

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu memiliki kebutuhan berupa ilmu pengetahuan, pemahaman dalam menjalankan hidup serta kesiapan akan menghadapi perjalanan hidup. Pertumbuhan ilmu pengetahuan pada hakikatnya memberikan efek positif untuk kehidupan yang dapat membimbing manusia agar dapat berpikir positif, konstruktif, holistik, serta memperbaiki berbagai permasalahan yang ada dalam kehidupan.¹ Salah satu ilmu pengetahuan yang bisa memahami dan membantu memecahkan masalah dalam kehidupan adalah ilmu psikologi. Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia yang tidak bisa dilepaskan dari proses serta yang terjalin dalam diri manusia tersebut. Apa yang terjalin dalam diri individu tersebut disebut sebagai proses mental.²

Di dalam ilmu psikologi dijelaskan bahwa perkembangan kepribadian manusia bersifat statis sesuai dengan perkembangan dirinya, yang kemudian kepribadian itu muncul dalam banyak hal di antaranya ketidakselarasan antara keyakinan, perbuatan dan perkembangan kepribadian dengan tingkah laku dan lain-lain.³ Di dalam Islam juga terdapat pembahasan mengenai kepribadian dimana

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

²Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, I (Makassar: Aksara Timur, 2018), 8.

³Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islam*, II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 222.

sebelum terbentuknya kepribadian yang disebut struktur kepribadian, yang dimaksud disini adalah aspek-aspek yang terdapat pada diri manusia yang karenanya kepribadian itu terbentuk. Manusia dapat dilihat dengan macam sudut yaitu: fisik (jasad) yang mencakup mengenai apa dan bagaimana organisme dan sifat-sifat uniknya pada seseorang, psikis (jiwa) ialah bagaimana hakikat dan sifat-sifat uniknya seseorang, dan psikofisik (jasad dan jiwa) ialah berupa akhlak, perubahan, gerakan, dan lain sebagainya.⁴

Kesehatan jiwa menurut Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keserasian fungsi jiwa dan terbentuknya adaptasi antara diri dengan lingkungan dalam masyarakat, yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, yaitu atas dasar iman dan kehidupan. Zakiah Daradjat kemudian lebih menekankan bahwa kesehatan jiwa adalah keadaan seseorang yang terhindar dari gejala neurosis (penyakit jiwa) dan gejala psikotik (penyakit jiwa). Meskipun sekilas terlihat sama, namun perlu diketahui bahwa gangguan jiwa berbeda dengan penyakit jiwa pada manusia. Dengan itu dapat disimpulkan, kesehatan jiwa adalah keadaan seseorang yang memiliki kemungkinan untuk berkembang dalam segala aspek perkembangannya, mulai dari aspek fisik, psikis dan emosional yang optimal, selaras dengan perkembangan orang lain, berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Interaksi yang relevan dapat berupa adaptasi individu, dimana seseorang dengan pola pikir yang sehat di lingkungan baru atau dengan orang-orang baru dapat

⁴Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, I (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 56.

dengan cepat menerima kondisi sekitarnya dan bertindak aktif terhadapnya, terutama ketika individu tersebut dihadapkan pada penyelesaian suatu masalah. menggunakan cara dan metode yang masuk akal agar tidak merugikan diri sendiri atau lingkungan.⁵

Pada setiap orang baik yang berpangkat ataupun tidak, tinggal di desa maupun di kota dan semakin maju dan banyaknya permasalahan hidup yang dialami. Dengan banyaknya persaingan, perlombaan, dan tantangan maka semakin sulit bagi seseorang untuk mencapai ketenangan hidup. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan atau kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi permasalahan kehidupan secara normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Adapun permasalahan kesehatan jiwa semakin meningkat setiap tahunnya, khususnya di Indonesia masalah penderita gangguan jiwa masih tinggi. Setiap penduduk kelima atau 20% dari populasi berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan data Riskesda tahun 2018, terungkap bahwa 6,2% anak muda berusia 15-24 tahun mengalami gangguan depresi, namun seiring bertambahnya usia, proporsi depresi juga meningkat menjadi 8,9%. Gangguan kesehatan jiwa yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah seperti kecemasan, stres, depresi, gangguan bipolar, skizofrenia dan trauma. Namun sangat disayangkan karena minimnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental, maka ketika ada salah satu anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa seringkali

⁵Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, V (Jakarta: PT. Gunung Agung, 2016), 11.

dipandang sebagai hal yang memalukan dalam keluarga dan masih banyak yang beranggapan bahwa kesehatan jiwa adalah hal yang tabu bagi penderita. Kurangnya pengetahuan dan rasa ingin tahu orang tentang kesehatan mental menyebabkan perilaku diskriminatif, pengucilan, perlakuan kasar dan lain sebagainya.⁶ Maka dengan itu ketenangan, ketentraman, dan kebahagiaan batin seseorang itu sangatlah penting, untuk menjaga agar terhindar dari gejala-gejala dari gangguan dan penyakit jiwa dengan menyesuaikan diri dan memanfaatkan segala potensi dengan semaksimal mungkin agar membawa kebahagiaan sehingga tercapainya ketenangan dan ketentraman jiwa dalam hidup.

Terdapat beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kesehatan mental yaitu Allah ﷻ berfirman dalam surah Q.S at Tin/95: 4-6.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya: *Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. kemudian kami dikembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.*

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa hanya orang-orang yang selalu memelihara imannya dan selalu melakukan amal saleh yang terbebas dari

⁶Wahdah Oktafia Hasanah, FaraTiara Haziz, "Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental," *Institut Agama Islam Palu*, 2021.

penurunan dari martabat kemanusiaan. Penurunan tingkat martabat paling rendah oleh sebagian salah satu ahli tafsir dimaknai masuk neraka, pendapat Ibnu Katsir dan lainnya. Iman dalam hati manusia yang harus menjadi fokus utama dari semua sikap dan perilaku sehari-hari. Karena hanya mereka yang bertindak sesuai keyakinannya yang memiliki martabat manusia yang mulia. Tanpa iman, martabatnya jatuh ke titik terendah dari binatang.⁷

Dalam ayat lain juga membahas mengenai kesehatan mental diantaranya Allah ﷻ berfirman dalam Q.S al Hujurat/49 :12.

يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan buruk sangka (kecurigaan), karena sebagian dari buruk sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah ﷻ. Sesungguhnya Allah ﷻ maha penerima taubat lagi maha penyayang.*

Penjelasan dari ayat yang diatas adalah penyakit hati yang sering dialami oleh masyarakat disebabkan oleh gangguan jiwa. Menurut pemahaman Islam, ada beberapa penyakit hati, yaitu iri hati (*al-hasad*), dendam (*al-hiqd*), prasangka buruk

⁷Husnul Hatima A Darise, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al Quran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)” (IAIN Palu, 2018).

(*su'uzann*), pamer (*riya*), sombong (*takabbur*), keserakahan dan lain-lain. Ada banyak ayat dalam Al-Quran yang menganjurkan manusia untuk sembuh dari berbagai penyakit hati.⁸

Definisi kepribadian menurut Al-Ghazali dalam bukunya *Ihya 'Ulumuddin* adalah watak yang melekat kuat dalam jiwa seseorang dan menjadi sumber perbuatan tertentu yang timbul dari dirinya dengan mudah, tanpa pemikiran dan perencanaan sebelumnya. Dapat dipastikan bahwa Al-Qur'an dan Hadits merupakan dasar dari seluruh ajaran Al-Ghazali dan merupakan sumber inspirasi, nilai dan sikap pribadi yang paling utama dalam kehidupannya. Oleh karena itu, sebaiknya dijelaskan terlebih dahulu pandangan Al-Qur'an terhadap orang-orang untuk dijadikan latar belakang perlakuan orang-orang menurut Al-Ghazali. Menurut Al-Ghazali, fitrah manusia sebagaimana yang ada dalam Al-Qur'an berbicara tentang harkat dan martabat manusia dengan julukan “khalifah di muka bumi”. Sifat manusia murni dan setia. Ada juga disebutkan dalam Al-Qur'an bahwa manusia memiliki ruh selain jasad dan ruh. Ruh ini sudah ada sebelum manusia lahir, ketika mereka masih hidup.⁹

Al-Ghazali menjelaskan bahwa cara untuk memperoleh keterampilan hidup adalah dengan memperoleh pengetahuan yang komprehensif tentang ajaran agama, teologi, hukum, dan tasawuf, mengamalkan semua pengetahuan yang diperoleh

⁸Darise.

⁹Nurviyanti Cholid, “Konsep Kepribadian Al-Ghozali Untuk Mencapai Hasil Konseling yang Maksimal,” *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 9, no. 1 (2018): 55–75.

melalui proses realisasi diri dalam penerapan hubungan interpersonal, baik pengetahuan teoritis maupun praktis.¹⁰ Menurut Al-Ghazali, kesehatan mental memiliki karakteristik sebagai kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat¹¹

Adapun menurut Abraham Maslow mengembangkan orang yang mengaktualisasikan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut: bebas dari gangguan psikopatologis, mampu melihat kehidupan dengan jelas karena tidak sesuai dengan keinginannya sendiri, emosional tetapi lebih objektif terhadap hasil pengamatannya, lebih meyakinkan dan lebih memahami, rendah hati, mampu dengan sabar mendengarkan orang lain, tugas dan tanggung jawab, kreatif, spontan, fleksibel dan tidak takut melakukan kesalahan bodoh, memiliki sejumlah konflik dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang bertentangan dengan hak opini massa.¹²

Abraham Maslow berpendapat bahwa seseorang dengan kepribadian yang sehat dapat memenuhi dirinya dengan patuh. Seseorang yang mampu mengaktualisasikan diri tidak termotivasi untuk memperjuangkan sesuatu atau tujuan tertentu, mengurangi kedamaian atau memuaskan kekurangan. Tujuannya

¹⁰Dian Muhammad Dian Saputra, "Konsep Aktualisasi Diri Menurut Max Weber Dan Al-Ghazali" (PhD Thesis, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021), 5

¹¹Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Islamic Studies, December*, 2018, 1–16.

¹²Atik Catur Budiati, "Aktualisasi diri perempuan dalam sistem budaya Jawa (Persepsi perempuan terhadap nilai-nilai budaya Jawa dalam mengaktualisasikan diri)," *Pamator Journal* 3, no. 1 (2010): 51–59.

untuk memperkaya, memperluas kehidupan dan mengurangi stres melalui berbagai pengalaman yang sulit. Dia berusaha untuk mengembangkan potensi sepenuhnya dengan memperhatikan lingkungannya dan menjadi spontan, alami dan gembira untuk mengekspresikan potensi sepenuhnya.¹³

Dari pembahasan tentang kesehatan mental, telah banyak dibahas dan diteliti oleh tokoh-tokoh ahli. Salah satunya sekaligus tokoh yang akan dijadikan tolak ukur dalam penelitian ini adalah tokoh Al-Ghazali pada buku ringkasan *Ihya Ulumiddin*. Menurut beberapa review pembaca dan penilaian penulis, isi buku ini sangat lengkap, terperinci, memuat seluruh aspek yang membahas tentang kesehatan mental, bahkan telah dipakai beberapa penelitian sebagai referensi primer, khususnya yang membahas tentang kesehatan mental. Itulah kenapa penulis tertarik untuk menjadikan pemikiran dari Al-Ghazali ini sebagai tolak ukur dalam penelitian ini.

Tidak hanya tokoh Islam saja yang membahas kesehatan mental. Tokoh lain dari barat yang terkenal yaitu Abraham Maslow juga termasuk salah satu psikolog yang paling banyak menerbitkan buku dan artikel salah satunya mengenai motivasi dan kepribadian. Alasan mengapa penulis memilih Abraham Maslow sebagai tolak ukur lain dalam penelitian ini adalah dia memahami kebutuhan dimana dia menjelaskan kebutuhan itu memiliki beberapa tingkatan sampai tingkatan terakhir atau tertinggi yaitu tentang kebutuhan aktualisasi diri yang mana dalam mengaktualisasikan diri terhindar dari gangguan jiwa.

