

**KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF  
KONSELING ISLAM DAN KONSELING BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)  
Dalam Ilmu Tarbiyah



**OLEH:**

**IRDHA AMANDA**

**NIM: 18641013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
IAIN CURUP  
2022**

**Hal : Pengajuan Skripsi**

Kepada

Yth. Bapak Rektor IAIN Curup

Di

Curup

*Assallamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah mengadakan pemeriksaan dari pembimbing terhadap skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Irdha Amanda

NIM : 18641013

Judul : *Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat*

Sudah dapat diajukan dalam sidang *munaqasyah* Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

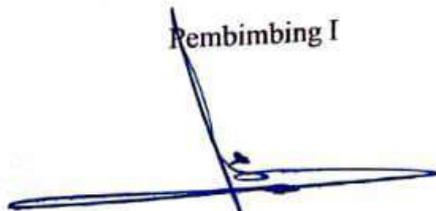
Demikian pengajuan skripsi ini dibuat dengan sebenar-benarnya. Atas berkenaannya bapak kami ucapkan terima kasih.

*Wassallamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Curup, 2022

Mengetahui

Pembimbing I



**Dr. Sutarto, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 1974 0921 200003 1 003

Pembimbing II



**Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.Ip., M.Pd**  
NIP. 1970 1004 199903 1 001

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irdha Amanda

NIM : 18641013

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Judul Skripsi : Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan  
Konseling Barat

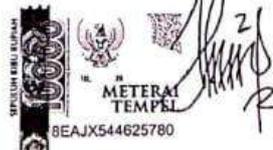
Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini disebutkan sebagai bahan referensi.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, penulis bersedia menerima hukuman/sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, semoga dapat digunakan seperlunya.

Curup, 2022

Penulis



**Irdha Amanda**  
**NIM. 18641013**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP  
FAKULTAS TARBİYAH**

Jalan Dr. AK Gani NO. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nomor : 1020 /In.34/FT/PP.00.9/ /2022

Nama : Irdha Amanda  
NIM : 18641013  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 28 Juli 2022  
Pukul : 13.30 s.d 15.00 WIB  
Tempat : Gedung Munaqasyah Tarbiyah Ruang II IAIN Curup

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah.

**TIM PENGUJI**

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Sutarto, S.Ag., M. Pd  
NIP. 19740921 200003 1 003

Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.IP., M. Pd.  
NIP. 19701004 199903 1 001

Penguji I,

Penguji II,

Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons  
NIP. 196704241992031003

Dr. Sumarto, M.Pd. I  
NIP. 199000324 201903 1 013

Mengetahui,  
Dekan



Dr. H. Hamengkubuwono, M. Pd  
NIP. 19650826 199903 1 001

## MOTTO

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

*“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat.”*

(QS. Al-Baqarah: 45)

## Persembahan



*Alhamdulillah tiada alunan kata yang paling indah selain mengucapkan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis bangga karena dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu. Semua pencapaian ini tidak akan terasa ringan tanpa kuasa dan kebaikan Allah yang telah menghadirkan mereka. Maka, mahakarya ini ku persembahkan kepada:*

- 1. Kedua orang tuaku yang hebat, Ayahanda Suparman dan Ibunda Robiyatun tercinta yang Allah kirim agar selalu ada untukku, terima kasih karena telah membesarkan, merawat dan mendidik dengan penuh kasih sayang, selalu bersedia mendengarkan segala keluhan kesah walaupun beban yang di pikul luar biasa, yang selalu memberikan semangat, motivasi baik secara moril maupun materil, pengorbanan, nasehat, kesabaran dan ketulusan serta tak pernah henti memberikan dukungan dan do'a untukku.*
- 2. Nenekku tersayang Ibu Tugiyem terima kasih karena selalu memberikan yang terbaik selama cucu mu ini menempuh pendidikan.*
- 3. Kakak Perempuan tercinta Nur Ita Kurnia terima kasih karena telah memberikan semangat, dukungan serta do'a yang tiada henti dalam keberhasilan studiku.*
- 4. Adikku tercinta M. Kholi Fadilah terima kasih atas semangat yang telah diberikan.*
- 5. Kakak Iparku Depriyono dan keponakanku tercinta Rafif Abizar Arfan terima kasih telah ikut serta dalam memberikan motivasi dalam keberhasilan studiku.*
- 6. Seluruh keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terima kasih telah memberikan do'a, dukungan serta nasehatnya selama ini.*
- 7. Kedua dosen pembimbingku Bapak Dr. Sutarto, S.Ag., M.Pd dan Bapak Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.Ip., M.Pd terima kasih telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.*
- 8. Seluruh dosen BKPI IAIN Curup, terima kasih untuk semua ilmu dan didikan baik yang dengan ikhlas dan sabar diberikan kepada kami semua.*

9. *Teruntuk Bapak Nafrial, M.Ed terima kasih karena telah memberikan banyak pelajaran hidup berharga dan selalu memberikan motivasi.*
10. *Teruntuk Mbakku Heni Septiani Putri yang senantiasa menjadi pendengar setia keluhan kesahku, menjadi pundak ternyaman dalam bercerita, memberikan semangat serta dukungan, terima kasih telah banyak membantu dalam proses keberhasilan studiku.*
11. *Adikku Elsia Tri Novianti, terima kasih telah bersedia menjadi pendengar setia, yang senantiasa memberikan do'a serta semangat dalam penyelesaian maha karya ini.*
12. *Teruntuk Riszki An Gustina terima kasih telah menjadi sahabat terbaik yang telah bersedia menyediakan pundak untuk menangis dan memberikan banyak bantuan serta motivasi. Terima kasih sudah menjadi temanku berjuang dalam menyelesaikan studiku.*
13. *Teruntuk Group Kelelawar (Mbak Heni Septiani Putri, Mbak Nurmayanti, Mbak Setiarini, Mahmudatun, Wahyu Saputra, dan Hariansyah) yang telah banyak memberikan pelajaran dalam hidup.*
14. *Keluarga Kos Griya cantik No. 52*
15. *Sahabat PPL SMPN 1 Sidoharjo yang telah kebersamai selama PPL hingga saat ini.*
16. *Seluruh sahabat perjuangan prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam terkhusus Lokal A (Mahmudatun, Maemunah, Herlena, Jeni, Marsela, Ade Dwi, Claudia, Deqa, M. Wahyu, Fiki)*
17. *Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2018 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.*
18. *Almamaterku tercinta yang saya banggakan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.*
19. *Seluruh teman-teman, saudara dan semua pihak yang telah membantu penulis, baik berupa nasehat maupun dorongan semangat yang tidak mungkin disebutkan satu persatu namanya. Hanya do'a kepada Allah yang dapat penulis panjatkan, terima kasih saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua.*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas Kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat*”. Tanpa pertolongan Allah SWT tentunya penulis tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat teriring salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa’atnya di *Yaumul Akhir* nanti. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini yaitu sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak yang terkait. Pada kesempatan ini penulis memberikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada.

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
2. Bapak Dr. M. Istan, SE., M.Pd., MM selaku Rektor I Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
3. Bapak Dr. K.H Ngadri Yusro, M.Ag selaku Wakil Rektor II Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
4. Bapak Dr. Fakhrudin, M.Pd.I selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup

5. Bapak Dr. H. Hamengku Buwono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
6. Bapak Febriansyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
7. Bapak Dr. Sutarto, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing I yang telah membimbing dan memberi arahan.
8. Bapak Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.Ip., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah mengarahkan serta memberikan masukan dan kritikan
9. Serta Bapak dan Ibu Dosen IAIN Curup yang telah memberikan bimbingan selama penulis menuntut ilmu di kampus IAIN Curup.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan pahala yang setimpal kepada mereka yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kritik dan saran yang sangat membangun semangat penulis untuk terus menyempurnakan skripsi ini serta untuk dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi penulis-penulis hebat yang akan datang dan semoga bermanfaat dalam ilmu pengetahuan. Demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Terima kasih.

Curup, 2022

P e n u l i s

**Irdha Amanda**  
**NIM. 18641013**

## KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF KONSELING ISLAM DAN KONSELING BARAT

### Abstrak

Kesehatan merupakan faktor terpenting dalam pencapaian hidup yang bahagia, memiliki jiwa yang tenang, sehingga kesehatan inilah yang menjadi dasar utama dan sangat penting untuk dijaga dalam kehidupan setiap manusia. Dalam kehidupan yang seperti saat ini, setiap manusia memiliki mental yang sehat sehingga dalam menjalankan aktivitas-aktivitasnya menjadi suatu hal yang bermanfaat, akan tetapi semua manusia tidaklah memiliki mental yang selalu sehat, diantaranya seperti stress, depresi, tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sehingga ia tidak memiliki jiwa yang tenang dalam kehidupannya. Oleh karena itu, kesehatan mental ini memiliki peran yang sangat penting karena akan menentukan kehidupan yang memiliki batin yang tenang, pikiran yang sehat, sehingga dalam kehidupannya selalu dalam keadaan tenang. Kajian ini bertujuan untuk memahami dan memperluas wawasan mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling islam maupun konseling barat.

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, serta mencatat dan mengolah bahan penelitian. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan berupa metode deduktif, metode induktif dan metode komparasi yaitu membandingkan data yang satu dengan yang lainnya.

Hasil penelitian yang penulis temukan dalam konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling islam bahwa kesehatan mental sangat berkaitan erat dengan agama. Menurut Zakiah Darajat, agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan memiliki mental yang sehat apabila ia taat melaksanakan perintah agama. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin taat dalam beribadah, maka akan semakin tentramlah jiwanya. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh individu tersebut dari agama, maka akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman jiwa. Sedangkan konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling barat terdapat dalam teori psikologi salah satunya adalah teori Analisis Transaksional bahwa kesehatan mental itu terwujud jika kita berada dalam kondisi SOKO (Saya Oke dan Kamu Oke/*I am Oke and You are Oke*) dalam pergaulan atau berhubungan dengan lingkungan disekitarnya.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental, konseling Islam, konseling Barat.

## **CONCEPTS OF MENTAL HEALTH IN THE PERSPECTIVE OF ISLAMIC COUNSELING AND WESTERN COUNSELING**

### ***Abstract***

*Health is the most important factor in achieving a happy life, having a calm soul, so that health is the main basis and very important to be maintained in the life of every human being. In a life like today, every human being has a healthy mentality so that in carrying out his activities it becomes a useful thing, but all humans do not have a healthy mentality, such as stress, depression, unable to solve their problems properly so that they does not have a calm soul in his life. Therefore, mental health has a very important role because it will determine a life that has a calm mind, a healthy mind, so that in life it is always in a state of calm. This study aims to understand and broaden the horizons of the concept of mental health in the perspective of Islamic counseling and western counseling.*

*research is used library, namely a series of activities related to the methods of collecting library data, reading, and recording and processing research materials. Furthermore, the data analysis techniques used are in the form of deductive methods, inductive methods and comparative methods, namely comparing one data with another.*

*The results of the research that the authors found in the concept of mental health in the perspective of Islamic counseling that mental health is closely related to religion. According to Zakiah Darajat, religion has a huge influence on an individual's mental health. Thus, it can be said that individuals will have a healthy mentality if they obey religious orders. The closer a person is to God and the more obedient in worship, the more peaceful his soul will be. Vice versa, the farther the individual is from religion, the more difficult it will be for him to find peace of mind. While the concept of mental health in the western counseling perspective is contained in psychological theory, one of which is the Transactional Analysis theory that mental health is realized if we are in a SOKO condition (I am OK and you are OK /I am OK and You are OK) in relationships or related to the environment surrounding.*

**Keywords:** *Mental health, Islamic counseling, Western counseling.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Penelitian Yang Relevan .....	10
G. Sistematika Penulisan .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>14</b>
A. Pengertian Kesehatan Mental.....	14
1. Pengertian Kesehatan Mental Secara Etimologi .....	14
2. Pengertian Kesehatan Mental Secara Terminologi .....	15
B. Ruang Lingkup Kesehatan Mental.....	21
1. Mental <i>Hygiene</i> dalam Keluarga.....	21
2. Mental <i>Hygiene</i> di Sekolah .....	21
3. Mental <i>Hygiene</i> di Tempat Kerja.....	22
4. Mental <i>Hygiene</i> dalam Kehidupan Politik .....	23
5. Mental <i>Hygiene</i> di Bidang Hukum .....	23
6. Mental <i>Hygiene</i> dalam Kehidupan Beragama .....	23
C. Fungsi Kesehatan Mental bagi Kehidupan Manusia.....	27
1. <i>Preventif</i> (Pencegahan) .....	28
2. <i>Amelioratif</i> (Perbaikan) .....	29
3. <i>Suportif</i> (Pengembangan).....	29
D. Faktor Penyebab Kesehatan Mental.....	30
1. Faktor Internal .....	30
2. Faktor Eksternal .....	30
E. Kerangka Konseptual .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>

A. Jenis Penelitian .....	34
B. Sumber Data Penelitian .....	35
1. Sumber Data Primer .....	36
2. Sumber Data Sekunder .....	36
C. Teknik Pengumpulan Data .....	37
D. Teknik Analisis Data .....	38
a. Metode Deduktif .....	38
b. Metode Induktif .....	39
c. Metode Komparasi .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Temuan.....	40
1. Konsep Kesehatan Mental.....	40
a. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Konseling Islam.....	40
b. Konsep Kesehatan Mental dalam Teori Analisis Transaksional.....	45
c. Hasil Pembahasan.....	53
2. Ciri Mental Yang Sehat.....	55
a. Ciri Mental Yang Sehat dalam Perspektif Konseling Islam.....	55
b. Ciri Mental Yang Sehat dalam Pandangan Teori Analisis Transaksional.....	61
c. Hasil Pembahasan.....	61
3. Ciri Mental Yang Sakit .....	63
a. Ciri Mental Yang Sakit dalam Perspektif Konseling Islam.....	63
b. Ciri Mental Yang Sakit dalam Pandangan Teori Analisis Transaksional .....	65
c. Hasil Pembahasan .....	67
B. Pembahasan.....	69
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	73

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat dibutuhkan bagi seluruh kehidupan manusia. Kesehatan ini sangatlah penting untuk dijaga baik kesehatan fisik maupun mental yang dimiliki oleh seorang individu. Seseorang yang tidak memiliki kesehatan, manusia itu akan rumit ketika akan menjalankan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, kesehatan memiliki faktor terpenting dalam pencapaian hidup yang bahagia, memiliki jiwa yang tenang, mampu menerapkan kompetensi yang ia miliki dengan baik sehingga kesehatan inilah yang menjadi dasar utama dan sangat penting untuk dijaga dalam kehidupan setiap manusia.

Kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia WHO (*World Health Organization*) ialah keadaan sempurna, baik keadaan fisik, mental, maupun sosial, serta tidak hanya terbebas dari penyakit ataupun cacat. Dalam hal ini kesehatan mencakup tiga aspek yakni fisik, mental, dan sosial, tetapi menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan meliputi empat aspek yaitu fisik, mental, sosial, serta ekonomi.<sup>1</sup>

Mempunyai mental dalam kehidupan ini merupakan suatu masalah yang sangat fundamental, mental yang sehat hingga sampai saat ini masih di anggap sepele bagi masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, pentingnya peranan kesehatan mental ini dibuktikan dengan adanya peringatan hari kesehatan mental

---

<sup>1</sup> Notoatmodjo, S, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 3

sedunia setiap tahunnya diperingati pada tanggal 10 Oktober. Kesehatan ialah hal yang paling utama dalam hidup kehidupan manusia, bahkan banyak dari seorang individu yang berada dalam kondisi sakit sehingga dalam keluarganya banyak mengorbankan segala harta benda yang mereka miliki demi kesembuhannya. Sehingga dalam hal ini, begitu pentingnya arti kesehatan dalam kehidupan yang seperti saat ini.<sup>2</sup>

Oleh karena itu, kesehatan ialah kondisi tubuh ataupun jiwa yang berada dalam keadaan normal baik dari segi kondisi mentalnya, fisik, sosial ataupun ekonominya. Dalam hal ini, tanpa adanya kesehatan jiwa yang baik maka akan menghalangi suatu aktivitas di dalam kehidupan baik dari segi jasmani maupun rohaninya. Kesehatan tubuh ini memiliki peran yang sangat fundamental dalam hal melewati aktivitas sehari-harinya baik dari hal fisik, pikiran, dimana kesehatan ini adalah salah satu kunci utama dalam melaksanakan aktivitas kesehariannya.

