

**MENANGIS SEBAGAI METODE DALAM KESEHATAN MENTAL
(Study Kasus pada Tiga Orang Dewasa di Watulawang, Kebumen)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu
Dalam Ilmu Sosial Islam

Disusun Oleh:

TRI AGUS SUBEKTI

07220016

Pembimbing:

Dr. Moh Nur Ichwan. MA

NIP : 19701024 200112 1 001

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2014

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Heriyadi
NIM : 08210007
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "Representasi Ikhlas Menuntut Ilmu dalam Film Negeri 5 Menara (Analisis Semiotik Terhadap Tokoh Alif)" adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 21 Januari 2014





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515 856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Tri Agus Subekti

NIM : 07220016

Judul Skripsi : Menangis Sebagai Metode dalam Kesehatan Mental (Study pada Tiga Orang Dewasa di Watulawang, Kebumen)

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. Wb.

Yogyakarta, 22 Januari 2014

Ketua Jurusan

Muhsin Kalida, S.Ag., MA.
NIP. 19700403 200312 1 001

Pembimbing

Dr. Moch. Nur Ichwan, MA.
NIP. 19701024 200112 1 001



PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/357/2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan Judul :

**MENANGIS SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL
(STUDI KASUS PADA TIGA ORANG DEWASA DI WATULAWANG)**

yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Tri Agus Subekti
NIM/Jurusan : 07220016/BKI
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 29 Januari 2014
Nilai Munaqasyah : B+

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

Pembimbing

Dr. Moch. Nur Ichwan, MA.

NIP. 19701024 200112 1 001

Penguji I

Penguji II

Dr. Irsyadunnas, M. Ag.
NIP.19710413 199803 1 006

Moch. Choirudin, S. Pd.
NIP. 19730212 200003 1 002

Yogyakarta, 13 Maret 2012

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan



Dr. H. Waryono, M. Ag.

NIP. 19700910 199903 1 002

MOTTO

Menangislah bila harus menangis¹

Amethyst Aiko, *Membedah Makna Menangis*, <http://amethyst070188.wordpress.com/2011/02/05/membedah-makna-menangis/>

PERSEMBAHAN

Terima kasih dan maaf hanya itu yang bisa ku ucapkan untuk kedua orang tuaku yang tak pernah lelah dan berhenti berdoa untuk yang terbaik. Kupersembahkan skripsi ini sebagai salah satu awal bentuk wujud dari harapan sederhana kalian.

Teruntuk semestaku Joko Sumboro dan Lintang Anggi Izzatullaily serta semesta lain yang belum tercipta, ini adalah sebuah awal, mari kita bergandeng tangan menuju arah tak berujung itu, memberikan yang terbaik untuk orang yang mencintai kita dengan tulus dan memahami arti sebenarnya dari kata “ikhlas”,

Untuk orang-orang yang menyayangiku dengan segenap hati, terima kasih telah memberikan ruang untukku pada sepotong hati hati yang kalian miliki,

Dan,

Untuk almamater UIN Sunan Kalijaga dengan ilmu yang telah engkau berikan padaku semoga menjadikanku orang yang selalu beruntung dan menjadi orang yang berguna bagi diri sendiri, masyarakat dan agama.

ABSTRAK

TRI AGUS SUBEKTI. Menangis Sebagai Metode dalam Kesehatan Mental (Study Kasus pada Tiga orang Dewasa di Watulawang, Kebumen).

Penelitian ini membahas tentang menangis yang dijadikan sebagai metode untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan mental. Rumusan masalahnya adalah apakah menangis dapat dijadikan sebagai metode bagi kesehatan mental untuk tiga orang dewasa di Watulawang, Kebumen. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa menangis dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam penyelesaian atau penanganan terhadap ketidaksehatan mental tiga orang dewasa di Watulawang.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi, metode analisis data dengan deskriptif kualitatif dan interpretasi. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah Dewi, Susi dan Ryan dengan informan Santi kakak Dewi, Titi teman Dewi, ibu Susi, Yeti teman Susi, Dani kakak Ryan dan Sukar teman Ryan. Objek penelitian adalah kegiatan menangis yang dilakukan oleh ketiga subjek.

