

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dengan berbagai rumpun, cabang, dan rantingnya sudah berkembang sangat luas. Idealnya perkembangan ilmu pengetahuan tersebut memberi dampak positif bagi kehidupan manusia, yakni kehidupan yang makin *smart* (cerdas) dan *good* (baik) yang mampu membangun ilmu pengetahuan, kebudayaan dan peradaban, tidak hanya memiliki kecerdasan panca indra, dan intelektual, tapi juga kecerdasan sosial, emosional, dan spiritual.¹ Tidak dipungkiri bahwa perkembangan keilmuan modern telah begitu didominasi oleh paham sekularisme. Paham yang sedemikian lama mendominasi sejarah peradaban modern hingga akhirnya telah menghantarkan jurang pemisah yang dalam antara kegiatan ilmu dengan spiritualitas agama, dan pada gilirannya menghantarkan pula pada terlepasnya semangat berilmu dari nilai-nilai spiritual dan salah satu nya adalah keilmuan psikologi.

Psikologi sebagai salah satu cabang ilmu pengetahuan juga berkembang di barat dengan dilatar belakangi budaya sekuler, artinya semua konsep-konsep yang ada didalam psikologi tidak berkaitan dengan agama. Psikologi merupakan ilmu tentang kehidupan mental, baik dari fenomena dan kondisi.²

Sejarah menuturkan bahwa sebagian besar dari psikologi barat, memang memisahkan Tuhan dari pengalaman subyektif manusia. Pengalaman subyektif-

¹ Abuddin Nata , *Islam & Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2018), h.1.

² Zuhdiyah, *Psikologi Agama*, (Palembang: CV. Amanah, 2019), h.3.

religius ini masih dipandang sebagai bukan ilmiah. Bagi mereka, pengalaman tersebut dapat diilmiahkan, hanya saja harus memenuhi standar ilmiah : logis-rasional-empiris. Tingkah laku manusia sebagai objek telaah psikologi hanyalah dilihat lewat eksperimentasi yang kasat mata (*objektif-empirik*). Sedangkan hal-hal yang tidak tampak (*metafisik*) dinilai tidak ilmiah dan bukan merupakan representasi keilmuan mereka. Hasil dari hal ini tidak dapat dihindari, Psikologi secara khusus ditempatkan sebagai “salah satu sumber otoritas” bagi aktivitas manusia karena obsesinya yang begitu besar terhadap problematika psikologis manusia.³

Hal tersebut berbeda lagi jika kita membicarakan tentang keilmuan psikologi modern dari timur, karena para psikolog modern menafsirkan pentingnya dimensi spiritualitas, khususnya dalam memaknai fenomena perilaku unik manusia yang membutuhkan analisis khusus dari teori-teori psikologi kepribadian yang berbasis spiritualitas agama. Seperti perilaku radikalisme beragama yang marak dewasa ini, bom bunuh diri yang populer dengan sebutan bom syahid, maraknya jamaah zikir dan muhasabah, dan sederet perilaku keagamaan lainnya. Karena boleh jadi dalam teori Psikologi kesehatan mental modern, perilaku tersebut merupakan ekspresi patologis, sementara dalam perspektif spiritualitas agama hal demikian diyakini sebagai perilaku yang mencerminkan aktualisasi atau realisasi diri.⁴

Dari penjelasan di atas disimpulkan bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari atau mengkaji sikap dan perilaku manusia sebagai gambaran dari gejala-gejala kejiwaan. kesehatan mental merupakan rumusan yang menjadi

³ Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islami*, (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2002), h.28.

⁴ *Ibid*, h.11.

rujukan untuk mendefinisikan bagaimana orang yang sehat dan orang yang tidak sehat. Karena sudut pandang budaya barat dan timur mempunyai perbedaan-perbedaan, disatu sisi konsep yang berdasarkan ilmu pengetahuan hasil penelitian dan di sisi lain konsep yang bersumber dari ajaran agama.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, atau stress berat jangka panjang. Kesehatan mental ialah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaann dan kemampuan dirinya.⁵

Menurut Direktur Jendral WHO, Tedros Adhanom, pada Oktober 2020: “pandemik covid-19 telah berdampak besar terhadap kondisi kesehatan mental jutaan orang dan hal itu mengingatkan pentingnya peningkatan investasi di bidang kesehatan mental yang terabaikan ini, hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, dan satu orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri dann 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”.⁶

Allport mengembangkan teorinya berdasarkan data yang di peroleh dari studi tentang orang-orang dewasa yang sehat dan matang. Kepribadian yang sehat menurut Allport adalah individu yang selalu matang atau bias mengembangkan

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 2016), h.13.

⁶ Addi M idhom, *hari kesehatan mental dunia 2020: dampak pandemi dan hasil survey WHO*, 2020.

dirinya. Tidak terperangkap pada masa lalunya dan diatur oleh masa kini atau masa depannya.⁷

Imam Al-Ghazali mendefinisikan kesehatan mental bahwa kesehatan mental adalah budi pekerti yang baik, maka Al Khuldu (budi pekerti) itu suatu ibarat tentang keadaan dalam jiwa yang menetap didalam nya. Dari keadaan dalam jiwa itu muncul perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan penelitian. Maka apabila keadaan yang dari keadaan itu muncul perbuatan-perbuatan baik dan terpuji secara akal dan syara', maka itu disebut budi pekerti yang baik.⁸

Didalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemukan ayat-ayat yang berhubungan dengan kesehatan mental, dan salah satunya sebagai berikut :

1. Sebagai firman Allah SWT surah at-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.⁹

Berdasarkan ayat di atas, dapat dipahami bahwa, jika dikaitan dengan kesehatan mental maka ayat di atas mengandung makna bahwa manusia dapat merai mental yang sehat, karena pada dasarnya Allah SWT telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk yaitu dengan melengkapinya dengan potensi-potensi rohaniyah. Potensi-potensi rohaniyah inilah yang di kembangkan

⁷ Agus Sujanto, Dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), h.101.