¹³Djalil Maman, *Psikologi Kepribadian*, I (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 186.

Dari kedua tokoh diatas memiliki berbagai perbedaan dan persamaan dari kedua pemikiran tokoh tersebut ada membahas mengenai kesehatan mental. Sehingga untuk mengkaji dan memahami lebih dalam konsep kesehatan mental dari kedua tokoh diperlukan penelitian yang bersifat komparatif. Dengan itu disusunlah penelitian ini dengan judul “Konsep kesehatan mental Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Abraham Maslow”. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena selain menjadi jawaban diatas ada juga untuk memahami diri sendiri untuk jauh lebih baik dari sebelumnya dengan mengetahui potensi diri dan mengembangkannya, penelitian ini juga dapat memberikan gambaran bahwa pemikiran Islam dan barat meskipun memiliki persamaan tema, tetapi memiliki perbedaan yang cukup signifikan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis memfokuskan masalah yang dibahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut Al-Ghazali?
2. Bagaimana konsep kesehatan mental menurut Abraham Maslow?
3. Bagaimana perbandingan konsep kesehatan mental menurut Al-Ghazali dan Abraham Maslow?

C. Tujuan Penelitian

Adapun sebagai jawaban dari rumusan masalah diatas, maka ditentukan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis konsep kesehatan mental menurut Al-Ghazali
2. Untuk menganalisis konsep kesehatan mental menurut Abraham Maslow
3. Untuk menganalisis perbandingan konsep kesehatan mental menurut Al-Ghazali dan Abraham Maslow

D. Signifikan Penelitian

Sedangkan signifikansi penelitian ini dapat dilihat dalam dua hal, yaitu:

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah dan menjadi bahan referensi dalam memperkaya khazanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi Islam dan psikologi kepribadian hingga dapat menjadi bahan rujukan untuk peneliti selanjutnya yang membahas tentang kesehatan mental dalam kepribadian seseorang dan mampu menambah informasi komparatif mengenai pemikiran Al-Ghazali dan Abraham Maslow terkait kesehatan mental dalam individu.

2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan yang bermanfaat bagi pembaca, dan diharapkan juga mampu memberikan informasi bagi masyarakat dalam membuka pandangan dan pengetahuan tentang bagaimana untuk menjaga

kesehatan mental serta bisa mengaplikasikan kesehatan mental tersebut dengan benar baik menurut ilmuan barat maupun Islam dan bisa memiliki kepribadian yang baik dan akhlak yang mulia. Sehingga kelak metode ini dapat membuahkan hasil yang positif bagi peneliti maupun pembaca.

E. Definisi Istilah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap judul yang diangkat dan agar pembaca mendapatkan pemahaman yang jelas. Maka penulis akan memberikan definisi istilah dari kata yang menjadi maksud dalam penelitian ini dengan menegaskan beberapa hal sebagai berikut:

1. Konsep

Konsep adalah pengertian dasar atau definisi detail dari setiap kata yang memiliki tiga tingkatan diantaranya yaitu universal, umum, dan konfigurasi. Konsep dalam artian universal itu cocok diterapkan pada wilayah dan global. Konsep secara umum untuk berskala menengah, dan konsep secara konfigurasi untuk teori yang bercakupan terbatas.¹⁴

Menurut KBBI konsep adalah sebagai ide atau pengertian yang merupakan satu istilah mengandung dua pemahaman atau lebih untuk menjelaskannya. Konsep secara bahasa dari kata latin *conceptus* yaitu tertangkap, rancangan, pendapat, ide,

¹⁴Haris Manandar dan Dudy Priatna, *Teori Perbandingan Politik: Penelusuran Paradigma*, I (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 23.

dan gagasan. Menurut istilah konsep adalah dipahami kepada dua aspek yang digunakan, baik ditinjau dalam aspek subjektif maupun objektif.¹⁵

Jadi yang dimaksud penulis konsep dalam penelitian ini adalah dengan mendefinisikan suatu proses berpikir, daya pikir yang baik pada penalaran dan pertimbangan, serta rangkaian proses berpikir mengenai ide, angan-angan dan penemuan dengan istilah dari subjektif oleh tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang baik fisik maupun psikis. Kesehatan juga meliputi upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain dan terkait dalam mengambil keputusan.¹⁶ Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*), dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menguasai segala faktor dalam hidup atau terhindar dari tekanan perasaan atau membawa hal kepada frustrasi.¹⁷ Menurut Al-Ghazali mental yang sehat merupakan konsep teosentris berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunah, dalam aspek sosial dan kemanusiaan terdapat peran Allah ﷻ. dalam

¹⁵Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 2008), 588.

¹⁶Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, vol. 124 (Duta Media Publishing, 2019), 10.

¹⁷Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, V (Jakarta: PT. Gunung Agung, 2016), 11-12.

segala perbuatan. Sebagai tujuan dari teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali adalah dengan membentuk individu untuk memiliki konsistensi iman, Islam, ibadah dan mendapatkan ridho dari Allah ﷻ¹⁸. Sedangkan menurut Abraham Maslow kepribadian yang sehat adalah mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai dirinya secara utuh. Ia juga mengatakan bahwa kegagalan dalam memuaskannya dari hierarki kebutuhan berdampak buruk bagi individu sebab akan melahirkan metapatologi. Metapatologi tersebut berdampak pada aktualisasi diri seseorang akan mempengaruhi potensinya sehingga kebutuhan *neurotik* yang mengarah pada penyakit.¹⁹ Kebutuhan akan aktualisasi diri menjadi aspek terpenting dalam perilaku manusia. Aktualisasi diri memerlukan lingkungan yang memberi kebebasan seseorang untuk mengungkapkan akan dirinya, memilih perilaku, dan mengejar nilai-nilai seperti kebenaran, keadilan, dan kejujuran.²⁰

Jadi yang dimaksud penulis kesehatan mental dalam penelitian ini adalah berlandaskan penguraian dari tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow tentang kesehatan mental dengan memperdaya kemampuan atau potensi yang dimiliki dengan mengetahui karakteristik dan cara menjaga kesehatan mental, akan menjadikan kita dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan mendapatkan ketenangan dalam jiwa.