Mental sehat pada manusia ialah suatu pengetahuan dan perbuatan yang dapat mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi ataupun bakat yang ada semaksimal mungkin sehingga menciptakan penyesuaian diri antara dirinya sendiri dengan orang lain dan lingkungannya, dimana hal ini berlandaskan atas keimanan dan ketakwaan sehingga dapat membuat hidup lebih bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Refdinal, *Tingkah Laku Sakit Pasien Dalam Proses Perawatan Di Rumah Sakit*, (Skripsi Fisip UA, 2006), hlm. 2

<sup>3</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1990), hlm. 11

Darajat mengatakan kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.<sup>4</sup>

Setiap individu pastinya memiliki suatu masalah dalam hidupnya hanya saja setiap persoalan dari masing-masing individu yang berbeda, karena setiap masalah pasti akan ada jalan keluarnya jika dalam hal ini ada usaha untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan cara menggunakan jiwa yang sehat atau mental yang sehat. Setiap manusia memiliki kesehatan jiwa atau mental yang sehat, sehingga dalam hal ini cara membangun kesehatan jiwa yang sehat yaitu harus sehat pikiran, terhindar dari gangguan jiwa, harus sehat jasmani artinya anggota badan ini akan sehat yang diarahkan pikiran untuk menjaga tetap bersih, memakan makanan yang baik lagi halal.

Dalam kehidupan yang seperti saat ini, setiap manusia memiliki mental yang sehat sehingga dalam menjalankan aktivitas-aktivitasnya menjadi suatu hal yang bermanfaat, akan tetapi semua manusia tidaklah memiliki mental yang selalu sehat, diantaranya seperti stres, depresi, tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sehingga ia tidak memiliki jiwa yang tenang dalam kehidupannya. Kesehatan mental ini memiliki peran yang sangat penting karena akan menentukan kehidupan yang memiliki batin yang tenang, pikiran yang

---

<sup>4</sup> Sestuningsih Margi Rahayu and Masnurrima Heriansyah, 'Konseling Kesehatan Mental Untuk Mengatasi Perilaku Negatif Pada Remaja', *Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, April, 2019, 67–29.

sehat, memiliki akhlak yang baik sehingga dalam kehidupannya selalu dalam keadaan tenang.

Terdapat dua perspektif dalam kesehatan mental yang akan dibahas dalam penelitian ini yakni dalam perspektif konseling Islam dan konseling Barat. Dalam hal ini, kesehatan mental dalam pandangan Islam di tandai dengan adanya kondisi ketenangan dalam jiwa, memiliki akhlak yang baik, memiliki ketenangan batin yang tentram, mampu memenuhi kebutuhan dasar yang dapat diperoleh dengan upaya yang baik dan halal sesuai dengan syari'at agama, mampu memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegangan teguh pada akidah, mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal shaleh, serta menjauhkan diri dari keburukan dan larangan Allah SWT. Sedangkan dalam perspektif barat tidak dijumpai faktor jiwa yang tenang yang disebabkan oleh rasa dekat dengan Tuhan sehingga dapat dikatakan bahwa dalam perspektif barat ini tidak merasakan kedekatan dengan sang pencipta.

Kemunculan Konseling Islami tidak dapat dipisahkan dari sekian problematika yang dihadapi oleh manusia, seperti kritik terhadap pemikiran barat dan kegilasahan dalam batin.<sup>5</sup> Menurut Nashori, ummat Islam harus bangkit dan tampil untuk menguatkan gagasan tentang perlunya menjadikan Islam sebagai sistem kehidupan pribadi dan sosial kemasyarakatan, yang sudah terbukti dalam sejarah manusia, sebagai landasan pijak bagi lahirnya peradaban emas yang menghargai dan menempatkan manusia secara hakiki dan

---

<sup>5</sup> Tirmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, Perdana Publishing, 2018  
<[www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)>.

menghindarkan manusia dari kehancuran eksistensinya seperti pada zaman Jahiliyyah. Menempatkan Al Qur'an dan Hadis sebagai sumber ilmu pengetahuan yang tidak ada tandingannya serta mengimplementasikan tauhid sebagai pondasi dalam berperilaku.<sup>6</sup> Selain itu juga, pandangan sekuler yang dihasilkan oleh rasio barat, memunculkan gerakan kritis di kalangan umat Islam untuk mengembangkan ilmu yang bersumber dari Al Qur'an dan Hadis.

Pada bidang konseling terdapat teori barat dan Islam, teori konseling dalam perspektif Islam atau yang lebih dikenal dengan konseling Islam. Suatu proses bantuan yang diberikan oleh seorang ahli yakni konselor kepada seorang individu (konseli) yang memerlukan, pemberian bantuan tersebut dapat berupa membantu menemukan jati diri atau identitas konseli, membantu konseli dalam mengenal lingkungan sekitar dan merencanakan masa depan, serta membantu konseli untuk belajar mengembangkan fitrahnya dengan cara menguatkan iman, akal dan keinginan hati yang diberikan oleh Allah SWT untuk dapat mengamalkan Al-Qur'an dan hadis agar muncul kemandirian dalam diri individu tersebut hal ini merupakan definisi dari konseling islam.<sup>7</sup>

Di era globalisasi ini, menurut penulis "*counseling* atau konseling Islam menunjukkan cara untuk menjadi dikenal dan didengar. Selain itu, konseling Islam juga merupakan suatu layanan yang mengupayakan mental sehat dan sejahtera, dan juga dapat menuntun manusia menuju kehidupan yang sakinah, agar selalu dekat dengan Tuhan, tercapainya hidup yang tenang dan batin merasa

---

<sup>6</sup> H.D. Bastaman dan Fuad Nashori, *Integrasi Psikologi dan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 5

<sup>7</sup> Anas Rohman, *Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan*, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim*, (PROGRES: Vol. 4 No. 1, 2016). hlm. 149.

tenteram”.<sup>8</sup> Dalam hal ini, konseling islam dapat memberikan bantuan kepada seorang individu (klien) dalam membangun dirinya sendiri agar menciptakan individu yang memiliki kesehatan mental agar mencapai kesenangan dalam kehidupan dunia serta di akhirat, dan dapat melewati konflik yang sedang dialaminya dengan mengutamakan pemahaman nilai-nilai Islam. Sedangkan teori konseling barat ranahnya pada pemikiran para tokoh-tokoh barat dalam ruang lingkup psikologi, mengarah kepada pemikiran manusia dan hasil temuannya.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang menyisakan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Kesehatan mental yang baik yaitu tatkala suasana batin kita dalam keadaan yang tenang dan tentram, yang mengharuskan manusia merasakan dan menikmati keseharian dan menghargai individu lainnya.

Potensi seseorang akan berjalan optimal dalam melaksanakan tantangan hidup apabila mental yang dimiliki dalam keadaan sehat, dan membangun interaksi yang baik dengan individu lainnya. Namun apabila mental yang dimiliki tidak dalam keadaan baik maka akan mengalami hambatan dalam kemampuan kognitif, sosial, sosial, dan perasaan. Yang akan menimbulkan reaksi yang buruk. Menghadapi era globalisasi dalam lingkup internasional yang membawa dampak pembaharuan dan kebudayaan antar bangsa serta menghadapi

---

<sup>8</sup>Tohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press. 1992) hlm. 11-12

kemajuan zaman, jelas akan membawa perubahan nilai-nilai dan norma-norma yang bisa membingungkan, meresahkan dan menimbulkan problem kehidupan yang tidak sehat.

Di hadapan individu sudah tersedia berbagai macam arahan untuk memecahkan masalahnya. Tapi sebagian besar manusia tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, karena itulah maka manusia membutuhkan orang yang professional. Dengan demikian, ajaran agama islam yang paripurna sangat berarti dan dapat dipakai dalam penyelesaian masalah yang dihadapi manusia dalam keseharian hidupnya secara pelaksanaan khazanah ilmu tersebut terwujud dalam bentuk konseling islam yang tergambar dalam rancangan konseling islam yang sederhana dalam pertemuan tatap muka atau kontak secara individu antara seorang konselor dan seorang klien yang tengah berusaha menyelesaikan masalah dihidupnya. Dalam kondisi demikian konseling islam memiliki peran yang sangat besar dalam menemukan jalan keuar dari masalah manusia tersebut. Dalam fenomena tersebut Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Balad ayat 4 yakni:<sup>9</sup>

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

**Artinya:** “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.*”

Bahwa menghadapi kesulitan dalam kehidupan, orang-orang barat beranggapan bahwasannya cukup dengan badan yang sehat ataupun memiliki

---

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali, 2005), hlm. 54

mental sehat. Tetapi pada kenyataannya berbeda dengan realita yang terjadi. Dalam hal ini, setelah sampai pada suatu keadaan yang telah terjadi ternyata mereka merasa kehilangan sesuatu yang membuat kehidupannya menjadi hampa. Mereka sadar bahwasannya budaya mempesona yang germerlapan itu hanya kenikmatan sesaat, kenikmatan semu, kenikmatan yang membawa permasalahan yang semakin canggih. Sehingga disana angka kejahatan, angka neurosis, penyakit AIDS semakin meningkat. Pada akhirnya mereka mulai kehilangan suatu bagian yang sangat penting yang ada di dalam budaya hidupnya yakni bagian dari keadaan sakinah (tenang). Dengan demikian, di sinilah letak pentingnya konsep konseling Islam yakni suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental yang sehat dan hidup yang sejahtera, melainkan mampu mununtun ke arah hidup yang “sakinah”, batin merasa tenang serta merasakan keadaan yang tentram karena selalu merasakan kedekatan dengan Tuhan. Faktor “sakinah” yang disebabkan oleh rasa dekat dengan Tuhan inilah yang tidak di temukan di dalam konsep konseling dalam perspektif Barat.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka menunjukkan bahwasannya keberadaan layanan konseling Islami ini sangat dibutuhkan oleh masyarakat modern saat ini yang secara luas untuk menjauhkan dampak teknologi yang telah menghilangkan kepribadian serta fitrahnya sebagai manusia sehingga menjadi sangat penting bagi masyarakat modern dalam upaya menggali kembali nilai-nilai religius dan spiritual yang beperlahan-lahan sudah mulai dilupakan oleh masyarakat modern saat ini. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian

---

<sup>10</sup> Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hlm. 11-12

mengenai **“Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Bagaimanakah konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling islam?
2. Bagaimanakah konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling barat teori analisis transaksional?
3. Bagaimana studi komparasi dari konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam dan konseling Barat?

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat tepat pada sasaran dan tepat dalam menjawab permasalahan yang akan diteliti sehingga tujuan masalah penelitiannya dicapai, maka perlu adanya batasan masalah yang jelas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan **“Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat”**.

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam
2. Untuk mengetahui konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling barat.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Di dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian yang sejenis demi keperluan seluruh akademik yang ada di kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

### **2. Manfaat Praktis**

Di dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta pemahaman baru mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling islam dan konseling barat dalam ruang lingkup kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

## **F. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan, peneliti mengkaji dan menelaah dari beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam kajian literatur ini, peneliti menemukan beberapa penelitian yang membahas masalah yang sama dengan substansi yang berbeda, diantaranya adalah sebagai berikut:

*Pertama*, dari jurnal Muzaki, dkk dengan judul *Konseling Islami suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental* penelitian ini terfokus pada kesehatan mental yang berkaitan dengan layanan konseling islami karena pada dasarnya konseling islami ini sangat dibutuhkan oleh masyarakat modern saat ini secara luas untuk menetralkan pengaruh teknologi yang telah menghilangkan

kepribadian dan fitrahnya sebagai manusia. Konseling Islami ini bertitik tolak dari suatu pandangannya tentang hakikat dan fitrah manusia dalam perspektif Al-Qur'an, sehingga layanan konseling Islami lebih kepada suatu pendekatan yang bersifat religius dan spiritual. Esensi fitrah manusia dalam adalah beriman, yaitu mengakui keesaan Allah dan taat kepada-Nya, dengan berpegang pada esensi fitrah iman tersebut, setiap manusia dapat mencapai kodratnya yang tertinggi dan mulia. Proses pencapaian kodrat tertinggi pada manusia juga sekaligus merupakan proses pencapaian terhadap kesehatan jiwa yang optimal.<sup>11</sup>

*Kedua*, dari jurnal Zamzami Sabiq dengan judul *Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*. Kajian ini mencoba untuk menelaah konseling sufistik sebagai hasil dari harmonisasi antara psikologi dan tasawuf yang berperan cukup kuat bagi terwujudnya kesehatan mental manusia. Perspektif manusia menurut psikologi dan tasawuf juga dipaparkan untuk lebih memahami hakikat manusia secara utuh. Konseling sufistik dapat menjadi jembatan harmonisasi antara psikologi dan tasawuf untuk diarahkan pada kesehatan mental individu. Konseling sufistik dapat memberikan corak yang khas bagi perkembangan konseling dan berpeluang besar memberi warna tersendiri bagi tren konseling di era modern.<sup>12</sup>

*Ketiga*, dari jurnal Qonita Ali dkk, dengan judul *Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa*. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa masih tingginya siswa yang

---

<sup>11</sup> Muzaki Muzaki and Agung Saputra, 'Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental', *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2.2 (2019), 213 <<https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>>.

<sup>12</sup> Zamzami Sabiq, '*Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*', *Anil Islam: Konseling Sufistik*, 9.2 (2016), 330–52.

memiliki masalah kesehatan mental. Keberadaan layanan BK yang kurang maksimal mempengaruhi kesehatan mental siswa. Hal ini sejalan dengan signifikansi yang ditunjukkan antara layanan BK dengan kesehatan mental siswa.

13

*Keempat*, dari Jurnal Iredho Fani Reza dengan judul *Efektivitas Pelayanan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. Kajian penelitian ini membuktikan bahwa individu yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah, mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialami, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Pelaksanaan ibadah dalam konteks agama Islam seperti pelaksanaan shalat, zikir, membaca Al-Qur'an dan ibadah lainnya, dapat menjadi cara dalam mendapatkan kesehatan mental.<sup>14</sup>

## G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan dalam penulisan dan pembahasan, maka peneliti menyusun tugas akhir ini menjadi 5 bab sesuai dengan sistematika sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Pada bab I ini terdiri dari beberapa komponen yang membahas tentang isu penelitian, rumusan masalah dan batasan masalah sampai dengan metodologi penelitian. Pada bab ini secara spesifik membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

---

<sup>13</sup> Qonita Ali and Usmi Karyani, 'Identifikasi Jenis Layanan BK Dalam Upaya Menjaga Dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa', *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 2015, 363–76.

<sup>14</sup> Iredho Fani Reza, 'Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental', *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 1.1 (2015), 105–15.

## BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab II ini membahas mengenai landasan teori yang berkaitan tentang kesehatan mental, baik dari pengertian kesehatan mental, ruang lingkup kesehatan mental, fungsi kesehatan mental dalam kehidupan manusia, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab III ini menggambarkan secara detail tentang metode yang digunakan dalam penelitian dan pendekatan, yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data.

## BAB IV HASIL PENELITIAN

Pada bab IV ini menjelaskan secara empiris mengenai temuan penelitian dan menganalisis temuan penelitian serta menganalisis secara kritis. Dalam bab ini peneliti dapat memaparkan hasil penelitian dengan mempertimbangkan aspek empiris dan teoritis yaitu yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling islam dan konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling barat. Dalam hal ini konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling barat berkaitan dengan teori-teori barat, yaitu berkenaan dengan konsep kesehatan mental dalam teori Analisis Transaksional.

## BAB V PENUTUP

Pada bab V ini berkaitan dengan kesimpulan dan juga saran yang dipaparkan secara singkat, padat dan jelas yang berkaitan dengan bab IV.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pengertian Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang lahir dan berkembang pada akhir abad 19, ilmu ini merupakan satu dari sekian bagian dari ilmu jiwa dan ilmu ini dikatakan ilmu termuda..<sup>15</sup> Tetapi, pada dasarnya sejak di era Nabi terdahulu dan sejak Allah menciptakan nabi adam hingga nabi Muhammad telah didiskusikan berkenaan konsep jiwa, penyakit dan kesehatan jiwa yang sering kali terdapat dalam firman Allah .<sup>16</sup> Hal ini terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 37:

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿٣٧﴾

**Artinya:** “Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, Maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.<sup>17</sup>

Dari ayat di atas, adanya ucapan untuk memohon ampun (taubat) kepada Allah SWT. Karena pada hakikatnya Allah SWT maha pengampun bagi hamba-Nya yang ingin bertaubat atas segala kesalahan dan dosanya. Sehingga hal ini berkaitan dengan hakikat jiwa.