Hasil penelitian mendeskripsikan bahwa menangis mampu mempertahankan kesehatan mental subjek, dan subjek juga memperoleh hal yang positif setelah mereka menangis. Hal positif yang didapatkan subjek antara lain Membuat pikiran lebih tenang, mengurangi beban pikiran, membantu meringankan masalah, membantu pengendalian diri, berpikir positif dan menghargai diri sendiri, menambah percaya diri dan pribadi yang kuat, menjadi diri sendiri, lebih menerima kenyataan, menyalurkan emosi dan masalah, menjernihkan pikiran, mendekatkan diri pada Tuhan.

Kata kunci : *menangis, kesehatan mental*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmatNya kepada setiap makhluknya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan pada waktunya. Sholawat dan salam kita panjatkan ke junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, sebagai penuntun terbaik bagi umatnya dalam mencari ridho Allah SWT untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Penulis sadar dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual yang merupakan andil yang tidak ternilai bagi penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Musa Asy'arie selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga
2. Bapak Dr. H. Waryono, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
3. Bapak Muhsin Kalida, S. Ag., MA., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dan selaku penasehat akademik.
4. Bapak Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si., selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dan selaku penasehat akademik.
5. Bapak Dr. Moch. Nur Ichwan, MA., selaku pembimbing yang tekun dan sabar memberikan arahan, bimbingan, ide dan gagasan serta solusi yang terbaik kepada penulis demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, sehingga penulis memperoleh banyak pengetahuan dan ilmu yang bermanfaat yang menunjang studi penulis.
7. Kedua orang tuaku yang tak pernah letih sedikitpun, yang tak henti berdoa berharap keinginan yang sederhana menjadi sebuah kebahagiaan yang tak ada habisnya. Maaf karena menunggu terlalu lama. Tapi aku berjanji akan kukejar lebih cepat lagi.

8. Suami dan anakku yang selalu memberikan kekuatan yang tak ada habisnya. Setiap canda dan tawa kalian adalah sebuah kebahagiaan yang melebihi apapun. Kebersamaan dengan kalian selalu memberikan semangat baru setiap harinya, dan karena kalianlah aku bukan lagi burung bersayap satu. Menjadikan arah benar-benar tak berujung sehingga tak ada alasan pula untukku berhenti. Semoga kita selalu berlari bersama, saling bersisian. Dan aku selalu ingin hidup lebih lama memberikan apapun yang bisa aku berikan untuk kalian.
9. Kakak-kakakku yang narsis, Yuni dan Atun terima kasih untuk semangat yang selalu kalian berikan untukku.
10. Ponakan-ponakan tercinta, Pepy dan Tata terima kasih telah menjadi teman terbaik untuk Lintangku saat aku tak di rumah.
11. Dewi, Susi dan Ryan yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
12. Ibu Yeti, mba Titi dan Mas Sukar yang bersedia diwawancarai
13. Sekertaris Desa Watulawang bapak Sawaun yang bersedia memberikan informasi tentang Desa Watulawang.
14. Teman dan saudaraku Eva, Mimin dan Mufti yang telah berjuang dari awal bersama meski sekarang telah berada jauh di depanku, tapi pasti akan ku kejar hingga kita bisa kembali bersisian sebagai “empat kurcaci ngapak”. Sukses untuk kita semua.
15. Asih yang telah memberikan dukungan, mimin yang selalu memberikan kemurahan hatinya, berlapang dada karena ketenangan malam-malamnya terusik.
16. Seluruh teman-teman BKI angkatan 2007 yang telah lulus terlebih dahulu, teman-teman Konseling Keluarga Masyarakat, Mimin, Irma, Asih, Uswa, Wulan, Alvi, Nur, Mulia, Yanto dan Maulana, kalian semua menjadi salah satu potongan kenangan terindah dalam hidupku.
17. Anak-anak kos Wisma Ana, de Aim, Arin, Dwi, Eeta, Kholis, terima kasih untuk setiap tawa yang diberikan.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Mudah-mudahan amal kebaikan dan jerih payah mereka mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, hal ini karena keterbatasan kemampuan penulis. Untuk itu dengan segenap kerendahan hati, penulis harapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dan perbaikan, agar nantinya skripsi ini lebih bermanfaat sebagaimana mestinya. Amiin.