¹⁸Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin* (Semarang: CV. Asy Syifa, 2003), 108.

¹⁹Maman, *Psikologi Kepribadian*, 167.

²⁰Alex Sobur, *Psikologi umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), 242-243.

F. Penelitian Terdahulu

Sebelum judul ini dibuat, penulis terlebih dahulu mempelajari beberapa penelitian-penelitian terdahulu agar menambah wawasan dan lebih terarah untuk memulai penelitian yang dilakukan penulis. Diantaranya penelitian tersebut antara lain:

1. Novi Yanti, "Studi Komparatif Konsep Kesehatan Mental Menurut Teori Pemikiran Al-Ghazali dan Teori Pemikiran Allport". (Tesis, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang, 2022). Tujuan penelitian untuk menganalisis konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Al-Ghazali, untuk menganalisis konsep kesehatan mental menurut teori pemikiran Allport, dan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan konsep kesehatan mental menurut pemikiran Al-Ghazali dan pemikiran Allport. Penelitian ini menggunakan Pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode komparatif. Alat pengumpulan data adalah dokumentasi. Dan teknik analisis data meliputi deskriptif, interpretasi, dan analisis komparatif. Hasil penelitian ini gambaran menurut Al-Ghazali kesehatan mental tidak hanya sebatas ketiadaan gangguan kejiwaan pada diri individu, tetap seseorang yang sehat jiwanya juga memiliki kepribadian yang baik, akhlak yang mulia. dan menurut Allport, konsep kesehatan mental adalah yaitu orang yang matang atau dewasa yang hidup di masa sekarang dan terarah kepada masa depan, terbebas dari trauma dan konflik di masa kanak-kanak atau dimasa lalu. Ada persamaan antara Al-Ghazali dan Allport ini yaitu terletak

pada mereka ada sama mengakui bahwa orang yang sehat mentalnya mempunyai perkembangan fisik dan biologis yang baik dan mempunyai hubungan yang baik terhadap lingkungan sosialnya, ada juga perbedaan dari kedua tokoh yang mana menurut Al-Ghazali pada ciri-ciri orang yang sehat mentalnya, hanya orang sehat mentalnya dapat merasa kebahagiaan. Sedangkan Allport berpendapat bahwa kebahagiaan bukan suatu tujuan utama bagi orang sehat, tetapi kebahagiaan merupakan hasil dari sampingan keberhasilan individu dalam mengejar aspirasi-aspirasi dan tujuan-tujuan. Persamaan dalam penelitian ini dengan penulis terletak pada variabel dan metode pendekatan pustakawan jenis penelitian kualitatif bersifat komparatif. Perbedaannya adalah pada pemikiran tokoh yaitu Abraham Maslow.

2. Muhammad Dian Saputra, “ Konsep Aktualisasi Diri Menurut Max Weber dan Al-Ghazali”. (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Prodi Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darusalam Banda Aceh, 2021). Tujuan untuk mendeskripsikan konsep aktualisasi diri menurut Max Weber dan Al-Ghazali dan tahapan untuk memperoleh aktualisasi diri memperoleh aktualisasi diri menurut Max Weber dan Al-Ghazali. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif serta menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil penelitian Aktualisasi diri menurut Max Weber tidak ada lain ialah merupakan kebebasan produktif seseorang yang mampu melakukan segala hal dengan didasari oleh kemampuan dan kematangan intelektual tanpa ada yang bertentangan dengan ketetapan yang ada dalam suatu

kultur sosial dan tidak juga terkekang akan kultur tertentu bila itu bertujuan pada berkeuntungan bagi salah satu oknum atau golongan tertentu. Sedangkan aktualisasi diri menurut Al-Ghazali adalah fadilah (berbuat lebih dalam ajaran agama dengan tidak mau terlibat dalam kehidupan dunia) diiringi dengan sikap qanaah dan *zuhud* yang dimiliki seseorang. Akhir dari seseorang yang sudah beraktualisasi diri, ia dipastikan sehat jasmani dan rohaninya akan selalu menjalani kehidupannya dengan penuh etika dan estetika yang membuatnya nyaman dan bahagia dalam hidup. Perbedaan antara tujuan akhir dari pencapaian aktualisasi diri menurut Max Weber dan Al-Ghazali terdapat pada latar belakang yang menjadi cara untuk memperoleh, seperti Max Weber memperoleh pencapaian dunia secara berkebebasan produktif dengan memperhatikan nilai-nilai kemanusiaan dalam sosial, begitu pula Al-Ghazali dilihat pada pencapaian yang harus diperoleh ialah pencapaian akhirat yaitu dengan berkehidupan fadilah dengan memperhatikan nilai-nilai agama. Kesamaan yang dapat diperoleh dari kedua aktualisasi diri menurut Max Weber dan Al-Ghazali ialah terhadap keharusan seseorang untuk bisa mempersiapkan diri yang berkepribadian sehat dan matang. Persamaan dengan penulis terdahulu terletak pada metode penelitian dan tokoh, sedangkan perbedaannya pada variabel yang digunakan.

3. Meliyanti Aida, "Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental". (Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri

Walisongo, 2021). Tujuan untuk mengetahui konsep sabar dalam perspektif Al-Ghazali dan mengetahui relevansi konsep sabar dalam perspektif Al-Ghazali dengan kesehatan mental. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan metode deskriptif dan analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif Al-Ghazali merupakan suatu keadaan seseorang yang mampu mengendalikan hawa nafsunya agar terhindar dari segala perbuatan yang menyimpang dengan ketentuan atau nilai dalam agama. Sabar dalam perspektif Al-Ghazali sangat relevan dengan kesehatan mental bahwa sabar menjadi salah satu cara atau upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu ketidakseimbangan mental. Karena memiliki sifat sabar memberi sikap optimis pada individu sehingga muncul perasaan positif, seperti rasa bahagia, senang, puas, tenang, sukses, keberhasilan dalam menciptakan kesehatan mental akan terwujud dan terpenuhi, sehingga kehidupan manusia kembali sehat secara jasmani dan rohani. Persamaan penelitian ini dengan penulis pada metode penelitian literatur bersifat deskriptif dan variabel. Perbedaanya terletak pada jenis penelitian komparatif.