#### 1. Pengertian Kesehatan Mental Secara Etimologi

Kesehatan asal katanya sehat. Kata kesehatan diambil dari kata *hyginene* yang berarti ilmu kesehatan. Kata mental dalam bahasa Latin diistilahkan dengan kata *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, sukma roh

---

<sup>15</sup> Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), hlm. 237

<sup>16</sup> Jaelan AF, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*, (Jakarta : Amzah, 2001), hlm .79

<sup>17</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 7.

semangat. Secara etimologi kesehatan mental dapat diartikan ilmu tentang kesehatan jiwa.<sup>18</sup> Kesehatan mental ialah suatu kondisi kejiwaan manusia yang harmonis. Seseorang yang memiliki jiwa yang sehat apabila di dalam dirinya ada perasaan, pikiran, maupun fisiknya yang sehat. Jiwa (mental) yang sehat keselarasan kondisi fisik dan psikis seseorang akan terjaga. Sehingga ia tidak akan mengalami gangguan jiwa (stres), frustrasi, atau penyakit-penyakit kejiwaan lainnya.<sup>19</sup>

## 2. Pengertian Kesehatan Mental Secara Istilah (*Terminologi*)

Dalam hal ini definisi dari kesehatan mental menurut istilah yaitu dalam hal ini beberapa ahli telah memberikan pengertian yang berbeda-beda, antara lain sebagai berikut:

- a. Menurut Zakiah Daradjat
  - 1) Mental yang sehat adalah manusia yang tidak terpapar gejala gangguan jiwa serta gejala dari gangguan jiwa tersebut. Menurut Zakiah Daradjat, mental yang sehat yaitu suatu yang dilakukan terus menerus untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan sosial tempat tinggal.<sup>20</sup>
  - 2) Mental yang sehat adalah ilmu dan tindakan yang dimaksudkan memajukan dan menggunakan semua kemampuan, bakat, dan segala yang ada, sehingga bisa menjadikan diri dan orang-orang lain merasa bahagia, dan tidak masuk ke dalam gangguan penyakit jiwa.
  - 3) Mental yang sehat yaitu terciptanya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara kegunaan jiwa dan terbentuknya adaptasi antara diri dengan kondisi dirinya sendiri, sosial, dan lingkungan tempat tinggal yang berdasarkan pada keyakinan ketakwaannya agar bisa menjadikan hidup yang berharga dan bahagia dunia akhirat.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 7

<sup>19</sup> Sattu Alang, *Kesehatan Mental* (Makassar: Alauddin University Press, 2011), hlm. 3

<sup>20</sup> Zakiah, Daradjat. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988). hlm. 11

<sup>21</sup> Hasneli, *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, (Padang: Haifa Press, 2014), hlm. 4

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat ialah suatu kemampuan yang dimiliki oleh manusia untuk beradaptasi dengan sekitarnya yang berlandaskan pada keimanan serta ketaqwaan dengan selalu mendekatkan diri kepada yang Maha Kuasa supaya tidak mengalami gangguan jiwa serta gejala penyakit kejiwaan.

- b. Imam Al-Ghazali menyatakan, ilmu tentang kesehatan mental menerangkan mental yang sehat tidak saja sekedar tentang terhindar dari penyakit kejiwaan, pemeliharaan, dan pemulihan. Namun meliputi pengembangan jiwa manusia sebaik mungkin agar terwujudnya mental yang sehat.<sup>22</sup> Kesehatan mental menilai seseorang berdasarkan satu kesatuan *psikosomatis*, kesatuan jiwa raga atau kesatuan jasmani dan rohani secara penuh.<sup>23</sup> Penyakit mental merupakan perilaku seseorang yang melenceng dari norma sosial dalam lingkup masyarakat.<sup>24</sup>

Maka dari itu bisa dikatakan bahwasannya kesehatan mental yaitu seseorang yang mampu mengembangkan semua kemampuan yang ia miliki sebagai manusia sesungguhnya serta mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dengan baik.

- c. Katini Kartono

Menurut Kartini Kartono kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang mempersoalkan kehidupan kejiwaan yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu keseluruhan *psikofisik* yang kompleks.<sup>25</sup>

- d. Sururin

Menurut Sururin mental yang sehat ialah suatu kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri ataupun dengan orang lain serta di lingkungan tempat ia tinggal.

- e. Abdul Aziz El-Quussy

Keserasian yang terbaik di antara fungsi-fungsi jiwa yang beraneka ragam, disertai kemampuan untuk menghadapi suatu goncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, disamping

---

<sup>22</sup> Yahya Jaya, *Kesehatan Mental*, (Padang : Angkasa Raya , 2002), hlm. 84

<sup>23</sup> Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru Algensido, 1987). hlm. 207

<sup>24</sup> Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2010). hlm. 125-126.

<sup>25</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung. PT Mandar Maju. 1989), hlm. 3-4

secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan dalam hal ini merupakan arti dari kesehatan mental menurut Abdul Aziz El-Quussy.<sup>26</sup>

f. M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky

Mental yang sehat yaitu suatu kesatuan jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tenang), jiwa *radhiyyah* (jiwa yang meridhoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi).<sup>27</sup>

Dari beberapa definisi di atas yang telah dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan dengan adanya perasaan yang tenang, jiwa yang tenang, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia tinggal sehingga mampu menghadapi permasalahan kejiwaan dengan hati yang tenang dengan berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta selalu mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa demi terciptanya kehidupan yang berarti serta dapat mencapai suatu kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Kesehatan mental ialah dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan. Dalam hal ini mental yang sehat (*mental health*) berkaitan dengan:

- a) cara kita memikirkan, merasakan dan melaksanakan berbagai kondisi yang di hadapi dalam kehidupan sehari-hari;
- b) cara memandang diri sendiri, kehidupan sendiri, serta orang lain; dan
- c) cara mengevaluasi berbagai cara dalam mengambil suatu keputusan.

---

<sup>26</sup> Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental*, terj. Zakiah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 38

<sup>27</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 45

Mental yang sehat secara umum bisa diartikan sebagai keadaan mental yang tumbuh dan di dasari motivasi yang kuat ingin meraih kualitas diri yang lebih baik, baik dalam kehidupan keluarga, kehidupan kerja/profesi, maupun sisi kehidupan lainnya.<sup>28</sup>

Seorang yang mempunyai kehidupan mental yang sehat, pada umumnya dipandang sebagai pribadi yang normal serta memiliki jiwa yang tenang. Sebaliknya pribadi yang tidak normal mayoritas mengalami kondisi mental yang tidak baik atau gangguan kejiwaan. Kartini Kartono dan Jenny Andari menjelaskan bahwa, apabila berperilaku yang serasi dan tepat dan diakui lingkungan sosialnya, sesuai dengan norma yang dan kebiasaan hidup kelompok sosial, dan lingkungan merasa puas maka dikatakan indivi memiliki mental yang sehat.<sup>29</sup>

Sejalan dengan Drajat Bastaman kesehatan mental ialah terwujudnya keserasiaan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya serta lingkungannya, dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.<sup>30</sup>

Sementara Sururin menjelaskan kesehatan mental dengan beberapa pengertian:

---

<sup>28</sup> Rahayu, Iin Tri, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hlm. 283

<sup>29</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygieni Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 7

<sup>30</sup> Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1985), hlm. 133

- a. Terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (*neurosis* dan *psikosis*),
- b. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan masyarakat di mana ia tinggal,
- c. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi suatu masalah yang bisa terjadi dari kegelisahan dan pertengkaran batin (konflik),
- d. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat semaksimal mungkin. Sehingga membawa kebahagiaan dari orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.<sup>31</sup>

Kesehatan sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Dalam buku-buku kesehatan mental (*mental hygiene*) disebutkan bahwa, kepribadian yang mantap yaitu kepribadian yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sehat mental. Kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik merupakan dasar kebahagiaan seseorang. Antara kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan jiwa (mental) terjadi hubungan yang erat, sehingga kesehatan jasmani sangat membantu menuju kesehatan rohani (mental) yang sehat. Dalam bahasa Latin disebutkan, *man sana in corpore sano* (dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat). Dan dalam bahasa Arab disebutkan, *al-aqlus salim fil jismis salim* (akal yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat).

---

<sup>31</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, ( Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 142-143

Kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa antara keduanya sangat penting untuk dipertahankan keutuhannya, artinya sehat jasmani dan sehat rohani harus sama-sama dijaga demi tercapainya kesehatan jiwa dan rohani yang baik.

Dalam Islam, sejak zaman Nabi pun sudah mengajarkan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan. Banyak ayat Al-Qur'an dan hadis serta kitab-kitab terdahulu yang dalam hal ini menjelaskan tentang tuntunan Nabi yang berkaitan dengan kesehatan. Maka tidak heran jika ditemukan bahwa Islam sangat kaya dengan tuntunan kesehatan, karena Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, dan keturunan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa Rasulullah dan para ulama terdahulu telah menganjurkan umatnya untuk menjaga kesehatan sesuai dengan pedoman Al-Qur'an. Kesehatan yang mesti dijaga adalah kesehatan fisik dan psikis. Kesehatan fisik ialah kesehatan yang berkaitan dengan seluruh anggota badan seperti kulit, mata, jantung, dan sebagainya. Sedangkan kesehatan psikis ialah yang berkaitan dengan keadaan mental dalam dirinya.<sup>32</sup>

Jadi kesehatan mental yaitu terhindarnya seseorang dari fenomena gangguan atau penyakit mental, terciptanya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya serta

---

<sup>32</sup> Abdu Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 21-22

merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, dengan berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

## **B. Ruang Lingkup Kesehatan Mental**

### **1. Kesehatan Mental dalam Keluarga**

Mengatur suasana keluarga agar terwujud keluarga yang *sakinah mawadiah warahmah* dan meahami nilai dan konsep mental yang sehat merupakan suatu hal yang sangat penting bagi pasangan suami istri. Dalam hal ini kesehatan mental dalam keluarga berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya jiwa yang sakit dalam anggota keluarganya.

### **2. Kesehatan Mental di Sekolah**

Dalam hal ini didasarkan dengan anggapan bahwa “perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh keadaan *sosio emosional* di sekolah.” Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru (terutama guru BK atau konselor) tentang kesehatan mental sangatlah penting.

Para guru di sekolah, baik guru mata pelajaran ataupun guru pembimbing sangat penting untuk memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa peralihan, karena tidak sedikit siswanya yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, permasalahan dengan orang

tua atau teman sebayanya, masalah pribadi, masalah dalam bidang akademik sehingga dalam hal ini menjadi sumber utama siswa mengalami stres dan pada akhirnya siswa tidak memiliki kesehatan mental yang baik sehingga hal ini akan berdampak terhadap terhambatnya perkembangan siswa.

### 3. Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Lingkungan kerja memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat untuk mencari rezeki, sebagai wadah dalam persaingan bisnis, serta peningkatan kesejahteraan hidup, tetapi juga menjadi sumber stres yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental bagi semua orang yang berinteraksi di tempat kerja tersebut.

Banyak masalah yang mengakibatkan gangguan mental di tempat kerja yang diakibatkan karena stres, jika permasalahan tersebut menimpa suatu instansi atau perusahaan, maka hal ini akan terjadi kemunduran produktivitas kerja dalam kelompok pimpinan ataupun karyawan serta terjadinya kebangkrutan dalam lembaga atau perusahaan tersebut.

### 4. Kesehatan Mental dalam Kehidupan Politik

Penerapan kesehatan mental dalam dunia politik memiliki peran yang sangat penting, karena tidak sedikit orang yang berada dalam bidang politik yang mengalami gangguan mental, seperti: pemalsuan ijazah, *money politic*, khianat kepada rakyat dan stres yang menimbulkan perilaku agresif karena gagal menjadi calon legislatif, dan lain-lain.

## 5. Kesehatan Mental di Bidang Hukum

Seorang hakim perlu memiliki pengetahuan tentang mental *hygiene*, agar dapat memelihara dirinya dari perilaku yang menyimpang seperti menerima suap dan tidak bersikap adil dalam memutuskan hukuman, mendeteksi tingkat kesehatan mental terdakwa atau para saksi saat proses pengadilan berlangsung, dimana sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan hukum.

## 6. Kesehatan Mental dalam Kehidupan Beragama

Pendekatan agama dalam penyembuhan gangguan psikologis merupakan bentuk yang paling utama. Telah beberapa abad lamanya, para nabi atau para penyebar agama melakukan *therapeutik* terutama dalam menyembuhkan penyakit-penyakit rohaniah umatnya. Semakin penting penerapan kesehatan mental yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia.<sup>33</sup>

Di sisi lain Dede Rahmat Hidayat dan Hardi berpendapat tentang ruang lingkup kesehatan mental diantaranya adalah sebagai berikut:

### a. Masalah Kebutuhan Manusia (*Human Need*)

Kebutuhan manusia memiliki corak yang sangat kompleks. Manusia tidak hanya memiliki kebutuhan biologis, seperti makan, minum, dorongan seks, dan gerak badan. Manusia juga memiliki bermacam-macam kebutuhan lain seperti kebutuhan cinta, dan kasih sayang.

---

<sup>33</sup> Dede Rahmat Hidayat dan Hardi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, (PT : Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 35

Maslow berpendapat, hal ini dikutip dalam buku Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, dalam buku Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah, kebutuhan manusia mencakup beberapa hal antara lain:

1) Kebutuhan Badaniah

Dalam hal ini kebutuhan badaniah meliputi kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Tanpa adanya kesehatan jiwa yang baik, mental seseorang akan mengalami kesulitan untuk tumbuh kembang yang memuaskan.

2) Rasa Aman dan Kepastian

Setiap anak membutuhkan suasana di sekitar lingkungan dapat menjamin keamanan untuknya, yang beraturan dan tertib. Ia memahami bahwasannya selagi memiliki keluarga yang utuh di sisinya, terutama ibu yang mampu melindunginya apabila timbul hambatan atau. Sikap orang tua yang terus menerus bisa membuat anak merasa yakin dalam bertindak, apa yang menjadi keinginan dan apa yang tidak sesuai dengan hasrat mereka.

3) Komunikasi Yang Baik

Manusia ditakdirkan sebagai individu yang membutuhkan orang lain, ia memerlukan ikatan berupa teman dan saudara, ia butuh berkomunikasi, rekreasi, dan bersosialisasi. Hal ini memperlihatkan jika anak-anak yang mampu berinteraksi

dengan baik dalam lingkungan keluarganya bertumbuh dan berkembang dengan baik, dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki cukup waktu untuk berinteraksi dan bercengkrama dengan orang tua dan keluarganya. karena masih banyak orang tua yang memiliki waktu yang sedikit untuk berbaur dengan anaknya.

#### 4) Cinta dan Kasih Sayang

Seorang individu yang telah berhasil memenuhi keinginan dirinya sendiri dan mempunyai orang tua yang memiliki cinta yang besar untuk mereka. Dengan itu mereka merasakan penerimaan yang baik sebagai seorang individu, bukan karena prestasi atau keunggulan. Dalam faktanya masih sering ditemukan orang yang mengetahui apakah ia benar benar dicintai atau tidak. Hal ini dapat menimbulkan hambatan perasaan dalam perkembangan seorang individu. Dalam hal ini, Maslow juga menyatakan bahwa seorang pendidik menginginkan individu yang ditanganinya mampu berkembang dengan baik. Oleh karena itu, ia sendiri harus memiliki tuntutan yang telah dijelaskan. Sehingga diwajibkan untuk membentuk situasi yang penuh dengan rasa sayang dan perhatian agar pasien merasa dirinya dihargai. Apabila suasana ini terpenuhi, maka dalam diri pasien atau anak didik dapat didorong proses tumbuh kembang.

Semakin dipenuhi keempat kebutuhan dasar tadi, semakin besar kemungkinan seseorang dapat mengaktualisasikan diri. Keempat jenis kebutuhan dasar tadi berkaitan erat dengan kelangsungan hidup manusia, sedangkan pengaktualisasian diri berkaitan dengan perkembangan seorang individu menuju ke arah yang lebih tinggi, seperti kebebasan, keindahan, keadilan, dan hubungan dengan Allah SWT.

b. Usaha Manusia Untuk Memenuhi Kebutuhan (perilaku)

Dalam hal ini, kebutuhan manusia untuk berusaha atau berikhtiar dengan maksud memenuhi atau memuaskan kebutuhan tersebut. Usaha manusia dalam kehidupan sehari-hari terlihat di dalam diri kita sebagai perilaku (*behavior*) sehingga hal ini merupakan keseluruhan dari ingkah laku. Dengan demikian, jika kebutuhan tersebut dapat terpenuhi maka terbentuklah suatu keharmonisan yang dihayati oleh seorang individu yang berkaitan dengan rasa sejahtera. Rasa sejahtera itu berlangsung terus sampai timbul kebutuhan baru yang dialami seperti ketegangan. selanjutnya mengutuskan kembali tingkah laku dalam hal ini bertujuan untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan yaitu objek kebutuhan. Misalnya makanan merupakan kebutuhan pokok yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, dibutuhkan oleh seseorang yang merasakan lapar, kasih sayang orang tuanya sebagai objek yang dibutuhkan anak yang cinta kasih kepada orang tuannya. Ilustrasi yang sederhana ini

pastinya terkait dengan kebutuhan vital yang sederhana. Keadaan motivasi manusia yang begitu rumit tentunya membawa berbagai macam perilaku yang cukup rumit juga. Dalam hal ini berkaitan dengan masalah corak perilaku yang sangat kompleks.

### C. Fungsi Kesehatan Mental Bagi Kehidupan Manusia

Berdasarkan fitrahnya, manusia mengidamkan atau menginginkan suatu kehidupan yang layak dengan adanya kebahagiaan yang terpenuhi dalam kehidupannya, nyaman, serta sejahtera (*wellness atau wellbeing*), baik secara pribadi maupun kelompok dalam lingkungan sekitarnya. Sehingga dalam usaha mencapai keinginan tersebut kesehatan mental mampu memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam memfasilitasinya. Dalam hal ini, fungsi kesehatan mental dalam kehidupan manusia dapat dikaji dari pengertian kesehatan mental yang telah di jelaskan di atas. Dalam pengertian tersebut terungkap bahwa kesehatan mental tersebut memiliki fungsi pemeliharaan (*preservation*), pencegahan (*prevention*), dan pengembangan (*developmental*) atau peningkatan (*improvement*) keadaan mental agar tercapai mental yang sehat.

