, Metodologi pengajaran agama islam, pembinaan jiwa/mental, Kesehatan mental dalam keluarga, Haji ibadah yang unik, Doa menunjang semangat hidup, Ilmu jiwa agama, Ketenangan dan kebahagiaan dalam bekerluarga, kunci kebahagiaan, Pendidikan agama dalam pembinaan mental, Membangun manusia Indonesia yang bertakwa, membina nilai-nilai moral di Indonesia, perawatan jiwa untuk anak-anak (terjemahan disertai Doktor dengan sedikit tambahan), islam dan peranan wanita, kepribadian wanita, pembinaan remaja, dll.

Berikut buku-buku terjemahan oleh Zakiah Daradjat : pokok-pokok kesehatan mental, (karangan Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quusy), ilmu jiwa prinsip-prinsip dan implementasinya dalam pendidikan (karangan Prof. Dr. Abdul Aziz El-Quusy , Cairo), kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat (karangan Prof. Dr. Abdul Aziz al-Quusy, Cairo), penyesuaian Diri, pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental (karangan Prof. Dr. Mustafa Fahmi, Cairo), dll.

⁷⁶ Ibid, h.56.

c. Konsep Bahagia dan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat

1) Konsep Bahagia menurut Zakiah Daradjat

Selama ini manusia mengartikan kebahagiaan indektik dengan banyaknya harta, tingginya jabatan dan kekuasaan. Kebahagiaan inilah yang senantiasa dicari oleh manusia. Sebagian orang mengatakan kebahagiaan itu terletak pada harta. Akan tetapi, orang yang berfikir seperti itu adalah orang yang berputus asa dalam kemiskinannya, hendak menjadi kaya tetapi selalu gagal.

Zakiah Daradjat menyampaikan kebahagiaan dalam bukunya yang berjudul *Kesehatan Mental* merupakan terdapatnya ketenangan jiwa. Hal tersebut sebenarnya sangat mudah dijangkau oleh setiap manusia terlepas, dari keadaan sosial, ekonomi, kedudukan, pangkat dan kekuasaan.⁷⁷

Pada dasarnya orang-orang yang menilai kebahagiaan dengan materi hanyalah orang-orang yang tertipu, karena segala sesuatu yang ada di dunia ini hanya memiliki harga sesuai kemampuan untuk menghargainya. Orang yang bahagia ialah orang yang hidupnya penuh dengan gairah dan semangat, hubungan dengan orang lain ditandai dengan pengertian dan kasih sayang, hubungan dengan Allah yang tidak pernah putus, iman dan takwanya selalu meningkat, mampu menyesuaikan diri, dan terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.⁷⁸ Manusia juga punya kecenderungan untuk rindu pada sesuatu yang belum ada padanya. Sebab segala isi dunia ini indahny sebelum ada ditangan. Contohnya, Rockefeller yang sepanjang hidupnya mengejar kekayaan, namun setelah menjadi miliuner, semuanya tidak berarti lagi.

⁷⁷Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan* (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 2001) h.11.

⁷⁸Ibid, hal.70.

Dan berikut dijelaskan juga modal utama dalam mencapai kebahagiaan menurut Zakiah Daradjat adalah dengan iman (kepercayaan). Kepercayaan bukan hanya sekedar ucapan saja, tetapi kepercayaan yang mewarnai kehidupan manusia. Sehingga manusia benar-benar teguh pendirian, baik berupa harta, anak, kedudukan dan segala kesenangan duniawi. Keimanan yang teguh dan kuat serta memantul dengan sikap hidup sehari, itulah yang akan membawa kebahagiaan dalam kehidupan seseorang.⁷⁹

Kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup, baik bagi pribadi maupun masyarakat pada umumnya, definisi ini antara lain :

Definisi yang pertama ini, banyak mendapat sambutan dari kalangan psikiatri (kedokteran jiwa). Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya merupakan orang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Dimaksud gangguan jiwa antara lain *orang menderita gangguan* apabila kegairahan untuk bekerja, rasa badan lesu dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut dapat berkelanjutan terdapat pada penyakit *anxiety, neurathanie, hysteria* dan lain sebagainya. Sedangkan yang dimaksud dengan sakit jiwa merupakan orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan orang yang pada umumnya, jauh dari realitas, yang dalam istilah sehari-hari dapat disebut miring, gila dan sebagainya.