Yogyakarta, 22 Januari 2014

Penulis

Tri Agus Subekti
NIM: 07220016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka.....	10
F. Kerangka Teori.....	13
G. Metode Penelitian.....	49
BAB II. GAMBARAN UMUM DESA WATULAWANG DAN PROFIL SUBJEK	54
A. Konteks Desa Watulawang	54
B. Profil dan Latar Belakang Subjek	59
1. Dewi	59
2. Susi.....	63
3. Ryan	66

BAB III. MENANGIS SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL BAGI DEWI, SUSI DAN RYAN.....	70
A. Menangis sebagai Metode Kesehatan Mental bagi Dewi	71
B. Menangis sebagai Metode Kesehatan Mental bagi Susi	77
C. Menangis sebagai Metode Kesehatan Mental bagi Ryan.....	83
BAB IV. PENUTUP	88
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pendidikan Di Watulawang.....	57
Tabel 2.2	Mata Pencaharian Pokok.....	58
Tabel 2.3	Lembaga Kemasyarakatan	59
Tabel 2.4	Jabatan Tahun 2014/2019.....	59
Tabel 2.5	Jabatan RT/RW Tahun 2014/2019	60
Table 2.6	Riwayat pendidikan Dewi	64
Tabel 2.7	Riwayat Pendidikan Susi.....	67
Tabel 2.8	Riwayat Pendidikan Ryan	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam menafsirkan proposal skripsi yang berjudul “**Menangis Sebagai Metode dalam Kesehatan Mental (Study Kasus pada tiga orang dewasa di Watulawang Kebumen)**”, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam skripsi tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Menangis

Kata menangis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti melahirkan perasaan sedih (kecewa, menyesal, dsb) dan mencururkan air mata dan mengeluarkan suara (tersedu-sedu, menjerit-jerit, dsb).¹

Ar-Raghib berkata tentang makna menangis **بَكَى** **يَبْكُن** dan **البكاء** artinya adalah mengalirnya air mata karena sedih dan menangis dengan suara keras atau suara (mengerang) tanpa tangis.²

Dalam penelitian ini menangis adalah kegiatan yang dilakukan oleh ketiga subjek pada saat sedih, marah ataupun pada saat emosi yang tak terkendali.

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cetakan ke-2, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 358.

² Abu Jihad Sultan Al-'Umari, *Aku Menangis Bersama Al Quran*, (Solo: Qaula, 2008), hlm. 22.

2. Metode

Metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai sesuatu maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya).³

Metode dalam *Ensiklopedi Kebahasaan Indonesia* diartikan sebagai berbagai teknik untuk menetapkan dan mengukur ciri bahasa, misalnya penelitian lapangan, eksperimen dalam laboratorium dan sebagainya.⁴Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu.

Yang dimaksud dengan metode dalam sripsi ini adalah sebuah cara yang dilakukan untuk mengetahui apakah menangis bisa dijadikan sebagai salah satu cara untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan mental ketiga subjek dalam penelitian ini.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental atau *mental hygiene* adalah suatu ilmu mempelajari dan mencakup kesejahteraan manusia dan memasuki jalinan hubungan manusia.⁵ Definisi ini memasukan unsur kesejahteraan dan jalinan hubungan antara sesama manusia yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

³W. J. S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, cetakan ke-5, (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1976), hlm. 649

⁴Dewan Redaksi Ensiklopedi Kebahasaan Indonesia, *Ensiklopedi Kebahasaan Indonesia*, jilid 3 L-P, (Bandung: Penerbit Angkasa Bandung, 2009), hlm. 768.

⁵ Jalaluddin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*,(Surabaya: Putra Al-Ma'arif, 1995), hlm. 119.

Mental Hygiene atau kesehatan mental adalah suatu studi mengenai prinsip-prinsip dan praktek di dalam memajukan kesehatan mental dan di dalam usaha menghindarkan timbulnya gangguan-gangguan mental.⁶

Jadi kesehatan mental dalam skripsi ini adalah suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang mampu menjalin hubungan antara sesama dengan baik dan mampu berusaha menghindari dari hal-hal yang mampu menimbulkan gangguan-gangguan mental.

Jadi yang dimaksud penulis dengan judul di atas adalah menangis dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mendapatkan kesehatan mental dalam hal ini kesehatan mental 3 orang dewasa di Desa Watulawang.

B. Latar Belakang Masalah

Menangis bukan sesuatu yang asing lagi, hampir setiap hari bisa dipastikan ada orang yang menangis. Menangis itu sendiri tidak ada batasan umur, hampir dari setiap kalangan umur bisa menangis kapanpun ketika mata sudah tidak bisa menahannya lagi. Dimulai dari bayi, anak-anak, orang dewasa sampai orang yang sudah tua sekalipun, tidak terkecuali laki-laki dan wanita.