Dengan demikian, kesehatan mental ini berfungsi untuk memelihara serta mengembangkan mental yang sehat dan mencegah terjadinya *mental illness* (mental yang sakit). Kesehatan mental memiliki tiga fungsi diantaranya yaitu fungsi *preventif*, *amelioratif*, serta *suportif*.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964), hlm. 510-511

### 1. *Preventif* (Pencegahan)

Definisi di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental berusaha untuk mencegah terjadinya suatu kesulitan atau gangguan mental (*mental disorder*) dan penyesuaian diri (*self adjustment*). Oleh karena itu, fungsi ini mengamalkan prinsip-prinsip yang menjaga mental yang sehat, diantaranya seperti (*physical hygiene*) merawat fisik yang sehat. Dalam hal ini, istirahat yang cukup merupakan salah satu alternatif yang tepat untuk merawat kondisi fisik yang sehat, sementara pemuasan kebutuhan psikologis (seperti memperoleh kasih sayang dan rasa aman) secara nyaman merupakan prinsip yang paling utama dalam menjaga kondisi mental yang sehat.

Penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, baik ketika di rumah ataupun di sekolah diarahkan untuk mencegah terjadinya gangguan mental. Sikap dan perlakuan orang tua yang hangat, penuh dengan kasih sayang serta sikap penerimaan mampu mengembangkan suasana hubungan interpersonal yang mendukung bagi pengembangan mental anak yang sehat, dalam hal ini ditandai dengan terciptanya suasana yang bahagia, ceria, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Hubungan orang tua dengan seorang anak yang serasi merupakan salah satu faktor penentu bagi berkembangnya suatu kemampuan terhadap penyesuaian diri anak yang sehat.

## 2. *Amelioratif* (Perbaikan)

Fungsi *amelioratif* ini merupakan suatu usaha untuk memperbaiki kepribadian serta meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, sehingga tanda-tanda tingkah laku dan mekanisme pertahanan diri masih bisa dikendalikan. Oleh karena itu, banyaknya faktor yang menyebabkan perkembangan kepribadian dan kesehatan mental, maka sulit untuk menentukan pola-pola hubungan yang dapat menjamin berkembangnya mental yang sehat selama masa perkembangan anak. Oleh karena itu, terjadinya kekeliruan atau kegagalan dalam membantu perkembangan anak agar mempunyai kondisi mental yang sehat merupakan suatu kemungkinan yang agak sulit untuk dihindarkan.

## 3. *Supportif* (Pengembangan)

Fungsi ini merupakan suatu usaha untuk mengembangkan mental yang sehat sehingga seseorang mampu menghindari kesulitan-kesulitan psikologis yang mungkin sedang dialaminya. Dalam menerapkan fungsi ini dapat diawali dengan mengidentifikasi kemampuan yang dimiliki individu, kemudian merancang program yang tepat untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki tersebut. Contoh implementasi fungsi ini adalah program pengembangan kesadaran agama, konsep diri yang positif, rasa percaya diri, kompetensi intra dan interpersonal.

## D. Faktor Penyebab Kesehatan Mental

### 1. Faktor Internal

Dalam hal ini merupakan faktor penyebab yang berasal dari dalam diri individu. Masa pelajar sering kita jelaskan dengan masa unik yang mana akibat perubahan fisik juga menyambung ke psikologisnya misalnya *mood* anak perempuan saat sedang haid yang tidak terkontrol sehingga murung dan tidak semangat belajar. Ini juga membuktikan bahwa mereka perlu dibimbing agar tidak salah jalan. Peran konselor disini adalah memberi pemahaman kepada mereka bahwa hal tersebut buruk bagi dirinya dan orang lain.

Maka, ketika ia mengalami suatu cobaan dalam hidupnya, ia menghadapinya dengan sabar, tidak mudah putus asa karena pada hakikatnya di dalam diri manusia yang beriman tidak terjadi putus asa karena hal inilah yang sifatnya akan merugikan dirinya sendiri.<sup>35</sup>

Karena hal ini merupakan bagian pencarian jati dirinya. Biasanya hal tersebut yang menjadi keinginannya untuk ditiru adalah mode pakaian atau kebiasaan idolanya. Seringkali perilaku meniru mereka ini tanpa melihat kondisi sosial tempat mereka tinggal, juga tidak melihat kepribadiannya, hingga seringkali perilaku atau kebiasaan menyimpang dari norma masyarakat yang berlaku. Remaja usia ini sudah memiliki kriteria sendiri, bahwa jikalau tidak meniru tren terbaru, dia menganggap dirinya kuno dan ketinggalan zaman. Seorang anak dalam masa belajar merasa bosan dengan permainan yang saat dulu disenangi, dengan PR atau kegiatan masa kecil

---

<sup>35</sup> Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Cet. IV, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 40-41

lainnya. Dia tidak akan takut memperlihatkan rasa bosannya dengan tidak mau mengerjakan kegiatan yang dahulu dikerjakan dengan sangat senang hati.

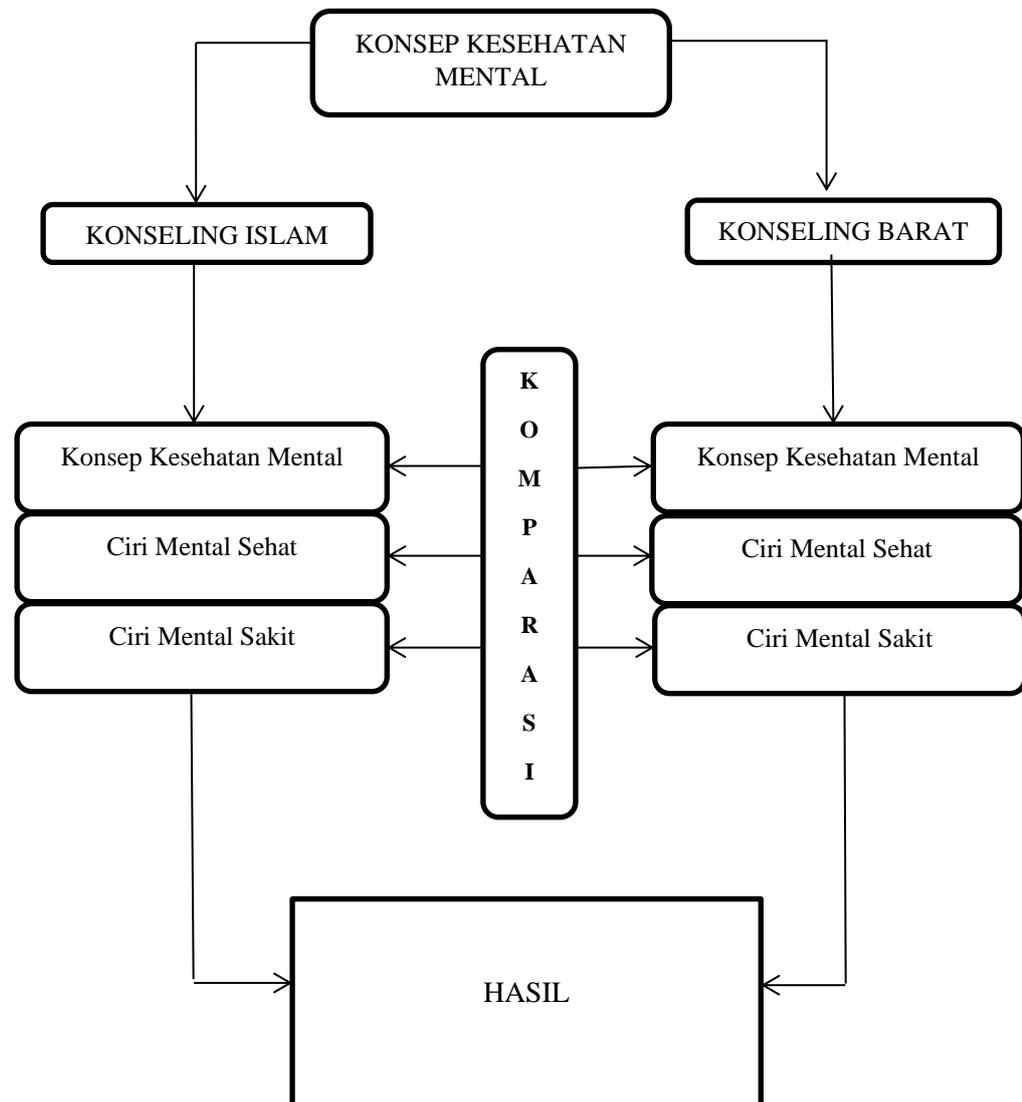
Jadi menurut penulis, peran agama dalam kehidupan setiap individu merupakan faktor terpenting sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Karena dengan mengamalkan ajaran agama dengan sungguh-sungguh, maka keimanan dan ketaqwaan akan diraihinya dengan selalu mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Dengan beriman dan bertaqwa, manusia mampu bersikap sabar dalam menghadapi cobaan hidup yang telah Allah berikan kepada hamba-Nya, mampu berfikir secara tenang serta kondisi kejiwaannya penuh dengan ketentraman dan kedamaian karena selalu mengingat Allah. Oleh karena itu, seorang individu yang mampu menyikapi suatu cobaan hidup yang dialaminya dengan sabar serta ia menyadari bahwa di balik penderitaan cobaan yang menimpanya ada hikmah terbaiknya, dapat digolongkan sebagai orang yang sehat mentalnya. Tetapi sebaliknya, jika seorang individu yang menyikapi cobaan hidup yang telah Allah berikan dengan keadaan hati tidak tenang, mengeluh serta adanya kekecewaan hal ini merupakan salah satu ciri dari individu yang mengalami gangguan mental.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor ini merupakan salah satu penyebab yang bersumber dari luar diri seorang individu, seperti kondisi ekonominya, suasana lingkungan disekitarnya, baik dari lingkungan keluarganya, masyarakat disekitarnya, ataupun dalam lingkungan disekitar pendidikan yang ia tempuh. Pemahaman

adalah suatu kemampuan dalam menalar serta menjelaskan suatu situasi atau tindakan. Proses berfikir yang mampu membedakan yang beda dan menyamakan yang sama. Ada aspek penting dalam arti pemahaman yaitu aspek-aspek dalam bentuk beberapa kemampuan, kemampuan mengenal, kemampuan menjelaskan dan kemampuan menarik kesimpulan jika ini tidak dimiliki remaja maka akan sangat mempengaruhi mentalnya karena tidak paham

#### E. Kerangka Konseptual



Berdasarkan hasil dari kerangka konseptual di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya terdapat dua persepektif yang berbeda, yaitu konsep kesehatan mental dalam persepektif konseling islam dan konseling barat (konvensional). Dalam hal ini, akan dijelaskan kerangka konseptual berdasarkan perspektif konseling Islam dan konseling barat.

*Pertama*, konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam dan konseling Barat mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam dan konseling barat ini memiliki perbedaan. Dimana dalam kesehatan mental perspektif konseling Islam lebih mengarahkan individu pada ajaran agama karena pada dasarnya konseling dalam sudut pandang Islami ini sangat berkaitan erat dengan sumber pedoman Al-Qur'an dan hadis. Sedangkan dalam perspektif konseling barat lebih mengarah pada sisi fisik, psikologis dan sosialnya saja karena pada dasarnya orang barat beranggapan bahwa individu yang memiliki mental yang sehat ini ia memiliki asumsi bahwa ketenangan dalam jiwanya ini ia peroleh dari kebahagiaan dunia.

*Kedua*, mengenai ciri mental yang sehat dalam perspektif konseling islam dan konseling barat dalam teori analisis transaksional dari keduanya memiliki ciri khas tersendiri sehingga ada sisi perbedaan antara kedua teori tersebut. Dalam konseling Islam ciri mental yang sehat ini mempunyai ciri khas tersendiri yaitu hal-hal yang berkaitan dengan ajaran agama dalam hal ini seorang individu yang dikatakan berada dalam kriteria mental yang sehat individu tersebut mampu mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan menjauhi segala larangannya. Sedangkan dalam teori analisis transaksional

seorang individu yang memiliki ciri mental yang sehat ia mampu berhubungan baik dengan orang lain, memiliki rasa kepedulian yang besar sehingga dalam teori analisis transaksional ini lebih ditekankan pada individu dalam membuat keputusan baru sehingga ciri individu yang memiliki mental yang sehat dalam teori analisis transaksional ini individu tersebut mampu menentukan tujuan hidupnya ke arah yang lebih baik.

*Ketiga*, mengenai ciri mental yang sakit dalam perspektif konseling islam dan teori analisis transaksional dari masing-masing teori tersebut adanya ciri khas tersendiri yang membedakannya sehingga dalam hal ini juga dari kedua pandangan tersebut ditemukan adanya letak perbedaan dari kedua teori tersebut. Dimana ciri mental yang sakit dalam persepektif konseling islam ditandai dengan adanya faktor kecemasan/kegelisahan dalam hidupnya. Sedangkan ciri mental sakit dalam pandangan teori analisis transaksional ini ditandai dengan individu yang memiliki konsep diri yang bersifat negatif dan ketika menjalani hubungan dengan orang lain bersifat negatif sehingga individu yang dikatakan memiliki mental yang sakit karena ia gagal memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau yang sering disebut dengan riset kepustakaan (*Library Research*), penelitian ini merupakan suatu kegiatan penelitian yang mencakup pemillihan teori-teori hasil penelitian dengan mengidentifikasi literatur dan menerapkan hasil analisis sebagai landasan teori.<sup>36</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis deskriptif-kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah suatu penelitian untuk mendeskripsikan peristiwa, fenomena, aktifitas sosial, sikap, pemikiran orang lain baik secara individu maupaun kelompok.<sup>37</sup> Penelitian ini lebih fokus untuk mengkaji literatur-literatur kepustakaan cecara ilmiah dan relevan berdasarkan tema penelitian ini.

Sedangkan menurut Mestika Zed dalam bukunya metodologi penelitian kepustakaan menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian yang telah diperoleh.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> M. Subhan dan Sudrajat, *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*, (Bandung, Pustaka Setia, 2001), hlm. 77

<sup>37</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2000), hlm. 12

<sup>38</sup> Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 3

Adapun ciri-ciri utama dalam penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang perlu diperhatikan dalam melakukan penelitian ini antara lain:

1. Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka dan bukan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata dari kejadian, orang atau benda lainnya.
2. Data pustaka bersifat “siap pakai” artinya peneliti tidak pergi kemana-mana tetapi fokus dan berhadapan langsung dengan bahan sumber yang telah disediakan di perpustakaan.
3. Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder dalam arti bahwa untuk memperoleh bahan dari tangan kedua bukan data orisinal dari data pertama dilapangan. Peneliti dapat menemukan data tertentu dan dianut sesuai dengan kepentingan penyusunannya.
4. Data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Peneliti berhadapan langsung dengan data static tetap. Artinya kemanapun data itu pergi, data itu tidak akan pernah berubah karena merupakan data “mati” yang tersimpan di dalam rekaman yang tertulis (teks, angka, rekaman atau film).

## **B. Sumber Data Penelitian**

Sumber utama dari penelitian ini adalah buku-buku, dan karya ilmiah lainnya dalam hal ini sesuai dengan hal yang diteliti. Sumber data adalah subyek asal penelitian tersebut diperoleh.<sup>39</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data dalam penelitian adalah sebagai berikut:

---

<sup>39</sup> V. Winarta. Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 73..

## 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya. Sumber primer dari penelitian ini adalah

- a. Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- b. Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.
- c. Rusmin Tumanggor, *Ilmu Jiwa Agama (The Psychology of Religion)*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014.
- d. Wahdah Oktafia Hasanah, dkk. *Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Jurnal Bimbingan Konseling Vol.2, No. 2)*, 2021.
- e. Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.
- f. Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Paragonatama Jaya, 2013.
- g. Dede Rahmat Hidayat dan Hardi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, PT : Remaja Rosdakarya, 2013.
- h. Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013.

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data skunder dalah data-data yang diperoleh dari sumber pendukung untuk lebih memperjelas dari sumber primer baik berupa data

kepuustakaan yang berhubungan dengan pembahasan objek penelitian ini.

Data skunder dari penelitian ini adalah:

- a. Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Psikosain, 2019.
- b. Sestuningsih, dkk. *Konseling Kesehatan Mental untuk Mengatasi Perilaku Negatif pada Remaja (Proceeding Konvensi Nasional Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia)*, 2019.
- c. Najamuddin, *Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam (Jurnal Studi Islam, Vol. 10, No. 1)*, 2018.
- d. Netrawati, dkk. *Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 2, No. 1)*, 2018.
- e. Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam (Jurnal Syifa' Medika, Vol. 2, No. 2)*, 2013.
- f. Zulhammi, *Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental (Jurnal darul 'Ilmi, Vol. 04, No. 01)*, 2016.