4. Irvan Mubarak, “Studi Perbandingan Inner Potential (Potensi Psikologis) Menurut Imam Al Ghazali dan Abraham Maslow”. (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020). Tujuan untuk mengetahui dan memahami bagaimana perbandingan konsep Al-Ghazali dan konsep Abraham Maslow mengenai inner potential (potensi psikologis). Penelitian yang

digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, teori psikologis Abraham Maslow hanya membahas dari dua aspek saja mengenai struktur kepribadian manusia, yaitu secara fisiologis dan psikologis saja. Sedangkan dalam teori Al-Ghazali mengungkapkannya secara keseluruhan, karena beliau mengulas lebih lengkap dengan melibatkan aspek ruhaniyah yang bersifat ketuhanan (spiritual). Persamaan penelitian ini dengan penulis pada metode penelitian literatur bersifat deskriptif–komparatif dan tokoh yang digunakan dalam penelitian. Perbedaannya terletak pada variabel yang digunakan dalam penelitian.

5. Ihwan Fauzi, “ Pembelajaran Perspektif Psikologi Sufistik Imam Al-Ghazali dan Psikologi Humanistik Abraham Maslow dalam Pembentukan Kepribadian”. (Jurnal: *Of Teaching And Learning Research* Volume 1, Nomor 2, Pp. 77-100, 2019). Penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka (*library research*) dan analisis data yang digunakan adalah *content analysis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Psikologi dalam pembelajaran memiliki peranan yang sangat penting. Al-Ghazali dalam Psikologi Sufistiknya, berpendapat bahwa potensi *nafs* yang berbasis positif bila dikembangkan terus hingga sampai batas ideal, akan membawa implikasi positif (bagi pembentukan kepribadian yang lebih bermoral), yang dalam istilah Al-Ghazali disebut "*mutakhalliq hi akhlaq Allah*". Sedangkan Maslow dalam psikologi humanistik menyusun hierarki kebutuhan, mulai dari kebutuhan biologis dasar sampai motif psikologis yang

lebih kompleks rumit, yang hanya akan menjadi penting apabila kebutuhan dasar terpenuhi. Terjadinya resepsi, interaksi dan komunikasi antara persepsi tersebut memunculkan ilmu baru yang menyebabkan timbulnya persepsi-persepsi baru. Pembelajaran seharusnya bukan hanya sekedar dilaksanakan di kelas, namun bagaimana caranya pembelajaran tersebut mampu membentuk kepribadian dan karakter. Persamaan penelitian jurnal ini dengan penulis terletak pada tokoh yaitu Al-Ghazali dan Abraham Maslow dan metode pendekatan pustaka *library research*. Perbedaan adalah pada variabel yang digunakan yaitu penulis menggunakan kesehatan mental sedangkan penelitian jurnal ini menggunakan pembentukan kepribadian.

6. Mohamad Wahyu Hidayat, “Landasan Tauhid Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali”. (Skripsi, Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, Banten, 2018). Tujuan untuk mengetahui yang mempengaruhi tauhid dalam kesehatan mental dan mengetahui dampak tauhid Imam Al-Ghazali terhadap kesehatan mental. Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kepustakaan (*library research*), deskriptif analisis dengan pola pikir induktif. Hasil penelitian faktor yang mempengaruhi dampak tauhid terhadap kesehatan mental menurut Imam Al-Ghazali yaitu sepuluh prinsip akhlak mulia yang mencakup sifat-sifat mulia dan sepuluh prinsip akhlak tercela mencakup sifat-sifat tercela. Dampak tauhid terhadap kesehatan mental menurut Imam Al-Ghazali yaitu terdiri dari dua bagian: Pertama *Mujahadah* (bersungguh-

sungguh) dan Kedua *Riyadlah* (pelatihan). Dari kedua bagian pelatihan tersebut berdampak pada tiga sisi yaitu: sisi spiritual, sisi sosial dan sisi biologis. *Mujahadah* dan *Riyadlah* adalah suatu pendekatan pelatihan dan terapi tauhid untuk kesehatan mental, dan memperdalam spiritual manusia. Karena, dari ketiga sisi itulah pendekatannya hanya bisa dilakukan melalui *Mujahadah* dan *Riyadhah*. jadi, disimpulkan apabila baik kesehatan mental seseorang maka baik pula spiritualnya, sosialnya dan biologisnya. Persamaan penelitian ini dengan penulis pada metode penelitian literatur dan variabel yang digunakan yaitu tentang kesehatan mental. Perbedaan terletak pada pola pikir induktif.

7. Anida Maghfirah, “Konsep Pembentukan Karakter Pribadi Anak Menurut Pemikiran Albert Bandura dan Muhammad Mutawalli asy-Sya’rawi”. (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2015). Tujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai konsep pembentukan karakter pribadi anak dalam perspektif pemikiran Albert Bandura dan Muhammad Mutawalli asy-Sya’rawi. Dan perbandingan konsep pembentukan karakter pribadi anak yang ideal menurut Albert Bandura dan Muhammad Mutawalli asy-Sya’rawi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) bersifat analisis komparasi. Hasil penelitian, bahwa konsep pembentukan karakter pribadi anak yang diambil dari tokoh Albert Bandura adalah konsep modeling yang memiliki fokus kajian pada pembelajaran observasi. Sedangkan konsep yang dibahas oleh Muhammad Mutawalli asy-Sya’rawi adalah konsep teladan yang menitik