Banyak orang yang berpendapat bahwa menangis adalah menandakan lemahnya seseorang. Hal ini dapat dilihat dari sebagian anggapan bahwa wanita diidentikkan dengan wanita yang lemah karena sering menangis

⁶Soegarda Poerbakawatja, *Ensiklopedi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1976), hlm. 181.

ataupun terlalu sering mengekspresikan perasaannya dengan cara menangis. Akan tetapi lain halnya apabila ditemui seorang wanita yang penuh dengan beban hidup dan dia tidak menangis maka ia akan dianggap sebagai seorang wanita yang tegar dan kuat.

Lain halnya lagi apabila menangis terjadi pada seorang pria ataupun anak-anak. Pada pria, banyak anggapan bahwa jika seorang pria menangis adalah sesuatu yang memalukan, tidak gentleman dan lain sebagainya. Dan karena seorang pria jarang menangis itu pula banyak anggapan bahwa seorang pria biasanya lebih kuat dan tegar dibandingkan dengan seorang perempuan yang identik dengan sering menangis. Sedangkan untuk anak-anak, apabila mereka sering menangis ataupun mudah menangis mereka dianggap cengeng dan manja, dan apabila mereka tidak mudah menangis dalam segala kondisi maka mereka akan dianggap sebagai anak yang bandel.

Ada banyak alasan kenapa seseorang menangis. Bayi misalnya, bayi menangis bisa karena ia meminta perhatian, ekspresi karena rasa takut, bentuk dari rasa sakit atau juga karena ia merasa lapar. Sedangkan untuk orang dewasa banyak alasan yang melatarbelakangi kenapa seseorang menangis. Misalnya, seseorang menangis karena sedih, emosi, sakit, terharu bahkan karena rasa bahagia yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata sekalipun bisa diekspresikan dengan menangis. Rasa tertekan dan adanya beban yang sangat berat sedangkan orang tersebut tidak mampu untuk mengungkapkan pada seseorang sehingga perasaan tertekan tersebut ia ekspresikan dengan menangis.

Adanya banyak orang yang menjadi frustrasi karena ia tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah yang ia hadapi, bahkan hanya sekedar berbagi dengan orang lain. Bisa jadi orang yang bermasalah seperti ini mengekspresikan perasaan dan meluapkan emosinya dengan cara menangis. Atau dengan cara menyendiri, bercerita pada benda mati seperti boneka, foto, cermin, ataupun menulis di buku diary dan lain sebagainya.

Dalam kesehariannya, apabila seseorang tidak mampu mengatasi setiap permasalahan yang ada maka akan berakibat mental seseorang terganggu. Gangguan-gangguan tersebut mempunyai banyak bentuk, antara lain kecemasan, mudah tersinggung, rasa bersalah yang berlebihan, stress dan yang paling ekstrim seseorang bisa menyakiti diri sendiri bahkan apabila sudah merasa putus asa seseorang dapat melakukan bunuh diri.

Kecemasan pada dasarnya adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kepastian terhadap sesuatu. Akan tetapi kecemasan yang tidak wajar (tidak sehat) akan memberatkan individu dan menyebabkan kelumpuhan dalam melakukan setiap tindakan-tindakan yang diambil.⁷ Kecemasan yang berlebihan justru hanya akan menambah pikiran-pikiran negatif berkembang di dalam diri seseorang.

Seseorang yang mudah tersinggung juga bisa menjadi salah satu akibat dari banyaknya permasalahan-permasalahan yang dihadapi seseorang dan permasalahan tersebut tidak mendapatkan penyaluran, sehingga emosi

⁷Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), hlm. 263.

seseorang hanya tertekan. Akibatnya seseorang akan menjadi lebih sensitif di setiap perbuatannya. Dan ia kan menjadi lebih mudah untuk marah bahkan untuk hal-hal yang kecil sekalipun.