## **B. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan menggali data yang berasal dari sumber penelitian.<sup>40</sup>

Dalam penelitian ini diperlukan beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mempermudah penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

---

<sup>40</sup> Nyoman Kutha Ratna, *Metodelogi Penelitian: Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 233.

1. Membaca semua bahan penelitian yang berasal dari sumber penelitian;
2. Membuat catatan yang berhubungan dengan penelitian yang berasal dari sumber data penelitian; dan
3. Mengolah catatan yang sudah terkumpul.

### C. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *Content Analysis* atau Analisis Isi. Menurut Weber, *Content Analysis* adalah metodologi yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik kesimpulan yang benar dari sebuah dokumen yang dilaksanakan secara sistematis dan objektif.<sup>41</sup> Dalam hal ini, analisis isi mampu dibandingkan antara buku yang satu dengan buku yang lainnya dalam berbagai bidang yang serupa, baik menurut perbandingan waktu penulisannya maupun dalam hal kemampuan buku-buku tersebut dalam mencapai sasaran sebagai bahan yang disajikan terhadap masyarakat atau sekelompok masyarakat tertentu. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode berpikir dalam penarikan kesimpulan yakni:

#### a. Metode Deduktif

Metode deduktif ialah metode berfikir untuk mengambil kesimpulan dari umum ke khusus.<sup>42</sup> Dalam penelitian ini penulis terlebih dahulu memahami tentang kesehatan mental dalam perspektif konseling

---

<sup>41</sup> Noeng Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), edisi ke-III, cet. Ke-7, hlm. 69.

<sup>42</sup> Suharsimi Ari Kunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 274.

islam dan konseling barat berdasarkan buku dan sumber informasi terkait dengan hal tersebut.

**b. Metode Induktif**

Metode induktif ialah metode berfikir untuk memahami data-data yang dalam hal ini bersifat khusus untuk dapat memperoleh kesimpulan atau keputusan yang bersifat umum.

**c. Metode Komparasi**

Metode komparasi ialah keputusan-keputusan yang dapat merumuskan suatu perbandingan predikat didalam suatu objek. Maksudnya yaitu penulis menganalisis data dengan cara membandingkan data yang satu dengan data yang lain, sehingga dari perbandingan tersebut dapat diambil kesimpulan yang dapat diyakini akan kebenaran dan relevansinya.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Kamaruddin, *Kamus Istilah Skripsi dan Thesis*, (Bandung: Angkasa, 1985), hlm. 29.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Temuan

##### 1. Konsep Kesehatan Mental

###### a. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Konseling Islam

Pribadi yang sehat dalam perspektif konseling Islam merupakan tingkah laku dari individu yang selaras antara pikirannya, perasaan serta tingkah lakunya dalam hal merealisasikan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, terhadap lingkungan di sekitar tempat ia tinggal, dengan sang Pencipta-Nya sehingga ia mampu mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kesehatan mental dalam pemahaman Islam yakni suatu kemampuan dari diri seseorang dalam mengelola terealisasinya keserasian dalam fungsi-fungsi kejiwaan serta terealisasinya adaptasi dengan orang lain, terhadap dirinya sendiri, ataupun di sekitar lingkungannya secara dinamis dengan berpedoman pada Al-Quran dan hadis sebagai pedoman dalam kehidupan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>44</sup>

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ

**Artinya:** “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

---

<sup>44</sup> Samain and Budihardjo, ‘Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah’, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.2 (2020), 18–29 <<https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961>>.

Ayat tersebut, menggunakan lafadz *walanabluwannakum* adalah menyatakan kesungguhan, Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti akan menguji manusia. Ujian bagi manusia seringkali terasa dalam bentuk kesempitan, kesulitan, keberatan sebagaimana yang tersurat dalam ayat di atas; bahwa ujian yang akan diberikan Allah adalah ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa serta buah-buahan. Semua yang diujikan kepada manusia adalah kebutuhan manusia yang bisa membuat manusia merasa dalam keadaan sulit dan putus asa. Sabar dengan kepribadian dalam Tafsir Al-Misbah, terdapat hubungan sabar dengan kesejahteraan psikologis.

Dalam konseling Islam, pribadi sehat adalah ketika iman mampu menentukan dalam hal kognitif, afektif, serta psikomotorik yang berarti tindakan dan perbuatan seseorang sesuai dengan fitrah yang mengarah kepada kebahagiaan dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat. Selain itu, dengan berfungsinya iman sebagai penentu tindakan dan perbuatan hal itu juga akan membentuk mental yang sehat. Dengan mental yang sehat maka seseorang akan lebih mudah dan senantiasa optimis dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.<sup>45</sup>

Dalam bahasa latin disebutkan, *man sana in corpore sano* (di dalam badan yang segar terdapat jiwa yang sehat). Disebutkan dalam bahasa Arab, *al-aqlus salim fil jismis salim* (dalam akal sehat terdapat tubuh yang sehat juga). Dalam hal ini, pernyataan tersebut

---

<sup>45</sup> Syatria Adymas Pranajaya, Ananda Firdaus, and Nurdin Nurdin, 'Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam', *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.1 (2020), 27 <<https://doi.org/10.24014/0.8710513>>.

memperlihatkan bahwasannya diantara keduanya harusnya saling mempertahankan keutuhannya, artinya sehat secara jasmani dan rohani atau jiwa yang sehat serta sehat mentalnya sehingga antara keduanya harus sama-sama di pertahankan demi terciptanya kebahagiaan yang berpedoman dengan syari'at islam.

Pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya terhadap diri sendiri, orang lain, serta lingkungan sosial merupakan definisi dari pribadi sehat. Dalam pedoman Al-Quran, mendefinisikan pribadi yang sehat ialah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial juga menerangkan pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah SWT.<sup>46</sup> Pribadi sehat menurut pandangan Islam ialah kepribadian yang seimbang antara tubuh dengan jiwanya. Kepribadian sehat adalah yang mampu memperhatikan tubuh, kesehatan tubuh, dan kekuatan tubuh serta memuaskan kebutuhan-kebutuhannya dalam batas-batas yang telah ditetapkan dalam syariat agama.

Dalam waktu yang bersamaan juga berpegang teguh pada keimanan kepada Allah SWT dalam menjalankan ibadah, menjalankan apa yang diridhai Allah SWT dan menghindari semua hal yang dapat mengakibatkan Allah menjadi murka. Jadi, pribadi yang dikendalikan hawa nafsu dan syahwatnya adalah pribadi yang tidak sehat.<sup>47</sup> Dengan

---

<sup>46</sup>Rahayu, Iin Tri, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hlm. 289

<sup>47</sup>Utsman Najati Muhammad, *Psikologi dalam Al-Qur'an Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 379-380

demikian, bisa dikatakan pribadi yang sehat yaitu pribadi yang mampu menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Keseimbangan yang utama diantara fungsi-fungsi jiwa yang beraneka ragam, dengan disertai suatu kemampuan dalam menghadapi kegoyahan dalam jiwanya yang rendah, dalam hal ini biasa terjadi dengan seorang individu yang berada disekitarnya, dalam hal ini juga mampu merasakan kebahagiaan secara sederhana, hal ini merupakan definisi dari kesehatan mental menurut El-Quusiy.<sup>48</sup> Dalam hal ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ali-Imran ayat 186:

﴿ لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا ۖ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

**Artinya:** “kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan.”

Dari ayat tersebut, bahwasannya setiap individu pastinya akan diuji dengan harta yang dimilikinya dengan berbagai ujian, cobaan dan musibah seperti kekurangan harta, serta datangnya malapetaka. Oleh karena itu, Allah SWT menguji siapa pun di antara mereka yang tetap sabar dan isiqomah dalam menjalankan perintah Allah dan mereka yang

<sup>48</sup>Prof, Dr, Abdul Aziz El-Quusiy, *Pokok-pokok kesehatan Mental, (Alih Bahasa Zakiah Darajat)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), Cet. Ke-1

tidak menerima dengan hati yang lapang dan sabar. Jika kamu bersabar dalam menghadapi perbuatan mereka dan tetap konsisten dalam menjalankan perintah Allah serta menjauhi dari semua larangan Allah SWT, maka dalam hal ini termasuk dalam kegiatan yang sangat penting untuk diprioritaskan.

Dalam konteks ini, konseling Islami dikaji dan diteliti sebagai sarana untuk membantu individu agar dapat berkembang selaras dengan tujuan manusia diciptakan, yaitu *khalifah fil ardh*. Dalam rangka untuk mencapai derajat khalifah yang hakiki, maka sudah barang tentu diperlukan arahan dan bimbingan yang dapat menghantarkan kepada pemahaman yang tepat pula. Allah memerintahkan manusia untuk saling mengingatkan dan menasehati, QS Al-Ashr: 2-3

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا  
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

**Artinya:** “*Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*”

Ketika menafsirkan ayat tersebut, Syaikh Zamakhsyari dalam tafsirnya Al Kasyaf, menyebutkan bahwa banyak orang yang merugi karena menjual akhirat demi kehidupan dunia. Namun, pengecualian diberikan kepada orang yang saling mengingatkan dan menasehati kepada kebaikan, tauhid, menjauhi maksiat.<sup>49</sup> Dengan kata lain,

<sup>49</sup> Abu Al Qasim Mahmud Ibn Umar Al Zamakhsyari, Al Kasyaf ‘an Haqaiq Gowamidh Al Tanzil wa Uyuni Al Aqa’il fi wujuhi al ta’wil, (Riyadh: Maktabah Al Abikan, 1998), Juz. VI, hlm. 427

keberadaan konseling merupakan kebutuhan untuk saling mengingatkan, membantu menuju kebaikan, dengan cara menasehati, mengkonseling, membimbing dan sebagainya.

#### **b. Konsep Kesehatan Mental dalam Teori Analisis Transaksional**

Sehat dalam sudut pandang bimbingan konseling memiliki arti lebih di fokuskan dari segi mental yang sehat. Dengan demikian, menurut pendapat dari para ahli melihat bahwasannya seorang individu yang merasakan gangguan mental ini akan berdampak pada penyakit dan akan berpengaruh pada keadaan fisiknya, misalnya pada penyakit asam lambung, sakit kepala, darah tinggi, penyakit jantung sehingga lebih dikenal dengan sebutan *psikosomatik*.

Sehat secara umum dapat dipahami sebagai bentuk dari kebahagiaan yang secara memadai dalam keadaan sempurna baik dari kondisi secara fisik, mental, maupun sosial, dan juga tidak hanya terbebas dari penyakit ataupun kondisi yang lemah. Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No. 23/1992 mengungkapkan bahwasannya sehat merupakan suatu kondisi yang sehat secara fisik, mental, serta sosial dimana mengharuskan setiap individu untuk hidup yang bermanfaat dalam segi sosial maupun ekonomis.<sup>50</sup>

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dari kesejahteraan yang disadari oleh seorang individu. Pribadi yang baik diantaranya ialah pribadi yang menunjukkan tingkah laku yang kuat serta dapat

---

<sup>50</sup> Undang-Undang RI Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan

diterima di dalam masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat tersebut sehingga ada hubungan interpersonal dan intersosial yang memuaskan.<sup>51</sup> Sedangkan Karl Menninger menyatakan bahwa seorang individu yang saat ini berada dalam keadaan sehat mentalnya ialah mereka yang selalu mempunyai kebiasaan dalam hal menahan diri, berkepribadian yang baik dengan selalu menjaga perasaan orang lain, serta tercapainya kehidupan yang bahagia. Dimana seorang individu yang berada dalam kondisi sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, dari segi negatif dalam hal gangguan mental serta secara positif yaitu ketika munculnya ciri-ciri individu yang berada dalam keadaan sehat mentalnya. Dalam hal ini, ciri-ciri individu yang memiliki sehat mental dalam keadaan yang baik diantaranya seperti, terciptanya kebahagiaan dalam segi psikologisnya (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik (*virtues*).

Eric Berne kelahiran Montreal, Canada, adalah pelopor Analisis Transaksional (AT). Ia mulai mengembangkan AT ini sebagai terapi ketika ia bertugas dalam Dinas Militer Amerika Serikat dan diminta untuk membuka program terapi kelompok bagi para serdadu yang mendapat gangguan emosional sebagai akibat Perang Dunia ke-2. Ide ini bermanfaat dan memberikan kemudahan untuk remaja memperbaiki sosialisasi mereka untuk mengetahui dan melaksanakan etika-etika

---

<sup>51</sup> Kartono, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1994), hlm. 48

komunikasi yang baik dan menghargai orang lain dalam kehidupan. Rancangan analisis transaksional mengambil simpati bagi banyak terapis dikarenakan mampu menampilkan penjelasan-penjelasan tentang perilaku komunikasi yang ringan ditiru.<sup>52</sup>

Analisis Transaksional mempercayai setiap diri seseorang meyakini bahwa pada diri setiap manusia itu terdapat elemen-elemen yang terangkai dan itu adalah kesatuan yang utuh yang disebut “*ego state*” atau pernyataan *ego*.<sup>53</sup> Tiap-tiap manusia menunjukkan tiga bentuk ego state: *Parent, Adult, dan Child*. Setiap individu di suatu kumpulan sosial secara unggul memperlihatkan satu dari keadaan ego. Berikut ini adalah pembagian ego state yang terjadi pada manusia:

*a. Ego State Parent*

Bila seseorang merasa dan bertindak laku seperti orang tua atau tokoh-tokoh terdahulu, maka ia dapatlah berada dalam status ego orang tua. Setiap orang mendapatkan berbagai bentuk pengalaman, sikap, serta pendapat dari orang tuanya, maka dari itu berdasarkan pengalaman, sikap serta pendapatnya yang diperoleh dari orang tuanya masing-masing, setiap orang akan memiliki atau berada pada status ego orang tua. Status ego orang tua itu lebih sering kita lihat dengan nyata, misalnya membimbing, membantu, mengarahkan, menyayangi, menasihati dan lain sebagainya.

---

<sup>52</sup> Geldard Kathryn & G. David, *Practical Counselling Skill: an Integrative approach*, (London)

<sup>53</sup>Nelson Richard, J, *Introduction to counseling skills: text and activities*, (London: Sage Publication, 2006)

b. *Ego Adult*

Ungkapan ego ini merupakan bentuk tindakan seseorang yang berdasarkan atas dasar pikiran yang logis, rasional, objektif, dan bertanggung jawab dengan berlandaskan kondisi yang ada, menyampaikan fakta, kemudian dilanjutkan dengan pertimbangan, mengingat, dan memutuskan. Ego state ini dihiasi dengan tekanan dan paksaan.

c. *Ego Child*

Dalam hal ini merupakan ungkapan ego yang memiliki karakter dan ciri-ciri seperti anak-anak. Ego state child ini terbagi kedalam tiga bagian yaitu:

- a. *adapted child* atau kekanak-kanakan, merupakan unsur yang tidak baik untuk diperlihatkan pada saat berinteraksi, karena tidak menarik terhadap orang lain dan tidak menampilkan kedewasaan dan kematangan;
- b. *natural child ego state* anak yang natural yaitu bebas dan menyenangkan, alamiah, *ego child* ini menampilkan kealamiahannya dan tidak direkayasa serta bersifat spontanitas yang menjadikan ini dipandang baik oleh orang lain;
- c. *little professor* dipakai manusia untuk membentuk suasana yang riang, humoris, menarik, dan menyenangkan.

Teori analisis transaksional menyatakan bahwa dalam menjalani kehidupan, setiap orang akan berada dalam salah satu dari empat posisi kehidupan berikut.

1. *Posisi Pertama: I'M NOT OK-YOU'RE OK*

Posisi ini menunjukkan seseorang merasakan bahwa ia lebih rendah dari orang lain. Posisi ini adalah sikap umum yang pertama dimiliki oleh anak pada masa awal kanak-kanak. Dimana posisi ini juga terbentuk pada seseorang yang mendapat tanda perhatian yang negatif sehingga posisi ini dikatakan mental yang tidak sehat. Dominasi positif ini disebut *Adapted child* (anak penurut).

2. *Posisi Kedua: I'M NOT OK YOU'RE NOT OK*

Keadaan ini lebih parah dan berbahaya dari posisi pertama dan dipilih sebagai posisi psikologis. Posisi ini disebabkan karena mereka tidak memiliki gairah hidup. Mereka sudah menganggap ketidakberdayaan, ketidakmampuan yang ada pada dirinya tidak ada yang bisa menolong sehingga dalam hal ini individu yang berada di posisi ini bisa dikatakan individu yang memiliki mental yang tidak sehat.

3. *Posisi Ketiga: I'M OK YOU'RE NOT OK*

Posisi hidup ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan pada diri seseorang untuk menuntut seseorang, menyalahkan seseorang, mengambinghitamkan orang lain dan menuduh orang

lain. Sehingga dalam hal ini dapat disebabkan karena mereka merasa dikecewakan oleh orang lain. Pada posisi ini juga seorang individu menganggap dirinya lebih baik dari orang lain. Oleh karena itu individu yang berada di posisi ini juga dikatakan memiliki mental yang tidak sehat.