Definisi kedua lebih luas dan bersifat umum, karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu, akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Disamping itu, ia penuh dengan semangat dan

⁷⁹<http://www.kinantan.com/konsep-kebahagiaan-menurut-zakiah-daradjat-html>. Diakses pada 7 februari 2022, pukul 14.23 Wib.

kebahagiaan dalam hidup. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, kita harus lebih dulu mengenal diri dan menerimanya sebagaimana adanya, lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri.⁸⁰

Disamping itu, kita juga harus mengenal, memahami dan meneliti orang lain dari segala segi secara objektif. Jangan kita melihat dan menilai orang lain secara subjektif, yaitu menurut perasaan dan ukuran diri sendiri tetapi usahakan lah melihat orang dengan ukuran-ukuran orang itu sendiri. Kita juga harus mengenal keistimewaan orang disamping kekurangan atau kelemahan-kelemahannya.

Jadi menurut definisi kedua ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindarkan tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa kepada frustrasi.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan sesuatu hal yang disenangi didalam hidupnya dengan tidak ada perasaan tertekan ataupun menderita. Semua orang ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Mereka akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai apa yang diinginkannya itu, sehingga banyak orang

⁸⁰Ibid, h.11.

yang mengalami rintangan yang memungkinkan terjadinya kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.

Modal utama untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan keimanan, sebagaimana yang disebutkan menurut Zakiah Daradjat, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membangkitkannya melalui rukun iman yang enam. Yaitu, *pertama*, menyatakan bahwa iman kepada Allah SWT merupakan rukun iman yang pertama dan sekaligus mengimani sifat-sifatNya yang dalam sifat-sifat Allah itu terkandung jawaban terhadap keperluan jiwa manusia, seperti sifat wujud (Allah ada). Tuhan itu betul-betul ada, walaupun pembuktian ada-Nya itu tidak mungkin, jika yang dimaksud dzat-Nya. Keimanan seperti ini mempunyai arti yang sangat penting bagi ketentraman hati sebab orang yang beriman akan terhindar dari keresahan dan kecemasan karena mengingat Allah. *Kedua*, iman kepada malaikat Allah. Kepercayaan akan adanya malaikat pada ketentraman batin adalah dengan mengetahui siapa sebenarnya malaikat itu, apa kerja dan tugasnya. Berbeda dengan manusia, malaikat mempunyai sifat taat dan patuh kepada Tuhan. Mereka tidak pernah melanggar dan selalu menjalankan perintah-Nya. Malaikat adalah contoh tertinggi dari kesucian dan kebaikan yang dapat dijadikan teladan, karena dengan meneladani sifat-sifat malaikat ini akan dapat menentramkan hati. *Ketiga*, iman kepada pada rasul. Percaya pada rasul membuat manusia menjadi taat menjalankan perintah agama, karena dengan mencintai rasul berarti pula mencintai apa yang dirisalahkannya. Dengan demikian, mencintai rasul dengan sungguh- sungguh akan dapat membawa hati manusia merasa dekat dengan Allah. *Keempat*, iman kepada kitab Allah.

Kepercayaan akan kebenaran isi kitab dapat pula membawa hati menjadi tenang dan tentram, hal ini karena isi yang terkandung dalam kitab merupakan ajaran-ajaran yang dapat membawa manusia kepada kesempurnaan hidup. *Kelima*, iman kepada hari akhir. Percaya pada hari akhir akan membuat jiwa tenang, karena yakin bahwa semua orang akan dibangkitkan kelak di akhirat dan adanya perhitungan dan pembalasan akan segala amal yang diperbuat di dunia. *Keenam*, iman kepada takdir. Kepercayaan kepada takdir dapat mengurangi rasa tertekan jiwa karena kegagalan dalam usaha atau dalam hidup pada umumnya. Dengan kepercayaan yang enam ini akan membuat hati manusia tenang karena segala usaha manusia ada yang menentukan, sehingga manusia mampu mencapai kebahagiaan.

2) Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat

Menurut Zakiah Daradjat, Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.⁸¹

Menurut definisi ini mendorong orang memperkembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada.. jangan sampai ada bakat yang tidak bertumbuh dengan baik, atau yang digunakan dengan cara yang tidak membawa kepada kebahagiaan, mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Bakat yang

⁸¹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016) h.12.

tidak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, akan membawa kepada kegelisahan dan pertentang batin.

Tidak seorang pun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang di inginkan. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kekecewaan dan ketidakpuasan.

Keadaan yang tidak menyenangkan itu tidak terbatas kepada golongan tertentu saja, tetapi tergantung kepada cara orang menghadapi sesuatu persoalan. Misalnya ada orang miskin yang gelisah, karena banyak keinginannya yang tidak tercapai, bahkan kebutuhan pokok saja tidak bisa dipenuhinya. Sebaliknya ada pula orang kaya yang gelisah, cemas dan merasa tidak tenang dalam hidupnya. Tetapi sebab keemasannya lain, bukan karena kekurangan uang, melainkan oleh hal-hal lain contohnya seperti kebosanan, tidak tahu apa yang harus dikerjakan, uang banyak dan segalanya terpenuhi. Atau mungkin ingin selalu menambah hartanya lebih banyak lagi.

Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan lainnya, akan tetapi lebih tergantung kepada cara sikap menghadap faktor-faktor tersebut. Kita tidak meniadakan pengaruh faktor-faktor itu, karena memang ada pengaruhnya. Misalnya dalam menghadapi kemerosotan ekonomi, orang menjadi bingung, gelisah dan sedih, bukan karena kemerosotan keadaan ekonominya itu secara langsung, akan tetapi

ketidakmampuannya menghadapi faktor tersebut dengan wajar, serta tidak dapat memikirkan apa yang akan dilakukannya untuk menghadapi perubahan yang drastic dan mendadak itu. Akibatnya, ia dihindangi oleh rasa gelisah yang sangat, yang kadang-kadang membawa kepada keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya.⁸²

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar dan menerima kegagalan itu sebagai suatu pelajaran yang akan membawa sukses nantinya. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, akan dapatlah dianalisa, dicari sebab-sebab yang menimbulkan atau ditemukan factor-faktor yang tidak pada tempatnya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran dalam usaha yang akan datang, yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu lalu itu.⁸³

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dapat dibagi dalam 4 bagian yaitu *perasaan, fikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan*. Hal ini semua tergolong kepada gangguan jiwa, sedangkan yang tergolong sakit jiwa adalah jauh lebih berat.

1) Pengaruh kesehatan mental terhadap perasaan

a) Rasa cemas (gelisah)

⁸² Ibid, h.15-16.

⁸³ Ibid, h.16.

Perasaan tidak menentu, panic, takut tanpa mengetahui apa yang dilakukan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan itu. Seorang ibu akan gelisah, Karen anaknya terlambat pulang sekolah. Pikirannya sudah bermacam-macam, takut kalau anak ditabrak mobil, diculik orang dan lain sebagainya. Pendek kata, terlalu banyak hal-hal yang menyebabkan gelisah yang tidak pada tempatnya, bila tidak berusaha memikirkan bagaimana mengatasi kesukaran itu.

b) Iri hati

Seringkali orang merasa iri hati atas kebahagiaan orang lain. Perasaan ini bukan Karen kebusukan hatinya seperti biasa disangka orang, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia didalam hidupnya.

c) Rasa sedih

Rasa sedih yang tidak beralasan atau terlalu banyak hal-hal yang menyedihkan sehigga air mukanya selalu membayangkan kesedihan, kendatipun ia seorang yang mampu, berpangkat, dihargai orang dan sebagainya.

d) Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan kepada diri

Rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri banyak sekali terjadi pada pemuda-pemudi remaja. Hal ini disebabkan oleh kebanyakan problem yang mereka hadapi yang tidak mendapat penyelesaian dan pengertian dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Disamping itu mungkin pula akibat pengaruh pendidikan dan perlakuan yang diterimanya waktu masih kecil. Rasa rendah diri ini menyebabkan orang

lekas tersinggung, suka mengeritik orang lain, dan tingkah lakunya mungkin akan terlihat sombong. Dalam pergaulan ia menjadi kaku, kurang disenangi oleh kawan-kawannya karena mudah tersinggung dan tidak banyak ikut aktif dalam pergaulan atau pekerjaan.