beratkan pada mengikuti akhlak Rasulullah ﷺ. Pemikiran Sya'rawi mengedepankan pada perolehan pahala dan ridho Allah ﷻ. Melalui sikap meneladani akhlak Rasulullah ﷺ dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari maka hal ini menunjukkan bentuk pengabdian sebagai hamba Allah ﷻ. Sedangkan pemikiran tokoh dari Bandura secara spesifik tidak memiliki orientasi yang jelas dalam proses dan tahapan di dalam teori modeling. Persamaan penulis dan peneliti terletak pada metode penelitian literatur bersifat komparatif, sedangkan perbedaan adalah variabel dan perbandingan tokoh.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu seperti disebutkan diatas. Akan tetapi didalam penelitian terdahulu belum pernah ada yang meneliti tentang konsep kesehatan mental menurut Abraham Maslow dan Al-Ghazali. Persamaan dari penelitian diatas adalah metode penelitian kepustakaan (*library research*), sedangkan perbedaannya adalah ada beberapa berbeda variabel dan juga tokoh yang digunakan oleh peneliti.

G. Kerangka Teori

Masalah yang utama pada masa sekarang adalah kesehatan jiwa manusia dengan timbulnya berbagai masalah psikologis pada masyarakat seperti halnya ketidakmampuan untuk mengikuti perkembangan zaman, kesenjangan ekonomi, beban kerja, persaingan yang tidak sehat, dan lain sebagainya. Sehingga banyak mengakibatkan kecewa, curiga berlebihan, iri hati, sehingga timbulnya tidak sehat

mental yang diakibatkan sakitnya jiwa seseorang karena banyaknya permasalahan yang mengganggu ketentraman batin dan kebahagiaan hidup seseorang.

Kadang konflik yang dianggap kecil bisa menjadi besar apabila tidak dikendalikan oleh akal sehat. Dan setiap orang berbeda-beda dalam menghadapi konflik dalam hidupnya dan bagaimana cara atau khas dari individu tersebut dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan yang dihadapi. Setiap zaman manusia bisa berubah pendapat dan tingkah lakunya, seiring sesuai dengan kepribadian seseorang tersebut. Kepribadian manusia adalah dimana seseorang dapat membedakan dirinya dengan orang lain. Kepribadian bukanlah sifat fisik tetapi sifat sosio-psikologis, mekanisme kehidupan perilaku dan mental.²¹

Setiap orang yang mentalnya sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup. Kesehatan mental itu adalah sama pentingnya dengan kesehatan fisik jika kesehatan mental terganggu maka kondisi fisik juga akan menurun. Kesehatan mental merupakan dasar yang terpenting bagi seseorang karena akan mempengaruhi bagaimana seseorang memandang diri, lingkungan, serta memahami dilingkungan sekitar. Kesehatan mental yang baik ketika batin dalam keadaan tentram dan tenang, sehingga bisa menikmati kehidupan sehari-hari dan bisa menghargai disekitar kita.²² Penting untuk mengetahui kesehatan mental karena bernilai untuk membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri agar lebih baik lagi, dengan menyadari

²¹Suhermanto Ja'far, "Struktur Kepribadian Manusia perspektif psikologi dan filsafat," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2 (2015): 209–21.

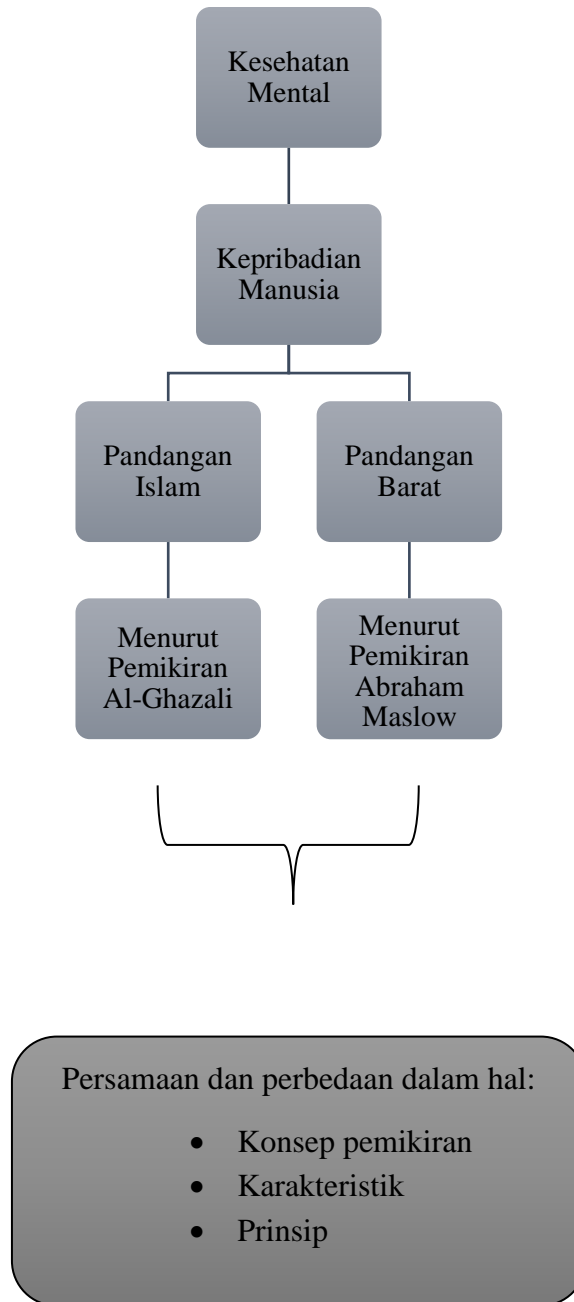
²²Irfan dkk., *Pengantar Kesehatan Mental*, I (Yayasan Kita Menulis, 2022), 53.

dirinya berharga agar lebih siap untuk memahami perasaan, emosi, dan motivasi yang dimiliki, dengan menyesuaikan diri cara hidup agar menjadi harmonis.²³