#### 4. *Posisi Keempat: I'M OK YOU'RE OK.*

Posisi ini merupakan posisi hidup yang memiliki mental yang sehat dan menunjukkan adanya suatu keseimbangan pada diri seseorang yang bersifat konstruktif. Posisi ini menunjukkan adanya pengakuan akan orang lain yang memiliki hak yang sama dengan dirinya.

Menurut Harris, anak usia 3 tahun sudah mulai membuat keputusan untuk memilih salah satu posisi dari empat posisi di atas. Posisi keempat merupakan keputusan yang didasarkan kepada pertimbangan rasional, tentang bagaimana seseorang menghadapi kehidupannya, atau mengatasi masalahnya.<sup>54</sup>

Hubungan interpersonal individu dapat berjalan dengan lancar atau dengan tekanan stres, tergantung kepada posisi kehidupan yang dijalankannya. Posisi "I'M NOT OK" merintangai individu ketika berhubungan dengan yang lain, khususnya ketika orang lain terlihat dalam posisi "OK." Ketika kita berada dalam posisi "I'M NOT OK"

---

<sup>54</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 137

maka stres yang dirasakan akan semakin buruk karena adanya hubungan interpersonal yang tidak menyenangkan.

Bagi setiap orang, terutama bagi mereka yang selalu berhubungan dengan orang lain, posisi kehidupan ini merupakan aspek yang sangat penting, karena jika tidak mampu mengatur posisi tersebut secara wajar atau normal cenderung akan mengalami stres. Transaksional merupakan interaksi komunikasi antara seseorang dengan orang yang berbeda. Maka dari itu analisis transaksional sering dipakai ketika situasi kelompok. Kemudian ditarik kesimpulan dari analisis ini apakah transaksi yang berlangsung tersebut bisa berjalan dengan benar dan akurat atau dalam kondisi tidak benar dan tidak akurat. Kata transaksi sering mengarah pada cara transaksi dalam suatu interaksi. Analisis transaksional sesungguhnya dilaksanakan agar dapat meninjau secara detail proses transaksi (siapa-siapa yang terlibat di dalamnya dan pesan apa yang dipertukarkan).

Pada awalnya, stimulus hunger ini akan bisa terpenuhi melalui sentuhan, belaian, oleh ibunya pada waktu kecil. Sejak itu individu belajar untuk menerima berbagai bentuk rangsangan lain, misalnya: senyuman, timangan, kata-kata, dll. Dalam hubungan ini terjadilah perubahan bentuk, yaitu dari bentuk stimulus hunger menjadi recognition hunger, dan selanjutnya berkembang ke arah pembentukan suatu struktur yang lebih jelas, dan perubahan ini yang di sebut Eric Berne sebagai Struktur Hunger. Setiap orang ingin mendapatkan

kontak, baik fisik maupun psikis dengan orang lain, dan setiap orang ingin menggunakan waktunya dengan sebaik-baiknya sepanjang hidupnya. Dalam analisis transaksional dari Eric Berne mengemukakan 6 cara penggunaan waktu, yaitu:

1) *Withdrawal*

Arti kata *Withdrawal* dapat diartikan penarikan diri. Penarikan diri di sini maksudnya adalah suatu keadaan dimana seseorang sama sekali tidak mengadakan konsultasi dengan terbuka dengan orang lain. Orang tersebut menyendiri atau mengisolir diri secara fisik ataupun psikis, misalnya, melamun, berfantasi.

2) *Rituals*

*Rituals* adalah suatu rangkaian transaksi yang diatur secara sosial dimana sudah ada suatu aturan tertentu dari stimulus dan respon. *Rituals* ini dilaksanakan tanpa memiliki suatu pesan yang berarti, misalnya selamat pagi, selamat malam, apa kabar.

3) *Pastimes*

Tujuan dari transaksi yang terjadi adalah untuk pengisian waktu luang. Sedangkan objeknya adalah kegiatan yang tidak mengandung bahaya, misalnya olahraga. Hal ini sering dilakukan antar orang yang saling mengenal, misalnya dalam bus, pesta.

4) *Aktivitas*

Aktivitas atau juga biasa disebut dengan “kerja”, yaitu mengerjakan tugas-tugas yang sebelumnya telah direncanakan

tentang ketentunya. Hal ini untuk memenuhi tuntutan serta kebutuhan biologis atau psikologis.

5) *Games*

Permainan atau games merupakan suatu rangkaian transaksi yang ruang geraknya menuju ke arah yang jelas dan dapat diramal sebelumnya. Permainan sering menimbulkan kesulitan dalam kontak sosial serta menghalangi hubungan yang bersifat interpersonal terbuka, jujur, dan intim.

6) *Intimacy*

Merupakan suatu rangkaian transaksi yang cukup sederhana yang menyebabkan terjadinya hubungan interpersonal yang paling dalam. Intimacy akan berlangsung dengan penuh kehangatan, kelembutan, afeksi, dan kasih sayang.

**c. Hasil Pembahasan**

Dari kedua penjelasan mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam dan konseling barat ini memiliki perbedaan. Dimana dalam kesehatan mental perspektif konseling Islam lebih mengarahkan individu pada ajaran agama, karena pada dasarnya konseling dalam sudut pandang Islami ini sangat berkaitan erat dengan sumber pedoman Al-Qur'an dan hadis. Ketenangan jiwa ini ia peroleh dari Al-Qur'an sehingga individu yang dikatakan sehat mentalnya ia memiliki kesehatan dari segi fisik, psikologis, emosional serta sehat dalam religiusnya sehingga individu yang memiliki mental yang sehat

ini selalu memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya, memiliki batin yang tenang serta selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sedangkan dalam perspektif konseling barat lebih mengarah pada sisi fisik, psikologis dan sosialnya saja karena pada dasarnya orang barat beranggapan bahwa individu yang memiliki mental yang sehat ini ia memiliki asumsi bahwa ketenangan dalam jiwanya ini ia peroleh dari kebahagiaan dunia. Dalam hal ini diperkuat dengan teori Abraham Maslow, dimana teori ini membahas tentang hirarki kebutuhan menurut dirinya manusia terdorong agar memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan-kebutuhan ini memiliki tingkatan mulai dari yang paling bawah atau dasar hingga ke yang paling tinggi. Dalam teori ini juga dijelaskan bahwa semakin tinggi atau semakin besar kebutuhan manusia maka diperlukannya kesungguhan dalam meraihnya. Menurut Maslow, hirarki kebutuhan dimulai dari yang terendah yaitu :<sup>55</sup>

- a. Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Need*)
- b. Kebutuhan Rasa Aman (*Safety Need*)
- c. Kebutuhan untuk Diterima (*Social Need*)
- d. Kebutuhan Untuk dihargai (*Self Esteem Need*)
- e. Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self Actualization*)

---

<sup>55</sup> Ratna Syifa'a Rachmahana. (2018). *Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan. Jurnal El Tarbawi*, 1(1). hlm. 103

## 2. Ciri Mental Yang Sehat

### a. Ciri Mental yang Sehat dalam Perspektif Konseling Islam

Adapun karakteristik kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam antara lain adanya ketenangan jiwa dalam dirinya, memiliki akhlak yang mulia, memiliki kesehatan dan memiliki kekuatan badan yang sesuai dengan kemampuannya, mampu memenuhi kebutuhan pokok dengan metode yang halal serta baik untuk dilakukan, mampu memenuhi kebutuhan agama dengan berpedoman pada akidah, mampu mendekati diri pada Allah SWT dengan menjalankan ibadah, melakukan amal shaleh, dan menjauhkan diri dari larangan Allah SWT.<sup>56</sup>

Allah SWT berfirman dalam Qur'an Surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

**Artinya:** “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”.(QS. At-Tin: 4)

Apabila karakteristik mental yang sehat tersebut dapat dikaitkan dengan tanda-tanda mental yang sehat, maka ayat di atas mengandung arti bahwasannya manusia tersebut mampu memperoleh ketenangan dalam hidupnya atau mampu meraih mental yang sehat. Karena pada dasarnya Allah SWT telah menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya yaitu dengan melengkapi hidupnya dengan potensi-potensi ruhaniah yang telah Allah berikan. Potensi-potensi ruhaniah

---

<sup>56</sup> Masganti, *Psikologi Agama*, (Medan: Perdana Publishing, 2011), hlm. 165

inilah yang dikembangkan untuk mencapai derajat kesehatan mental dalam kehidupannya.

Diriwayatkan oleh Hudzaifah RA bahwa ia berkata;

*“Jika Nabi Muhammad SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau menunaikan shalat.” (HR. Abu Daud)*

Dalam hal ini tentu mengisyaratkan pentingnya menjalankan perintah shalat dengan tujuan untuk menciptakan rasa tenang dan tentram pada jiwa seseorang. Sehingga individu yang dikatakan memiliki mental yang sehat maka ia akan selalu memperoleh ketenangan jiwa karena selalu mendekati diri kepada Allah dengan taat menjalankan perintah sholat serta menjauhi segala larangannya.

Diantara proses psikoterapi dalam shalat adalah membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai obat yang tidak didapatkan di apotik dan rumah sakit. Ahmad Al-Qadzi, ketua pusat informasi Yayasan Ilmu Kedokteran di Amerika mengemukakan hasil percobaan yang menguji keabsahan bacaan Al-Qur’an memiliki pengaruh terhadap kesehatan yaitu 97% Al-Qur’an memiliki pengaruh. Al-Qur’an menurunkan ketegangan urat saraf dengan keefektifan mencapai 65% dibandingkan dengan bacaan selainya yang hanya mencapai 35%. Hal ini tentu sangat baik bagi kesehatan fisik maupun mental dikarenakan sel saraf merupakan bagian terpenting dari otak yang berfungsi sebagai pengendali pikiran, perasaan dan gerakan fisik.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Mukhtar Salim, *Sehat Jiwa Raga dengan Shalat*. (Klaten: Penerbit Wafa Press. 2006), hlm.

Dalam proses perjalanan hidupnya, manusia seringkali menjumpai situasi yang penuh dengan berbagai konflik, masalah dan cobaan hidup. Namun, jika manusia mampu menempatkan diri terhadap situasi tersebut, maka ia dapat mengatasi bahkan mampu menyikapi masalah dan cobaan tersebut dengan keadaan sabar, tenang dan dengan usaha yang maksimal demi terselesaikannya masalah tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa manusia seperti ini dapat dikategorikan sebagai manusia yang memiliki mental yang sehat.

Sedangkan menurut Muhammad Mahmud, karakteristik mental sehat yaitu:<sup>58</sup>

- 1) Kemapanan (*al-sakinah*), ketenangan (*al-tuma'ninah*), dan rileks (*al-rahah*) batin dalam melaksanakan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, di lingkungan masyarakat maupun kepada sang Pencipta-Nya.
- 2) Memadahi (*al-kifayah*) dalam menjalankan aktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan, dan tingkatannya secara maksimal, maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu merupakan tanda dari mental yang sehat.
- 3) Menerima keberadaan dalam dirinya dan keberadaan orang lain. Individu yang memiliki mental yang sehat yaitu individu yang mampu menerima kondisi dalam diri sendiri, baik yang berhubungan dengan keadaan fisik, maupun kemampuan dirinya,

---

<sup>58</sup> Abdullah Mujib dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: PT Raja Gafindo Persada, Cet-1. 2001), hlm. 136-144

karena kondisi itu merupakan bentuk dari kekuasaan Allah SWT untuk menguji kualitas kerja manusia. Tanda kesehatan mental yang lain adalah adanya kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Firman Allah SWT:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا  
 أَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ  
 كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

**Artinya:** “dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi Para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.” (QS. An-Nisa’: 32)<sup>59</sup>

- 4) Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah serta mempertimbangkan segala perbuatan yang akan dilakukan. Perbuatan yang hina dapat menyebabkan psikopatologi atau gangguan jiwa, sedangkan perbuatan yang baik dapat menjaga kesehatan mental. Firman Allah SWT. :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٣١﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ  
 الْمَأْوَىٰ ﴿٣٢﴾

<sup>59</sup>Anonim, *Al-Qur'anul Karim Terjemahan Indonesia*, (Jakarta: Penerbit Tim Disbintalad, 1998), hlm. 150

**Artinya:** “dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka Sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya).” (Q.S. An-Nazi’at : 40-41)

- 5) Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. Tanggung jawab menunjukkan kematangan diri seseorang dan juga sebagai tanda-tanda kesehatan mental. Firman Allah SWT.:

وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ

يَشَاءُ وَلِتَسْئَلُنَّ عَمَّا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

**Artinya:** “dan kalau Allah menghendaki, niscaya Dia menjadikan kamu satu umat (saja), tetapi Allah menyesatkan siapa yang dikehendaki-Nya dan memberi petunjuk kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Sesungguhnya kamu akan ditanya tentang apa yang telah kamu kerjakan.” (Q.S. An-Nahl: 93)

- 6) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang telah dibuat. Berkorban yang berarti kepedulian diri seseorang untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan atau kemampuannya. Sedangkan menebus kesalahan artinya kesadaran diri akan kesalahan yang diperbuat, sehingga ia berani menanggung segala dampak dari akibat kesalahannya, kemudian ia senantiasa berusaha memperbaikinya agar tidak melakukan kesalahan yang sama untuk kedua kalinya.
- 7) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik dengan dilandasi sikap saling percaya dan saling mengerti satu sama lain. Sehingga, hal ini dianggap sebagai tanda kesehatan

mental, karena masing-masing dari mereka merasakan bahwa hidup tidak sendiri, mereka akan saling membantu dan saling memahami. Pergaulan hidupnya dilandasi oleh sikap saling percaya dengan meninggalkan sikap saling curiga, buruk sangka, iri hati, cemburu, serta adu domba. Firman Allah SWT. :

﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾

**Artinya:** “orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.” (QS. Al-Hujurat: 10).

- 8) Mempunyai keinginan tekad yang nyata, sehingga mampu didapatkan dengan baik. Keinginan yang tidak nyata pada akhirnya akan membawa seseorang ke dalam kegagalan. Jika keinginannya dapat terlaksana dengan baik maka akan meningkatkan kesehatan mental, namun sebaliknya jika keinginannya tidak terlaksana akan menambah beban dalam batinnya serta tidak mendapatkan ketenangan dalam hati dan pikirannya. Sehingga keinginan yang baik adalah keinginan yang akan meraih kebahagiaan yang akan di dapatkan dalam dunia maupun akhirat.
- 9) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-surur*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dalam menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. Kepuasan dan kebahagiaan dikatakan sebagai tanda-tanda kesehatan mental, sebab individu merasa sukses, telah terbebas dari segala beban, dan terpenuhi kebutuhan hidupnya.

**b. Ciri Mental Yang Sehat dalam Pandangan Teori Analisis Transaksional**

Adapun ciri mental yang sehat dalam perspektif konseling barat antara lain sebagai berikut:

- a. Mampu menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Mendapatkan kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan baik dengan orang lain dan saling tolong menolong.
- f. Mampu menerima kekecewaan dan nantinya akan dijadikan sebagai pelajaran dikemudian hari.
- g. Memahami dirinya dan orang lain
- h. Memiliki rasa kasih sayang yang besar.<sup>60</sup>

**c. Hasil Pembahasan**

Dari kedua penjelasan mengenai ciri mental yang sehat dalam perspektif konseling islam dan konseling barat dalam teori analisis transaksional dari keduanya memiliki ciri khas tersendiri sehingga ada sisi perbedaan antara kedua teori tersebut. Dalam konseling Islam ciri mental yang sehat ini mempunyai ciri khas tersendiri yaitu hal-hal yang berkaitan dengan ajaran agama dalam hal ini seorang

---

<sup>60</sup>Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 12

individu yang dikatakan berada dalam kriteria mental yang sehat individu tersebut mampu mendekati diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan menjauhi segala larangannya, adanya ketenangan jiwa dalam dirinya, sehingga individu yang memiliki mental yang sehat ini selalu memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya sehingga ia mampu menjalin hubungan yang sehat ketika ia berada dalam lingkungan sekitarnya. Sedangkan dalam teori analisis transaksional seorang individu yang memiliki ciri mental yang sehat ia mampu berhubungan baik dengan orang lain, memiliki rasa kepedulian yang besar sehingga dalam teori analisis transaksional ini lebih ditekankan pada individu dalam membuat keputusan baru sehingga ciri individu yang memiliki mental yang sehat dalam teori analisis transaksional ini individu tersebut mampu menentukan tujuan hidupnya ke arah yang lebih baik.