e) Pemarah

Sesungguhnya orang dalam suasana tertentu kadang-kadang perlu marah, akan tetapi kalau ia sering-sering marah yang tidak pada tempatnya atau tidak seimbang dengan sebab yang menimbulkan marah itu, maka ada hubungannya dengan kesehatan mental. Marah adalah ungkapan dari rasa hati yang tidak enak, biasanya akibat kekecewaan, ketidakpuasan atau tidak tercapai yang diinginkan.⁸⁴

2) Pengaruh kesehatan mental terhadap fikiran/kecerdasan

Telah banyak penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh keturunan atas kecerdasan. Dari penelitian-penelitian itu terbukti bahwa kecerdasan itu memang diwarisi yang artinya kecerdasan seorang anak dipengaruhi oleh kecerdasan ibu-bapaknya, atau oleh nenek moyangnya sesuai dengan hukum warisan/keturunan. Maka orang yang cerdas, kemungkinan besar anaknya akan cerdas pula.

Mengenai pengaruh kesehatan mental atas fikiran, memang besar sekali. Diantara gejala yang bisa kita lihat yaitu : sering lupa, tidak bisa mengkonsentrasikan fikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemampuan

⁸⁴Ibid, 17-20.

berfikir menurun, sehingga orang merasa seolah-olah ia tidak lagi cerdas, fikirannya tidak bisa digunakan dan sebagainya.⁸⁵

3) Pengaruh kesehatan mental terhadap kelakuan

Ketidak tentraman hati atau kurang sehat mentalnya, sangat mempengaruhi kelakuan dan tindakan seseorang. Misalnya, orang yang merasa tertekan atau merasa gelisah dan akan berusaha mengatasi perasaan yang tidak enak itu dengan jalan mengungkapkan ke luar. Akan tetapi, tidak selamanya orang mendapat kesempatan untuk itu, ungkin karena tidak berani seperti anak kecil yang sering dimarahi dan dipukuli oleh ibu-bapaknya.

Selanjutnya, kita sering melihat orang yang sua meganggu ketenangan dan hak orang lain, mencuri, menyakiti atau menyiksa orang, menfitnah dan sebagainya. Hal itu disebabkan oleh karenaa tidak puasny ia terhadap dirinya, sedang ketidakpuasa n terhadap diri itu timbul ksrena kesehatan mental yang terganggu, akibat pengalaman yang tidak menyenangkan yang dilalui sejak kecil.⁸⁶

4) Pengaruh kesehatan mental terhadap kesehatan badan

Kalau menurut orang dulu mengatakan metal yang sehat terletak dalam badan yang sehat, maka sekarang terbukti pula sebaliknya, yaitu kesehatan mental menentukan kesehatan badan. Dan terdapat penyakit yang dinamakan *psychosomatic*, yaitu penyakit pada badan yang disebabkan ole mental. Contohnya, seorang ibu menderita penyakit jantung selama berapa tahun. Selama perasaan-perasaan yang mengganggu fikira dan ketenangan

⁸⁵Ibid, h.20-21.

⁸⁶Ibid, h.22-23.

batinnya, disimpannya sendiri, yang akhirnya menyebabkan jantungnya terganggu.

Penyakit-penyakit lain yang banyak terdapat di zaman modern seperti sekarang ini, seperti tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, *exceem*, sesak nafas dan sebagainya. Disebabkan oleh tekanan perasaan yang terjadi karena tidak mempunya orang mencapai apa yang diinginkan atau karena banyaknya persaingan dalam hidup sekarang ini.

Dan dapat disimpulkan bahwa ketenangan hidup dan kebahagiaan rumah tangga, terletak pada adanya saling mengerti satu sama lain, saling hormat menghormati dan saling cinta mencintai antara anggota keluarga dan mampu menyesuaikan diri dalam hidup.⁸⁷

a. Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental

Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari tidak mempunya orang menghadapi kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri itu dan cara-cara menyesuaikan diri yang dilakukan secara tidak sadar. Faktor-faktor tersebut sebagai berikut:

1) Frustrasi (Tekanan Perasaan).

Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau

⁸⁷Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016) h. 23-24.

menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat menerima frustrasi itu buat sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkannya mencapai keinginan itu.

2) Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

3) Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya.

Bermacam-macam cara dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tekanan, pertentangan batin dan kecemasan itu. Perasaan-perasaan seperti itu sangat mengurangi rasa bahagia sehingga kadang-kadang orang terdorong melakukan sesuatu untuk menghilangkan perasaan yang tidak enak itu.⁸⁸

⁸⁸Ibid, h.25-30..

3. Perbandingan Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental Menurut Jean B Rosenbaum dan Zakiah Daradjat

Berdasarkan penjelasan Jean B Rosenbaum dan Zakiah Daradjat yang berkaitan dengan Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental, peneliti akan menyimpulkan tentang konsep kedua tokoh ini. Sebelum peneliti menyimpulkan/mengungkapkan persamaan dan perbedaan dari kedua konsep ini maka penulis akan menyimpulkan apa yang telah dijelaskan oleh Jean B Rosenbaum dan Zakiah Daradjat dalam menanggulangi konsep bahagia dan kesehatan mental.

Menurut peneliti pandangan dari Jean B Rosenbaum dalam Konsep Bahagia dan Kesehatan Mental dapat dipahami dan lebih rinci alasannya bahwa apa yang ia jelaskan mengenai ada beberapa tahapan yang ia gunakan, yaitu : karakter orang yang bahagia, kejujuran diri dan sosok individu yang dewasa/matang, pengaruh ketidak matangan dalam merespons kesenggangan, yang semuanya sudah dijelaskan secara detail sehingga mudah untuk dimengerti. Jadi kesimpulannya adalah konsep bahagia dan kesehatan mental menurut Jean B Rosenbaum tidak semata-mata mengobati gangguan kejiwaan namun juga mengobati pasien secara keseluruhan baik dari segi psikologi, psikologis dan spiritual.

Dan menurut Zakiah Daradjat, peneliti dapat memahami apa yang telah ia jelaskan mengenai konsep bahagia dan kesehatan mental hanya mengarah kepada dampak positifnya tanpa menjelaskan cara menerapkannya. Untuk maksud peneliti sendiri adalah pada empat pengaruh kesehatan mental yang terganggu

dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang yaitu perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Dan zakiah menjelaskan dampak yang tidak baik apabila kita menerapkan empat pengaruh tahapan tersebut didalam kehidupan sehari-hari tanpa menjelaskan bagaimana cara mengimplementasikan tahapan-tahapan tersebut di dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dari penelitian tidak ada maksud untuk menjatuhkan pandangan kedua tokoh antara satu dengan yang lainnya, namun dalam penelitian ini hanya semata-mata untuk mengungkapkan perbedaan serta persamaan antara konsep kedua tokoh dan sejauh mana solusi yang mereka tawarkan dalam konsep bahagia dan kesehatan mental.

Adapun persamaan antara Jean B. Rosenbaum dan Zakiah Daradjat ini terletak pada yang sama-sama mengakui bahwa kebahagiaan dan kesehatan mental dapat menjadi senjata penangkal dari gangguan-gangguan mental yang manakala kita mampu mengaktualisasikan ajaran-ajaran itu didalam kehidupan sehari-hari. Dalam pandangan kedua tokoh peneliti sepakat karna apa yang menjadi persamaan dari konsep keduanya yang relevan. Dan selanjutnya kesehatan mental yang menentukan kesehatan badan, terdapat penyakit-penyakit yang dinamakan psikomatik, yang dimana penyakit pada badan yang disebabkan oleh mental dan berikut gejala-gejala pada psikomatik yaitu gangguan jantung, kedua tokoh tersebut membahas dan menjelaskan penyakit psikomatik, yang gejalanya yaitu gangguan penyakit jantung.

