

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah melakukan penelitian dan menelaah lebih mendalam yang mengenai konsep bahagia dan kesehatan mental yang berdasarkan buku yang ditulis oleh Jean B Rosenbaum dan Zakiah Daradjat, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Konsep bahagia dan kesehatan mental menurut Jean B Rosenbaum, 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 terhadap dorongan cukup terpuaskan untuk memberikan kesenangan, namun tidak diekspresikan secara berlebihan karena bisa menimbulkan konflik dengan 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

Konsep bahagia dan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat ialah 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 drastik dan mendadak itu. Akibatnya, ia dihinggap oleh rasa gelisah yang sangat, yang kadang-kadang membawa kepada keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya.

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 berikuk 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 zakiah daradjat tidak dijelaskan tentang cara menerapkan tahapan yang ia gunakan dalam konsep bahagia dan kesehatan mental, sedangkan Jean B. Rosenbaum menjelaskan bagaimana cara menerapkan tahapan yang ia gunakan dalam menanggulangi gangguan mental, dalam konsep sang psikiater telah dijelaskan tentang rujukan-rujukan dari setiap tahapan yang digunakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti mengharakan agar karya ilmiah ini dapat diterima dan dibaca, serta menjadi pedoman bagi individu, masyarakat, lembaga, ataupun bagi peneliti selanjutnya. Setelah mengetahui konsep bahagia dan kesehatan mental. Diharapkan dapat menjadi acuan agar tidak salah langkah dalam mengejar kebahagiaan dan senantiasa mempersiapkan diri agar memperoleh kebahagiaan sejati serta mental yang sehat atau kesehatan mental.

Penulisan penelitian ini tentu jauh dari kesempurnaan karena adanya keterbatasan dalam melakukan penelitian yang hanya melalui data-data dari kepustakaan maka dari itu diharapkan penelitian selanjutnya mengoptimalkan penelitian dengan menggunakan konsep bahagia dan kesehatan mental dapat ditinjau langsung dan dapat memperoleh hasil yang lebih relevan juga teruji validitasnya.