Dalam hal ini diperkuat dengan teori analisis transaksional yaitu individu yang dikatakan memiliki mental yang sehat ditandai dengan tingkah laku antara lain:

- i. Dapat menggunakan ketiga status ego dengan baik
- ii. Posisi dasar hidupnya adalah *I am OK, You are OK*
- iii. Tidak ada kebutuhan untuk “*games playing*”
- iv. Memahami dirinya dan orang lain
- v. Bisa menyatakan diri secara bebas

vi. Bisa mencintai dan dicintai.<sup>61</sup>

### 3. Ciri Mental Yang Sakit

#### a. Ciri Mental Yang Sakit dalam Perspektif Konseling Islam

Berkembangnya pribadi-pribadi yang memiliki ciri mental yang sakit dalam hal ini merupakan definisi dari kegagalan dalam meraih suasana mental yang sehat. Dalam hal ini mental yang sakit ini ditandai dengan beberapa ciri, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Kecemasan/kegelisahan dalam menghadapi kehidupan (*anxiety*),
- b) Perasaan yang mudah tersinggung (perasa),
- c) Sikap agresif (pemarah) atau berperilaku yang merusak,
- d) Sikap kurang mampu dalam menghadapi kenyataan secara realistis (tidak sabar atau kanaah) sehingga membuat seorang individu mudah frustrasi,
- e) Memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang disebabkan oleh gangguan psikis akibat stres), dan
- f) Tidak beriman kepada Allah, sehingga dalam hal ini dapat dikatakan ia telah jauh dari sang pencipta-Nya.<sup>62</sup>

Adapun ciri mental yang sakit dalam perspektif konseling islam antara lain pemarah, pendendam, pendengki (*hasad*), takabur (sombong, angkuh), suka pamer (*riya'*), membanggakan diri sendiri

---

<sup>61</sup> Berne.

<sup>62</sup>Prof. Dr. Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 22

(*ujub*), berburuk sangka (*su'udzan*), berputus asa, dan hilangnya perasaan malu.<sup>63</sup>

Dikutip dari buku Tafsir Ibnu Katsir karya Ismail bin Katsir:

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾

**Artinya:** “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” (QS. Al-Baqarah: 10)

*Fadzadahumullahu maradan* atau penyakit hati adalah dalam masalah agama, bukan penyakit tubuh. Mereka yang mempunyai penyakit ini adalah orang-orang munafik, sedangkan penyakit tersebut adalah berupa keraguan. Lalu Allah tambahkan penyakitnya, yakni keraguannya. Penyakit hati yang dihinggap dengan keraguan terhadap kebenaran serta diliputi kemunafikan. Sikap ragu dan munafik ini, apabila secara terus menerus dilakukan, pada akhirnya akan menutup pintu hidayah.

Dari tafsir di atas menjelaskan bahwa sakit hati disebabkan karena sejumlah penyakit dalam diri seseorang, seperti keraguan, kemunafikan, kebodohan, serta kedengkian. Untuk mengobati hati yang sakit ini, mula-mula seseorang harus melakukan proses takhalli, yaitu mengosongkan hati atau membersihkannya dari penyakit-penyakit yang dideritanya. Caranya adalah melakukan sesuatu atau bersikap yang sebaliknya. Jika manusia sering dihinggap keraguan,

---

<sup>63</sup>Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001). hlm, 335-379.

maka harus berusaha untuk menguatkan keyakinan dalam diri. Jika di dalam dirinya masih ada sikap iri dan dengki, maka yang harus dilakukan adalah berusaha menghadirkan rasa syukur setiap saat. Jika masih tersimpan dendam dalam hati walupun sedikit saja, maka yang harus dilakukan adalah membuka pintu hati untuk memaafkan orang lain.<sup>64</sup>

#### **b. Ciri Mental yang Sakit dalam Pandangan Teori Analisis Transaksional**

Adapun ciri mental yang sakit dalam pandangan Teori Analisis Transaksional antara lain sebagai berikut:

- a. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
- b. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
- c. Kurangnya memiliki rasa percaya diri (*self confidence*)
- d. Kurang memahami diri (*self understanding*)
- e. Kurangnya mendapat kepuasan dalam hubungan sosial
- f. Ketidakmatangan emosi
- g. Kepribadiannya terganggu
- h. Mengalami penyakit dalam struktur sistem saraf.<sup>65</sup>

Adapun tanda-tanda gangguan mental pada umumnya dapat dibagi menjadi tiga bagian antara lain sebagai berikut::

---

<sup>64</sup>Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid I*, (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004)

<sup>65</sup>Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964), hlm. 61

- 1) *Keadaan fisik*, dalam hal ini ditandai dengan kondisi suhu badan yang tidak normal, denyut nadi menjadi cepat, mengeluarkan keringat dengan jumlah yang banyak, nafsu makan yang semakin berkurang, serta gangguan sistem organ didalam tubuh.
- 2) *Keadaan mental*, dalam hal ini tubuh mengalami rasa kekecewaan yang terlalu dalam, kemampuan berpikir menjadi berantakan, jika ia berpikir secara baik maka akan menguras waktu yang cukup lama. Adapun gejalanya seperti halusinasi, keinginan yang menggebu-gebu serta *phobia*.
- 3) *Keadaan emosi*, sehingga orang yang dalam situasi ini seringnya merasakan sedih/tertawa yang terlalu berlebihan sehingga sulit untuk dihentikan, apalagi ketika ia menyanyi tidak sesuai dengan kondisi yang ada disekitarnya.

Menurut Yustinus Semiun, mental yang tidak sehat merupakan mental yang terganggu, yang didefinisikan sebagai gangguan atau penyakit yang bisa menghalangi seseorang untuk hidup sehat seperti yang diinginkan oleh individu itu sendiri maupun orang lain. Bentuk dari gangguan mental ini pun tidak terbatas, bisa dimulai dari gangguan emosional, hingga ketidakmampuan menyesuaikan diri.<sup>66</sup>

Orang yang punya kesehatan mental baik tidak akan dikendalikan oleh kecemasan dan rasa bersalah bersalah tersebut. Sehingga dirinya mampu menyelesaikan segala masalah dan

---

<sup>66</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 9

hambatan dengan penuh keyakinan serta bisa memecahkan masalah tersebut tanpa hal lain yang bisa mengganggu stuktur dirinya sendiri.<sup>67</sup>

### c. Hasil Pembahasan

Berdasarkan kedua pembahasan mengenai ciri mental yang sakit dalam perspektif konseling islam dan teori analisis transaksional dari masing-masing teori tersebut adanya ciri khas tersendiri yang membedakannya sehingga dalam hal ini juga dari kedua pandangan tersebut ditemukan adanya letak perbedaan dari kedua teori tersebut. Dimana ciri mental yang sakit dalam persepektif konseling islam ditandai dengan adanya faktor kecemasan/kegelisahan dalam hidupnya, mempunyai sifat dengki (*hasad*), berputus asa, memiliki sifat takabur, berburuk sangka. Dalam hal ini Allah SWT berfirman dalam Qur'an Surah At-Tin ayat 5:

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

**Artinya:** “kemudian Kami kembalikan Dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka)”. (QS. At-Tin: 5)

Maka Allah SWT telah mengembalikan manusia dengan derajat yang serendah-rendahnya. Hal ini dikarenakan manusia tidak mampu mengembangkan potensi-potensi ruhaniah yang Allah berikan dengan baik, yang sesuai dengan ajaran agama sehingga dalam hal ini manusia tersebut tidak memiliki mental yang sehat dalam kehidupannya. Sedangkan ciri mental sakit dalam pandangan teori analisis

---

<sup>67</sup>Wahyu Setyaningrum and Heylen Amildha Yanuarita, ‘Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang’, 4.4 (2020).

transaksional ini ditandai dengan individu yang memiliki konsep diri yang bersifat negatif dan ketika menjalani hubungan dengan orang lain bersifat negatif sehingga individu yang dikatakan memiliki mental yang sakit karena ia gagal memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya.

Dalam hal ini diperkuat dengan teori analisis transaksional yaitu individu yang memiliki mental yang sakit ditunjukkan dengan tingkah lakunya dengan:

1. Konsep diri negatif
2. Hubungan dengan orang lain yang bersifat negatif
3. Posisi dasar hidupnya *I am OK, You are not OK/I am not OK, You are not OK/I am not OK, You are OK.*

#### **D. Pembahasan**

Dari beberapa penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa antara konseling Islam dan Konseling Analisis Transaksional memiliki perbedaan, baik dari segi konsep dari kesehatan mental ataupun dari karakteristik kesehatan mental itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dari konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam perspektif konseling Islam dan konseling barat ini memiliki perbedaan. Dimana dalam kesehatan mental perspektif konseling Islam lebih mengarahkan individu pada ajaran agama, karena pada dasarnya konseling dalam sudut pandang Islami ini sangat berkaitan erat dengan sumber pedoman Al-Qur'an dan hadis. Ketenangan jiwa ini ia peroleh dari Al-Qur'an sehingga individu yang dikatakan sehat mentalnya ia memiliki kesehatan dari segi fisik, psikologis, emosional serta sehat dalam religiusnya sehingga individu yang memiliki mental yang sehat ini selalu memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya, memiliki batin yang tenang serta selalu mendekati diri kepada Allah SWT. Sedangkan dalam perspektif konseling barat lebih mengarah pada sisi fisik, psikologis dan sosialnya saja karena pada dasarnya orang barat beranggapan bahwa individu yang memiliki mental yang sehat ini ia memiliki asumsi bahwa ketenangan dalam jiwanya ini ia peroleh dari kebahagiaan dunia.

Mengenai ciri mental yang sehat dalam perspektif konseling islam dan konseling analisis transaksional dari keduanya memiliki ciri khas tersendiri sehingga ada sisi perbedaan antara kedua teori tersebut. Dalam konseling Islam ciri mental yang sehat ini mempunyai ciri khas tersendiri yaitu hal-hal yang berkaitan dengan ajaran agama dalam hal ini seorang individu yang dikatakan

berada dalam kriteria mental yang sehat individu tersebut mampu mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan menjauhi segala larangannya, adanya ketenangan jiwa dalam dirinya, sehingga individu yang memiliki mental yang sehat ini selalu memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya sehingga ia mampu menjalin hubungan yang sehat ketika ia berada dalam lingkungan sekitarnya. Sedangkan dalam teori analisis transaksional seorang individu yang memiliki ciri mental yang sehat ia mampu berhubungan baik dengan orang lain, memiliki rasa kepedulian yang besar sehingga dalam teori analisis transaksional ini lebih ditekankan pada individu dalam membuat keputusan baru sehingga ciri individu yang memiliki mental yang sehat dalam teori analisis transaksional ini individu tersebut mampu menentukan tujuan hidupnya ke arah yang lebih baik.

Adapun ciri mental yang sakit dalam perspektif konseling Islam dan teori analisis transaksional dari masing-masing teori tersebut adanya ciri khas tersendiri yang membedakannya sehingga dalam hal ini juga dari kedua pandangan tersebut ditemukan adanya letak perbedaan dari kedua teori tersebut. Dimana ciri mental yang sakit dalam persepektif konseling islam ditandai dengan adanya faktor kecemasan/kegelisahan dalam hidupnya, mempunyai sifat dengki (*hasad*), berputus asa, memiliki sifat takabur, berburuk sangka. Dalam hal ini Allah SWT berfirman dalam Qur'an Surah At-Tin ayat 5:

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

**Artinya:** “kemudian Kami kembalikan Dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka)”. (QS. At-Tin: 5)

Maka Allah SWT telah mengembalikan manusia dengan derajat yang serendah-rendahnya. Hal ini dikarenakan manusia tidak mampu mengembangkan potensi-potensi ruhaniah yang Allah berikan dengan baik, yang sesuai dengan ajaran agama sehingga dalam hal ini manusia tersebut tidak memiliki mental yang sehat dalam kehidupannya. Sedangkan ciri mental sakit dalam pandangan teori analisis transaksional ini ditandai dengan individu yang memiliki konsep diri yang negatif dan menjalani hubungan dengan orang lain tidak baik sehingga individu yang dikatakan memiliki mental yang sakit karena ia gagal memperoleh ketenangan jiwa dalam hidupnya.

Dalam pandangan analisis transaksional masyarakat barat modern atau masyarakat yang mengikuti kebudayaan barat, jalan keluar yang dianjurkan untuk mengatasi permasalahan dalam kondisi mentalnya dilakukan dengan cara menggunakan pendekatan psikologi yaitu berhubungan dengan kesehatan mental. Sedangkan dalam pandangan konseling Islam masyarakat Islam (kaum Muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami masalah psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat barat, maka jalan keluar yang dianjurkan lebih bersifat religius, yaitu tasawuf atau akhlak. Keduanya menganjurkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan dalam kondisi apapun, jika ia menjadikan hidupnya lebih berarti.

Jadi, hasil pembahasan yang telah dipaparkan diatas ialah, pada dasarnya konseling Islam dan konseling analisis transaksional yang menjadi pembeda paling spesifik adalah dari konsep/pengertian kesehatan mental, ciri mental yang sehat, serta ciri mental yang sakit.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **a. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pembahasan mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam dan konseling barat sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya sehingga dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling Islam sangat berkaitan erat dengan agama yang dijadikan sebagai pedoman bagi seluruh umat manusia hal ini bersumber dengan Al-Qur'an dan hadis. Konseling Islam merupakan suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan manusia untuk bermental sehat dan hidup sejahtera, melainkan juga yang dapat menuntun kepada hidup yang sakinah, batin merasa tenang dan tenteram karena selalu dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa. Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-quran dan Hadis sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.
2. Konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling barat yang berkaitan dengan teori psikologi, Analisis Transaksional berpendapat bahwa kesehatan mental itu terwujud jika kita berada dalam kondisi SOKO (Saya

3. Oke dan Kamu Oke/*I am Oke and You are Oke*) dalam pergaulan atau berhubungan dengan lingkungannya

**b. Saran**

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menyadari bahwasannya dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sangat dibutuhkan masukkan sebagai sarana perbaikan sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca. Beberapa saran yang ingin penulis sampaikan agar nantinya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan selanjutnya baik bagi para pembaca maupun penelitian lebih lanjut. Adapun saran yang ingin disampaikan antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian ini mengkaji tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif konseling islam dan konseling barat. Dalam perspektif konseling islam ditinjau dari pandangan islam yang bersumber dengan Al-Qur'an dan hadis, begitu pun dengan perspektif konseling barat yang berkaitan dengan teori-teori model barat. Diharapkan bagi seorang konselor dapat memahami konsep kesehatan mental baik dalam perspektif konseling islam maupun perspektif konseling barat agar nantinya mempermudah konselor dalam memahami konsep kesehatan mental.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengkaji dan mengembangkan penelitian ini sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama tetapi dalam ruang lingkup yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Juntika, Nurihsan, Yusuf, Syamsu. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling, Bandung: PT Reaja Rosdakarya.*
- Abdullah Mujib dan Jusuf Mudzakir. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT Raja Gafindo Persada, Cet-1.*
- Adz-Dzaky, M. Hamdani, Bakran. (2001). *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.*
- Afifuddin, Hamdani. (2012). *Bimbingan dan Konseling. Bandung: Pustaka Setia.*
- Amin, Samsul Munir. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam, Jakarta: Amzah.*
- Anonim. (1998). *Al-Qur'anul Karim Terjemahan Indonesia. Jakarta: Penerbit Tim Disbintalad.*
- American School Counselor Association. (2005). *The ASCA National Model: A Frame Work for School Counseling Program, Second Edition, Alexandria, VA: Author.*
- Ancok, Djamaluddin. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Alang, Sattu. (2011). *Kesehatan Mental, Makassar: Alauddin University Press*
- Aziz, Abdul, Ahyadi. (1987). *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila. Bandung: Sinar Baru Algensido.*
- Basit, Abdul. (2017). *Konseling Islam, Jakarta: Kencana.*
- Bastaman. (1985). *Integrasi psikologi dengan Islam. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.*
- Bastaman. H. D. (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Bertens K. (2002). *Filsafat Barat Kontemporer: Inggris-Jerman, Terjemahan A. Rahman Tolleng, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*
- Burhanuddin, Yusak. (1999). *Kesehatan Mental. Bandung: CV Pustaka Setia*
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.*

- Daradjat, Zakiyah. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiyah. (1982). Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental. Cet. IV. Jakarta: Bulan Bintang.
- Dede Rahmat Hidayat dan Hardi. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. PT : Remaja Rosdakarya
- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali.
- El-Quussy, Abdul, Aziz. (1974). *Pokok-pokok Kesehatan Mental, terj. Zakiyah Darajat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Eric Berne, (1970), *Konseling Analisa Transaksional*.
- Freud, Sigmund. (2006). *Pengantar umum psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Geldard Kathryn & G. David. *Practical Counselling Skill: an Integrative approach*. London.
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Hanurawan, Fattah. (2010). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hasneli. (2014). *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Padang: Haifa Press
- Hawari, Dadang. (1997). *Al-Qur'an, Ilmu Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hawari, D. 1997. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa.
- Hurlock, Elizabeth B. (1986). *Development Psychology*. New Delhi: McGraw Hill, Inc.
- Jaya, Yahya. (2002). *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya.
- Joko, Rizki Sukmono. (2008). *Psikologi Dzikir*. Jakarta: SRI GUNTING
- Jaelani, AF. (2001). *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*. Jakarta : Amzah
- Kamaruddin. (1985). *Kamus Istilah Skripsi dan Thesis*. Bandung: Angkasa

- Kartono, Kartini dan Jenny Andari. (1989). *Hygieni Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju
- Kartono, Kartini (1989). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung. PT Mandar Maju.
- Kartono, K. (1994). *Kamus Psikologi*. Bandung. Pionir Jaya.
- Khusnul Mualim. (2017). *Gagasan Pemikiran Humanistik dalam Pendidikan*. Jurnal Al- Asasiyya, 2 (1)
- Masganti. (2011). *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing.
- McLeod, J. (2010). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Mestika Zed. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Muhajir Noeng. (1996). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin, edisi ke-III, cet. Ke-7
- Mulyono, Bambang Y. (1984). *Pendekatan Analisis kenakalan Remaja dan penanggulangannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Muhammadin. (2017). *Islam dan Humanisme*. Jurnal JSA, 2 (1).
- Nelson Richard, J, (2006). *Introduction to counseling skills: text and activities*, (London: Sage Publication.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notosoedirjo, M. & Latipun (2005) *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nyoman Kutha Ratna. (2010). *Metodelogi Penelitian: Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sururin. (2004). *Ilmu Jiwa agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Pieper, J. & Uden, M. V. (2006) *Religion in Coping and Mental Health Care*. New York: Yord University Press, Inc.