Kepribadian seseorang memang hal yang sangat menarik perhatian terutama bagaimana seseorang tersebut dalam bersikap dan dari itu perlu pemahaman mengenai kepribadian seseorang tidak memandang dari pakar para ilmuwan barat saja, akan tetapi kepribadian dalam pandangan tokoh muslim sangat menarik untuk diperhatikan. Dalam kepribadian manusia juga memiliki ciri kepribadian yang sehat dan buruk, maka dari itu perlu memahami dan memiliki pandangan antar tokoh, salah satu diantaranya adalah tokoh muslim dari pemikiran Al-Ghazali dan tokoh barat dari pemikiran Abraham Maslow tentang kepribadian seseorang untuk menentukan apakah seseorang tersebut memiliki pribadi yang sehat atau buruk dengan konsep kesehatan mental. Dari kedua tokoh tersebut ada membahas tentang kepribadian sehat, juga terdapat perbedaan dan persamaan dari pemikiran kedua tokoh tersebut. Hal ini dapat dilihat dari gambar kerangka teori sebagai berikut:

²³Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, 5 ed. (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 24.

Gambar 1. Kerangka Teori



H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kepustakaan salah satu golongan dalam jenis penelitian kualitatif.²⁴ Disebut dalam pendekatan kualitatif dikarenakan menggambarkan pada proses pengambilan data yang mendalam dan mengandung makna.²⁵ Menurut Kriyantono penelitian kualitatif adalah salah satunya untuk menjelaskan suatu fenomena dengan sedalam-dalamnya dengan cara mengumpulkan data-data pula sedalam-dalamnya dan kedetailan suatu data yang akan diteliti.²⁶ Dengan memilihnya pendekatan kualitatif ini karena penulis ingin mengetahui gambaran yang jelas terkait konsep kesehatan mental dari teori Islam salah satu tokoh tersebut Al-Ghazali dan barat adalah Abraham Maslow.

Jenis penelitian ini yang digunakan penelitian kepustakaan atau *library research* yang bersifat deskriptif-komparatif. Dilakukan dengan deskriptif yaitu dengan menggambarkan suatu fenomena yang dihimpun dalam bentuk kata-kata atau tulisan.²⁷ Sedangkan komparatif dilakukan membandingkan variabel yang saling berhubungan antar objek yang dibandingkan baik itu perbedaan maupun

²⁴Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, I (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), 21.

²⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 28 ed. (Bandung: Alfabeta, 2018), 9.

²⁶Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), 75-76.

²⁷Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, I (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 11.

persamaan.²⁸ Metode ini yang digunakan penulis adalah dengan membandingkan dari beberapa segi yaitu pemikiran, ciri-ciri dan mengaplikasikan. Dengan analisis komparatif untuk mengetahui persamaan dan perbedaan dari teori kesehatan mental menurut pendapat atau pemikiran dari tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow. Dalam pendekatan komparatif ini penulis bisa menemukan gagasan atau ide-ide dari pemikiran kedua tokoh tersebut.

2. Sumber Penelitian

Sumber data yang digunakan adalah berupa sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah data yang sumber langsung diambil data kepada pengumpulan data, sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah sumber data tidak langsung yang diambil data kepada pengumpulan data. Data sekunder diambil dengan cara membaca, mempelajari dan memahami melalui sumber media yang didapat.²⁹ Sumber data yang berkaitan dalam penelitian komparatif tentang kesehatan mental dari pemikiran Al-Ghazali dan Abraham Maslow. Ada pula sumber yang digunakan dari berbagai rujukan kepustakaan dan rujukan data-data lainnya yang relevan dengan penelitian ini. Dalam peneliti sumber data yang digunakan ada dua bagian yaitu.

Beberapa buku-buku penulis yang dijadikan acuan sebagai berikut:

²⁸Cokro Edi Prawiro, *Studi Komparasi Metode Entropy dan Metode ROC Sebagai Penentu Bobot Kriteria SPK, I* (Bandung: Kreatif Industri Nusantara, 2020), 8.

²⁹Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi* (Bandung: Alfabeta, 2016), 308.

a. Sumber Data Primer

Data primer adalah sumber pokok langsung yang dikumpulkan oleh peneliti dari objek penelitian. Pada buku karya Al-Ghazali yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah "*Ihya 'Ulumiddin* Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama" karya Imam Al-Ghazali yang diterjemahkan oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah, Tahun 2019 dan Buku Abraham Maslow ialah "Motivasi dan Kepribadian" (Teori Motivasi dengan Pendekatan Kebutuhan Manusia) diterjemahkan oleh Nurul Imam, Tahun 1993.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data sebagai tambahan sebagai penunjang data pokok. Buku-buku yang termuat sebagai sumber data sekunder dijadikan sebagai pendukung data primer. Untuk menguatkan konsep kesehatan mental berdasarkan pengalaman yang ada di buku primer sumber data sekunder sebagai berikut :

Sumber data sekunder dijadikan sebagai pendukung data primer dari tokoh Al-Ghazali diantaranya:

- 1) Buku "*Tasawuf Psikologi Al-Ghazali Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*" karya Amiral Muttaqin diterbitkan oleh A-Empat, Serang pada tahun 2022.
- 2) Buku "*Intisari Kitab Ihya 'Ulumiddin*" karya Imam Al-Ghazali yang diterjemahkan oleh Sa'id Hawwa diterbitkan oleh Mutiara Media, Depok pada tahun 2017.

- 3) Buku “*Ringkasan Ihya ‘Ulumiddin*” karya Achmad Sunarto diterbitkan oleh Mutiara Ilmu Agency, Surabaya pada tahun 2019.
- 4) Buku “*Tazkiyatun Nafs*” karya Anas Ahmad Karzon diterbitkan oleh Akbarmedia, Jakarta Pada Tahun 2010.
- 5) Buku “*Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf AL-Ghazali*” karya Muhammad Sholihin diterbitkan oleh Pustaka Setia, Bandung pada tahun 2000.