Adapun perbedaan dalam konsep kedua tokoh ini terletak pada bentuk-bentuk tahapan yang mereka gunakan, dimana Jean B. Rosenbaum menggunakan

enam pengaruh yaitu : “agresi, sikap sportif yang buruk, takut-takut, kesempurnaan, rasa bersih, perbandingan yang kelru-keliru”, sedangkan zakiah daradjat menggunakan empat pengaruh yaitu ; “perasaan, fikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan”. Dalam konsep jean b rosenbaum menjelaskan bagaimana cara menerapkan tahapan yang ia gunakan dalam menanggulangi gangguan mental, sedangkan zakiah daradjat tidak dijelaskan tentang cara menerapkan tahapan yang ia gunakan dalam konsep bahagia dan kesehatan mental dalam konsep sang psikiater telah dijelaskan tentang rujukan-rujukan dari setiap tahapan yang digunakan, sedangkan sang psikolog hanya menjelaskan tentang tujuan dari pengobatan psikologis dan penjelasannya terkait tahapan kehidupan sehari-hari tidak dijelaskan tentang tujuannya, dalam penjelasan zakiah daradjat lebih cenderung mengarah kepada manfaat-manfaatnya terhadap kesehatan mental.

B. Pembahasan

Kebahagiaan sangat berpengaruh sekali dengan kehidupan yang berkualitas selaras dengan diinginkan oleh setiap individu atau kelompok didalam kehidupannya. Bahagia harus diterapkan dengan segala bidang-kehidupan. Di dalam hidup ini kadang kebahagiaan kita diuji oleh sebuah permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan.

Kebahagiaan bisa terjadi pada siapa pun. Jadi, kebahagiaan itu sedang menunggu anda! Kebahagiaan itu sebuah pencapaian yang bisa seseorang klaim sebagai diri sendiri. seseorang tidak dilahirkan bahagia, namun lebih baik

mengembangkan kemampuan untuk berbahagia. Satu langkah maju dalam kebahagiaan bisa menuntun menuju langkah selanjutnya.

Melalui buku dengan judul *Pintu Bahagia* karya Jean B Rosenbaum yang digunakan peneliti ini dapat disimpulkan, buku ini disusun berdasarkan pengalaman kegiatan praktik seorang psikiater, yang bisa memperlihatkan kepada seseorang bagaimana membuang perasaan-perasaan tidak bahagia yang membelenggu hidup dan menggantikannya dengan suasana hangat dan bergelora yang berasal dari hidup yang bahagia dan berhasil, dapat memiliki kesehatan emosi yang baik, memperbaiki tingkat efisiensi mental dan mencapai sebuah kehidupan baru yang lebih baik dan memuaskan tentunya. Sikap kebahagiaan dan kesehatan mental pada individu maupun kelompok yang akan diuji dan dinilai oleh Allah SWT atas kesenangan dan kesulitan yang diberikan. Bahagia akan mengubah arah berpikir dan gaya hidup. Sedangkan kesehatan mental merupakan mental yang sehat atau mampu menambah kesenangan yang sudah diperoleh.

Jadi dapat kita tarik kesimpulan yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental juga yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau akan pasif dan tidak semangat.

Adapun persamaan menurut kedua tokoh ini tentang konsep bahagia dan kesehatan mental yang menjelaskan Kebahagiaan adalah keadaan tubuh yang sehat atau yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan

mental. Kebahagiaan dan kesehatan mental dapat menjadi senjata penangkal dari gangguan-gangguan mental yang manakala kita mampu mengaktualisasikan ajaran-ajaran itu didalam kehidupan sehari-hari. Yang terdapat penyakit yang dinamakan psikomatik, yang dimana penyakit pada badan yang disebabkan oleh mental dan gejala-gejala pada psikomatik yaitu gangguan jantung,

Sedangkan perbedaan menurut kedua tokoh ini tentang konsep bahagia dan kesehatan mental yaitu menurut Jean B. Rosenbaum menggunakan enam pengaruh yaitu agresi, sikap sportif yang buruk, takut-takut, kesempurnaan, rasa bersih, perbandingan yang keliru-keliru dan Jean B. Rosenbaum adalah sang psikiater, yang membahas kearah timur menjelaskan rujukan-rujukan dari setiap tahapan yang digunakan atau jauh lebih rinci dan mudah dipahami dan Zakiah Daradjat menggunakan empat pengaruh yaitu; perasaan, fikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan dan Zakiah Daradjat adalah sang psikolog yang membahas islam yang menjelaskan lebih cenderung mengarah kepada manfaat-manfaatnya terhadap kesehatan mental dan tidak dijelaskan tentang bagaimana caranya menerapkan tahapan-tahapan yang ia gunakan kepada pengidap gangguan mental.