- Prayitno dan Amti, E. (2007). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (1998). *Konseling Panca Waskita*. Padang: IKIP. cet. ke-1.
- Rachmahana, Ratna Syifa'a. (2018). *Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan*. Jurnal El Tarbawi.
- Ramayulis. (2002). *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Syatria Adymas Pranajaya. (2020). Ananda Firdaus, and Nurdin Nurdin, 'Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam', *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3
- Rahayu, Iin Tri. (2009). *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.
- Refdinal. (2006). *Tingkah Laku Sakit Pasien Dalam Proses Perawatan Di Rumah Sakit*. Skripsi Fisip UA.
- Tohari Musnamar. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: UII Press
- Qodir, Abd. (2017). *Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Pedagogik, 4 (2).

**L**

**A**

**M**

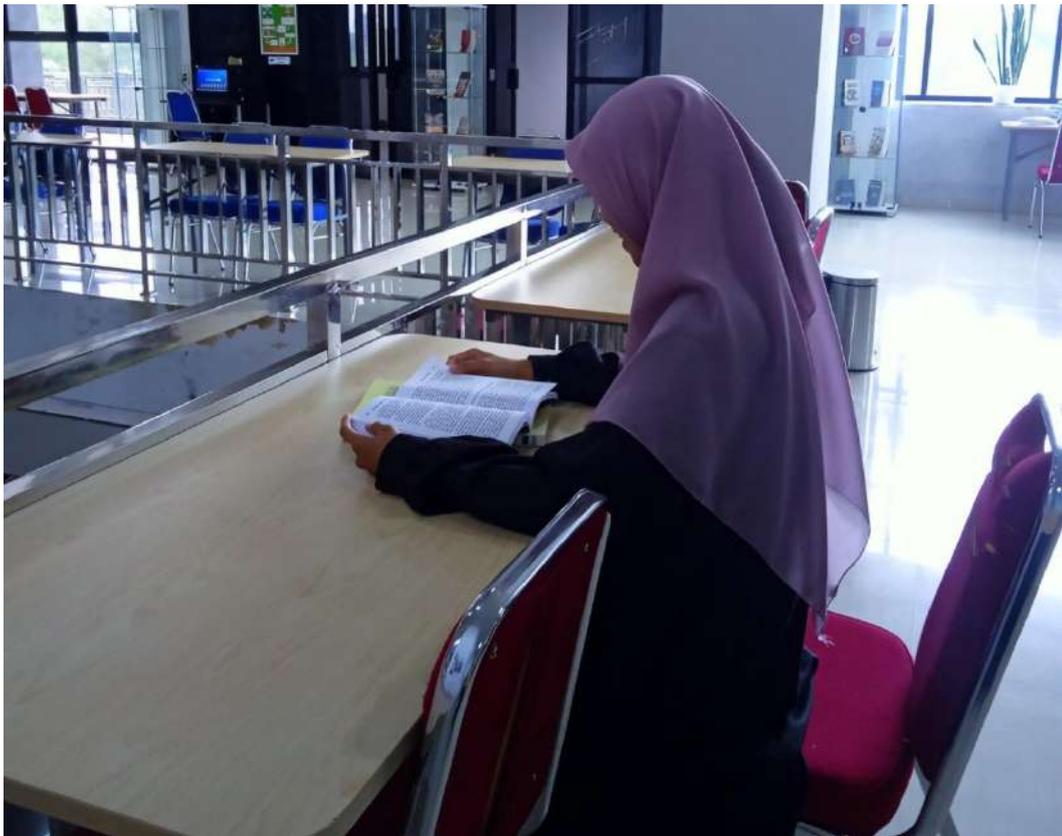
**P**

**I**

**R**

**A**

**N**





Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N.

# Kesehatan Mental

Perspektif Psikologis  
dan Agama



  
ROSDA



# **Kesehatan Mental**

**Gangguan-gangguan kepribadian,  
reaksi-reaksi simtom khusus,  
gangguan penyesuaian diri  
anak-anak luar biasa,  
dan gangguan mental yang berat**

Yustinus Semiun, OFM



*Drs. Samsul Munir Amin, M.A.*

# **BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

Gerald Corey

Teori dan Praktek  
**KONSELING &  
PSIKOTERAPI**



*Zahrah Daradjat*

ILMU  
JIWA  
AGAMA

IN Curup



psikosain

# Konseling Islami

Edisi 2

IAIN Curup

3

Erhamwilda

Sururin, M.Ag.

# Ilmu Jiwa Agama



## Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Wahdah Oktafia Hasanah<sup>1</sup>, Fara Tiara Haziz<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia<sup>1</sup>

[wahdah\\_1901016001@student.walisongo.ac.id](mailto:wahdah_1901016001@student.walisongo.ac.id)

### Abstract

Mental health is very important in our lives as humans. However, sometimes many people waste their mental health on themselves and don't take care of it. Mental health is very influential both physically and spiritually our body. Therefore, researchers conducted research related to the Implementation of Humanistic Theory in Improving Mental Health which has the aim of describing the implementation of humanistic theory in improving mental health so that readers and the public are able to know how important mental health is for us and how the implementation of humanistic theory can improve mental health. In this study, the method used is descriptive qualitative by means of library research, researchers seek and collect data from various literature sources, such as data sources from media coverage, books, journals, scientific articles. The purpose of the literature research itself is to review based on previous research sources that are relevant and in accordance with the discussion that will be reviewed by future researchers as the basis for reference data.

### Article Information:

Received April 17, 2020

Revised June 4, 2020

Accepted June 16, 2020

**Keywords:** Implementation, Humanistic, Mental Health

### PENDAHULUAN

Dengan perkembangan zaman, seperti perkembangan ilmu pengetahuan maupun perkembangan teknologi yang pesat sangat berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup manusia. Manusia yang dulunya memiliki gaya hidup dan kebiasaan hidup seperti menjunjung tinggi ajaran agama, saling bergotong royong, tolong menolong bekerjasama, kekeluargaan semakin lama kebiasaan tersebut menipis bahkan telah terlupakan dan tergantikan dengan kebiasaan hidup zaman modern (Said, 2021). Umumnya manusia zaman modern memiliki sifat lebih kepada mementingkan diri sendiri sehingga akan menimbulkan sikap acuh, dan tidak

E-ISSN: 2798-3250

Published by: Institut Agama Islam Palu

## Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Purmansyah Ariadi\*

\*Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

### Abstrak

*Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.*

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Islam, Psikoterapi Ibadah

---

Korespondensi = Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang,  
Jl. Jend. A. Yani Talang Banten 13 Ulu Palembang Telp. 0711-520045

### Pendahuluan

Masalah kejiwaan yang dihadapi seseorang sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekelilingnya. Hal ini disebabkan keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai gangguan jiwa. Tradisi dan

masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.

3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga

# Konseling Kesehatan Mental untuk Mengatasi Perilaku Negatif pada Remaja

Sestuningsih Margi Rahayu  
[sestuningsih@fkip.unmul.ac.id](mailto:sestuningsih@fkip.unmul.ac.id)  
Universitas Mulawarman

Masnurrima Heriansyah  
[herijonk@yahoo.com](mailto:herijonk@yahoo.com)  
Universitas Mulawarman

## ABSTRACT

*Perilaku negatif pada remaja seperti mengkonsumsi alkohol, kecanduan narkoba, merokok dan penyimpangan seksual mengalami peningkatan setiap tahunnya. Perilaku negatif yang muncul akan berimplikasi pada terhambatnya penyesuaian diri remaja terhadap lingkungannya. Oleh sebab itu diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi gangguan perilaku negatif tersebut. Intervensi yang di terapkan dalam mengatasi perilaku negatif remaja adalah konseling kesehatan mental. Konseling kesehatan mental meliputi pembahasan konseling kesehatan mental, perilaku negatif dan strategi penanganan perilaku negatif melalui konseling kesehatan mental.*

Kata kunci: konseling kesehatan mental, perilaku negative

*Published by Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia, 27-29 April 2019*

## PENDAHULUAN

Remaja sebagai individu yang sedang berkembang, memiliki rasa ingin tahu yang begitu besar dan keinginan untuk mencoba hal baru. Keinginan yang begitu besar mengakibatkan perilaku-perilaku baru baik secara positif maupun negatif. Perilaku yang positif akan memberikan dampak yang baik terhadap perkembangan diri remaja dan pengembangan diri. Sebaliknya apabila mengikuti perilaku yang negatif akan berdampak kepada pengembangan diri remaja.

Pemahaman dan pencegahan terhadap perilaku-perilaku yang negatif perlu dilakukan secara komprehensif dan mendalam sehingga perilaku negatif tidak mengampiri remaja. Kondisi remaja yang masih begitu mudah berubah sangat rentan dengan perilaku negatif. Penguatan dari dalam diri dan lingkungan

menjadi faktor utama dalam mencegah dampak negatif.

Penguatan dari dalam diri melalui pembentukan sikap terhadap perilaku negatif akan memberikan kekuatan untuk menolak segala hal yang merugikan remaja. Perilaku-perilaku negatif di era sekarang sangat dekat dengan remaja seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, mengisap lem, kecanduan narkoba dan melakukan hubungan seksual di luar nikah. Perilaku negatif tersebut perlu di hindarkan dari diri remaja sehingga remaja dapat mengembangkan diri secara positif dan menghindarkan diri dari tindakan yang merusak dan menghancurkan masa depan mereka.

Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2012 ditemukan bahwa persentase remaja yang mengetahui ada orang yang melakukan praktik aborsi cenderung

## **Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam**

**Najamuddin**

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Mataram  
[najam\\_najamudin@ymail.com](mailto:najam_najamudin@ymail.com)

**Abstract:** *Every human must be able to balance between intellectual intelligence and emotional intelligence. Emotional intelligence is measured of the ability to control the emotion and to refrain. In Islam, the ability of controlling the emotion and patience are mentioned the patience. Patience demands patience in the face of something difficult, heavy, and bitter, to be accepted and faced with full responsibility. Nowadays, patience is understood by many people to aim toward passive nature of patience, in meaning of resigning does not do anything when faced with problems. While in Islamic view, patience means to be strong, to stand firm, or not to despair when facing obstacles, and to keep trying maximally. In addition, someone's mental health is the ability to adjust to the circumstances encountered, can utilize all the potential and talent as much as possible and bring to the harmony in life must also be considered. Meanwhile, Islamic counseling is a process of providing assistance to individuals to realize again its existence as a creature of God who should live in harmony with the provisions and instructions of God so as to achieve happiness in the world and in the afterlife. Urgency of preaching with the concept of patience that preaching can help clarify and illuminate the mad'u about how patience is consistent with the Qur'an and hadist. The existing of preaching is so that the mistake in understanding the patience can be reduced. The problematic society today is not only about*

# Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional

Netrawati,  
Khairani,  
Yeni Karneli

Universitas Negeri Padang  
netrawatiunp07@gmail.com

**Abstract.** Adolescent faces complicated phase because the condition of unstable emotion. In beginning of adolescence, the development shows strong sensitive and reactive characteristic to an event or social situation. The emotion is negative and temperamental. This research has purpose to: 1) helping student to solve development's problems by using approach of transactional analysis counseling, 2) giving skill for counseling guidance teacher to be able to use approach on transactional analysis counseling by using life position technique, 3) helping adolescent to reach life position in gaining optimal development. This research uses descriptive method through the study of action research which consist of two cycles. The first cycle with counseling plan by using approach of transactional analysis counseling, and second cycle by giving perception and action with approach of transactional analysis counseling. The subject of this research is student of junior high school as well as counseling guidance teacher. Instrument and technic of data accumulation is interview and observation. The result of it will increase the skill of counseling guidance teacher in doing counseling intervention and group of transactional analysis focuses in solving adolescent's problem. Overall of those two cycles have the change of skill that counseling guidance teacher has to help solving adolescent's development especially showing correct ego state and life script is I am ok you are ok.

**Keywords:** adolescent, transactional counseling analysis, ego state

**Abstrak.** Remaja berhadapan dengan masa-masa yang menyulitkan karena keadaan emosi yang masih labil. Pada masa remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) membantu siswa mengatasi masalah-masalah perkembangan dengan menggunakan pendekatan konseling analisis transaksional, 2) memberikan keterampilan pada guru BK untuk terampil menggunakan pendekatan analisis transaksional dengan menggunakan teknik *life position*, 3) membantu remaja mencapai *life position* untuk mencapai



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010  
 Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id)

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH**  
 Nomor : 267 Tahun 2022

Tentang  
**PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

Menimbang

- a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;
- b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;

Mengingat

- 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;
- 2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup;
- 3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
- 4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi;
- 5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor B.II/3/15447,tanggal 18 April 2018 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2018-2022.
- 6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup
- 7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0047 tanggal 14 April 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.

Memperhatikan

- 1. Surat Rekomendasi dari Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Nomor /In. 34/FT.4/PP.00.9/04/2022
- 2. Berita Acara Seminar Proposal Hari Senin, 24 Januari 2022

**MEMUTUSKAN :**

Menetapkan

Pertama

- 1. **Dr. Sutarto, M.Pd** **197409212000031003**
- 2. **Dr. Syamsul Rizal,S.Ag.,S.Ip., M.Pd** **197010041999031001**

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

**N A M A** : **Irdha Amanda**  
**N I M** : **18641013**  
**JUDUL SKRIPSI** : **Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat**

Kedua

: Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;

Ketiga

: Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;

Keempat

: Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;

Kelima

: Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;

Keenam

: Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;

Ketujuh

: Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;

Ditetapkan di Curup,  
 Pada tanggal 14 April 2022





IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing I	Paraf Mahasiswa
1	15/05	Perbaikan rumusan masalah.	[Signature]	[Signature]
2	19/05	Perbaikan sistematika kepenulisan.	[Signature]	[Signature]
3	26/05	Perbaikan Metodologi Penelitian.	[Signature]	[Signature]
4	21/06	-Perbanyak Teori -Perbaikan daftar isi.	[Signature]	[Signature]
5	24/06	Perbaikan Bab III & IV	[Signature]	[Signature]
6	27/06	Perbaikan Abstrak.	[Signature]	[Signature]
7	30/05	Acc sidang.	[Signature]	[Signature]
8				



IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing II	Paraf Mahasiswa
1	14/05	-Perbaikan Latar Belakang -Perbanyak footnote. -Lampirkan SK Pembimbing.	[Signature]	[Signature]
2	18/05	Perbaikan Bab II.	[Signature]	[Signature]
3	27/05	Perbaikan Bab II.	[Signature]	[Signature]
4	15/05	-Perbaikan Bab II -Perbaikan kata pengantar	[Signature]	[Signature]
5	30/05	Perbaikan Bab IV	[Signature]	[Signature]
6	23/06	-Perbaikan Bab V -Perbaikan daftar pustaka.	[Signature]	[Signature]
7	29/06	Acc final & uji	[Signature]	[Signature]
8				

## BIOGRAFI PENELITI



**Irdha Amanda** dilahirkan di Desa Tugumulyo, Kelurahan B. Srikaton, Kecamatan Tugumulyo, Kabupaten Musi Rawas pada tanggal 14 Maret 2000 merupakan anak kedua dari pasangan Ayahanda Suparman dan Ibunda Robiyatun. Peneliti memiliki seorang kakak perempuan bernama Nur Ita Kurnia dan adik laki-laki bernama M. Kholi Fadilah. Peneliti pertama kali masuk pendidikan di SD Negeri 4 Srikaton pada tahun 2006 dan tamat pada tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan

pendidikan ke SMP Negeri 1 B. Srikaton dan tamat pada tahun 2015. Setelah tamat di SMP, peneliti melanjutkan sekolah ke SMA Negeri 1 Tugumulyo dan tamat pada tahun 2018. Dan pada tahun yang sama peneliti melanjutkan sekolah di perguruan tinggi dan terdaftar sebagai Mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup Fakultas Tarbiyah Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Dengan ketekunan, motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan berdo'a peneliti telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan khususnya dalam lingkungan IAIN Curup.

Akhir kata, peneliti mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi ini dengan baik yang berjudul **“Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Konseling Islam dan Konseling Barat**