Sedangkan sumber data sekunder dijadikan sebagai pendukung data primer dari tokoh Abraham Maslow diantaranya:

- 1) Buku “*Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*” karya Frank G. Goble diterjemahkan oleh Supatrinnya diterbitkan oleh Kanisius, Yogyakarta pada tahun 1987
- 2) Buku “*Teori Kepribadian Edisi 7*” karya Diterjemahkan Hadwitia Dewi Pertiwi diterbitkan oleh Salemba Humanika, Jakarta pada tahun 2017.
- 3) Buku “*Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi Atas Teori Dan Tokoh Psikologi Kepribadian)*” karya Adang Hambali Dan Ujim Jaenudin diterbitkan oleh CV Pustaka Setra, Bandung pada tahun 2013.
- 4) Buku “*Psikologi Kepribadian*” karya Alwisol diterbitkan oleh Universitas Muhammadiyah Malang, Malang pada tahun 2019.

Dan sumber data sekunder dijadikan sebagai pendukung data primer lainnya yaitu:

- 1) Buku “*Kesehatan Mental*” karya Zakiah Daradjat diterbitkan oleh PT Gunung Agung, Jakarta pada tahun 2016.

- 2) Buku “*Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*” karya Syamsu Yusuf diterbitkan PT Remaja Rosdakarya, Bandung pada tahun 2008
- 3) Buku “*Psikologi Agama*” karya Jalaluddin diterbitkan PT Raja Grafindo Persada, Jakarta pada tahun 2008
- 4) Buku “*Psikologi Agama*” karya Ramayulis diterbitkan Kalam Mulia, Jakarta pada tahun 2007
- 5) Buku “*Hygiene Mental*” karya Kartini Kartono diterbitkan oleh Mandar Maju, Bandung pada tahun 2000.
- 6) Buku “*Kesehatan Mental I*” karya Yustinus diterbitkan oleh Kanisius, Yogyakarta pada tahun 2000.
- 7) Buku “*Teori-Teori Kesehatan Mental*” karya Hasan Langgulung diterbitkan oleh Pustaka Al-Husna, Jakarta pada tahun 1992

3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini berbentuk kepustakaan atau (*library research*) yaitu mengumpulkan data dengan menggunakan dokumentasi. Dalam penelitian yang tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan data. Adapun langkah untuk mengumpulkan data tersebut diantaranya adalah dokumentasi yaitu mencari data mengenai perihal variabel yang digunakan berupa buku, surat kabar, majalah, jurnal, skripsi, tesis dan sebagainya.³⁰

³⁰Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 12 ed. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 206.

Pada penelitian kepustakaan ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi maka teknik ini dengan mengumpulkan data dengan menggunakan buku-buku, artikel, jurnal yang berkaitan dengan yang akan diteliti. Teknik dari penelitian ini yaitu berfokus pada konsep kesehatan mental menurut pemikiran Al-Ghazali dan konsep kesehatan mental menurut pemikiran Abraham Maslow.

4. Analisis Data

Pada analisis data dalam kualitatif yang termasuk golongan kepustakaan yaitu dengan pola pengujian secara sistematis.³¹ Dalam analisis data kualitatif berdasarkan pola pikir ilmiah dengan ciri berpikir logis dan sistematis dan dalam proses mengorganisasikan data tersebut dengan cara memilih suatu pembahasan yang dikelola, menemukan pola serta memutuskan apa yang akan diungkapkan pada hasil penelitian.³² Adapun dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis komparatif atau perbandingan yaitu membandingkan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan dari konsep yang diangkat melalui pemikiran antara kedua tokoh. Adapun beberapa tahapan pada tahap analisis data yaitu sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal pokok memfokuskan hal yang penting, mencari tema dan pola, membuang yang tidak penting, sehingga memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan untuk mengumpulkan data selanjutnya.

³¹Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, 60.

³²Moleong Lexy, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 248.

b. Penyajian Data

Dari hasil data yang didapat direduksi maka langkah berikutnya adalah dengan melakukan penyajian data. Tahap penyajian data merupakan tahap untuk mengumpulkan informasi secara tersusun sehingga adanya menarik kesimpulan, dengan melakukan dalam bentuk uraian singkat, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan lain sebagainya. Dalam melakukan penyajian data ini selain menggunakan teks naratif dapat juga menggunakan dalam bentuk grafik, matrik, tabel, dan bentuk lainnya. Dengan melalui tahap pengajian data ini data dapat tersusun sehingga lebih mudah untuk dipahami.

c. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Pada tahap terakhir ini dengan pembuatan kesimpulan dimana menjawab dari rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal. Kesimpulan ialah merupakan proses mengolah hal-hal yang penting dan menarik gambaran secara ringkas dan jelas, proses ini dilakukan secara cermat sehingga akan menjadi penelitian yang dipertanggung jawabkan kekuatannya.³³

³³Umar Sidiq, Miftachul Choiri, dan Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV Nata Karya, 2019), 45-46.

I. Sistematika Penulisan

Penulis memberikan sistematika penulisan yang berfungsi sebagai pedoman dalam penyusunan laporan penelitian ini, yang mana terdiri dari beberapa hal seperti yang disebutkan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, kemudian untuk mempertegas masalah yang diungkapkan dalam latar belakang maka dimuat pula rumusan masalah, tujuan penelitian dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II Kajian Teori, yang berisikan tinjauan teori tentang konsep kesehatan mental, sebagai bahan kajian yang kemudian mengolah data dan menyimpulkan data oleh peneliti. Yang meliputi definisi kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, prinsip-prinsip kesehatan mental, fungsi-fungsi kesehatan mental, ruang lingkup kesehatan mental, dan faktor-faktor kesehatan mental.

Bab III Sejarah dan Pemikiran tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow tentang konsep kesehatan mental.

Bab IV Hasil Penelitian, berisikan hasil penelitian yang didapat serta pengkajian teori dikaitkan dengan penemuan data serta analisis komparatif terhadap kesehatan mental yang dilakukan kedua tokoh dari barat dan Islam yaitu perbandingan antara pemikiran Al-Ghazali dan Abraham Maslow dan keterbatasan penelitian.

Bab V Penutup, berisikan tentang kesimpulan, dan saran dari penelitian yang dilakukan.