⁸ Imam Al-ghazali, *Ihya' 'ulumuludin*, (Semarang : CV. Asy Syifa' ,2003), h.108.

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya ar-Rahman*, (Bekasi : CV Pustaka jaya ilmu, 2014) h.955.

untuk mencapai derajat kesehatan mental. Manusia seperti ini dapat digolongkan sebagai manusia yang mempunyai mental yang sehat.

2. Surah ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.¹⁰”

Pada ayat ini menjelaskan bahwa, Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir mengingat Allah. Berangkat dari penjelasan di atas perlu kiranya upaya untuk melahirkan sebuah pendekatan baru dalam arah psikologi Kesehatan Mental yang bersifat komparatif, yakni teori psikologi modern dan psikologi Islam, di mana psikologi modern ini akan dibahas didalamnya tokoh psikologi yaitu Allport, sebagai tokoh psikologi modern. Sedangkan dalam psikologi Islam penulis akan mengakomodasi fenomena kesehatan mental manusia baik yang kasat mata (*psikosufis*) maupun tidak kasat mata (*spiritual-metafisik*). Dan dari situ psikologi berbasis budaya ketimuran dan sendi-sendi nilai spiritualitas agama akan muncul sebagai identitas psikologi baru. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan mencoba mengembangkan gagasan seputar teori Kesehatan mental psikologi menurut Allport dengan teori Kesehatan Mental dalam psikologi Islam menurut Al-Ghazali. Berdasarkan uraian di atas, maka judul yang diangkat dalam penulisan karya ilmiah ini adalah “**Studi**

¹⁰ *Ibid*, h.956.

Komparatif Konsep Kesehatan Mental Menurut Teori Pemikiran Al-Ghozali Dan Teori Pemikiran Allport”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka fokus masalah telah ditentukan dalam penelitian ini agar lebih terarah maka rumusan masalah dibagi ke dalam 3 bagian, yaitu :

1. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Al-Ghazali ?
2. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Allport ?
3. Bagaimana persamaan dan perbedaan teori kesehatan mental menurut pemikiran Al-Ghozali dan pemikiran Allport.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian untuk mengetahui :

1. Untuk menganalisis Konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Al-Ghazali.
2. Untuk menganalisis konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Allport.
3. Untuk mengetahui Persamaan dan perbedaan konsep kesehatan mental menurut pemikiran Al-Ghazali dan pemikiran Allport.

D. Batasan Masalah

Agar lebih terfokus dan terarah maka penelitian ini di batasi, yaitu:

1. Hanya mengkaji Konsep Kesehatan Mental Menurut Teori Pemikiran Al-Ghazali.
2. Hanya mengkaji Konsep Kesehatan Mental Menurut Teori Pemikiran Allport.
3. Hanya mengkaji persamaan dan perbedaan konsep kesehatan mental menurut pemikiran Al-Ghazali dan Allport.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka manfaat penelitian ini terdiri dari:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperbanyak dan sekaligus memperluas keilmuan dan mengembangkan penelitian dibidang kesehatan 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 Da'i, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana 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 kehidupan sehari-hari.

F. Sistem Pembahasan

Untuk lebih mempermudah dalam memahami penelitian ini maka penulis akan menggunakan sistem pembahasan seperti berikut:

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

BAB II Landasan Teori yang berisikan tinjauan pustaka, teori tentang kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan pengaruh agama terhadap kesehatan mental.

BAB III Metodologi Penelitian yang meliputi jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisa data dan uji keabsahan data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan yang meliputi Biografi dan teori pemikiran Al-Ghazali dan Allport, beserta perbandingan: persamaan dan perbedaan menurut kedua tokoh.

BAB V Penutup yang berisikan tentang kesimpulan, saran dan kata penutup, lalu dilanjutkan dengan daftar pustaka.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Agar dapat menunjang dari arti pentingnya penelitian ini yang dilakukan serta hasil pengetahuan yang lebih luas, maka perlu adanya tinjauan pustaka dan sebagai pertimbangan dalam penulisan penelitian ini:

Pertama, penelitian oleh Heni Yuliati, 2019, "*Kontribusi Agama Islam terhadap kesehatan mental*".¹¹ Hasil penelitian ini adalah hubungan antara kejiwaan dan agama dalam keyakinan serta kesehatan mental, terletak pada sikap penyerahan diri seorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi. Agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin, karena dapat berpengaruh memberikan keyakinan bahwa hidup menjadi lebih bermakna.

Skripsi saudari Heni Yuliati berbeda dengan Penelitian yang ditulis Peneliti. Dimana Peneliti membahas Konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Al-Ghazali dan teori pemikiran Allport yang isinya merupakan persamaan dan perbedaan tentang kesehatan mental dari kedua pemikir tersebut. Sedangkan Skripsi Saudari Heni Yuliati membahas kaitan kesehatan mental dan Agama Islam secara umum. Sedangkan persamaan pada penelitian yang diteliti yaitu membahas tentang kesehatan mental.

¹¹ Heni Yulianti, *Kontribusi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019).