Seseorang yang mengalami kesalahan di masa lalu dan ia tidak mau terbuka akan apa yang sedang ia rasakan justru hanya akan selalu menjadi beban hidup yang selalu bertambah dari hari ke hari. Apabila hal ini tidak cepat diatasi dan orang tersebut juga tidak pernah mengkomunikasikan permasalahannya dengan orang lain maka hal ini juga bisa menjadi boomerang untuk diri mereka masing-masing. Mereka bisa menjadi stress karena permasalahan yang sedang dihadapi hanya ditumpuk tanpa dicarikan solusi atau penyelesaiannya. Stress juga dapat terjadi apabila individu terpaksa memberikan respon terhadap perubahan-perubahan yang melemahkan individu sedemikian rupa sehingga ia harus memberikan respon dengan lebih hebat lagi atau dalam jangka waktu yang lebih lama.⁸Selain stress apabila permasalahan tersebut tidak juga teratasi seseorang juga bisa menjadi frustrasi.

Frustrasi pada dasarnya tidak lain daripada rintangan atau gangguan dalam usaha mencapai tujuan. Dengan kata lain, frustrasi adalah suatu perasaan yang muncul karena terjadinya hambatan dalam usaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan atau menyangka bahwa akan terjadi suatu hal yang menghalangi keinginan untuk mencapai kebutuhan-kebutuhan tersebut. Frustrasi dapat berarti terbendungnya kecenderungan-kecenderungan emosional karena situasi-situasi dimana reaksi-reaksi yang sudah biasa tidak

⁸Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), hlm. 496.

dapat menghasilkan kepuasan-kepuasan yang biasa. Akhirnya, frustrasi diperdalam oleh saling pengaruh antara motivasi-motivasi yang berlainan sehingga rintangan terhadap kebutuhan-kebutuhan yang berhubungan dengan harga diri, keamanan, status, dan afeksi menyebabkan tegangan-tegangan emosi yang hebat.⁹

Frustrasi mengakibatkan agresi yang mungkin diarahkan kepada orang lain yang telah menyebabkan frustrasi, atau juga diarahkan ke dalam, yakni pada diri sendiri. Apabila agresi diarahkan kedalam diri sendiri, maka akan lebih berbahaya bagi kesehatan mental individu dibandingkan jika diarahkan ke luar. Karena agresi pada diri sendiri dapat dilakukan secara sangat ekstrem sehingga dirinya menjadi rusak secara psikologis, misalnya bunuh diri.¹⁰ Sebaliknya ada pula seseorang yang acuh terhadap sebuah masalah yang menghalangi, yang disebut dengan apatis. Reaksi terhadap frustrasi dapat dipelajari dengan cara yang sama seperti perilaku lainnya. Seseorang yang menyerang dengan penuh amarah ketika mengalami frustrasi mungkin kelak akan melakukan hal yang sama ketika motif mereka terhambat. Sedangkan seseorang yang ledakan agresinya tidak pernah memberikan hasil atau tidak memberikan kepuasan kebutuhan mereka mungkin akan bertindak apatis dan menarik diri bila dihadapkan dengan keadaan yang sama.¹¹

Hal yang terburuk dari akibat emosi yang tidak disalurkan dan permasalahan yang menumpuk dan hanya dipikir sendiri tanpa mau berbagi

⁹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), hlm. 394-395.

¹⁰ *Ibid*, hlm. 397-398.

¹¹ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, *Pengantar Psikologi 1*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 207.

adalah seseorang menyakiti dirinya sendiri bahkan sampai bunuh diri. Bahwa seseorang berfikir sempit dengan mengakhiri hidupnya maka berakhir pula permasalahan yang sedang ia hadapi. Orang yang melakukan tindakan bunuh diri biasanya adalah orang yang sudah putus asa dan sudah tidak lagi mempunyai kepercayaan baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun Tuhannya.¹²

Menangis menjadi salah satu cara untuk melampiaskan emosi terpendam. Karena banyak orang yang merasa lega setelah menumpahkan air matanya, namun tak jarang justru merasa memburuk. Menangis biasanya mempunyai kaitan dengan keadaan emosi seseorang, senang, sedih, atau bahkan marah.

Dewi, Susi dan Ryan juga mempunyai permasalahan-permasalahan yang kompleks (Dewi: permasalahan yang berkaitan dengan orang tuanya, permasalahan dengan pasangannya, konflik dengan teman seprofesinya, Susi: perceraian, pernikahan yang kurang bahagia, kehamilan yang menderita, mendapatkan perlakuan yang menyakitkan dari suami, meninggalkan anaknya untuk menjadi TKW, penyesalan dan rasa bersalah, Ryan: merasa telah menyakiti ibunya, merasa belum bisa membahagiakan ibunya, gagal dalam pekerjaan dengan cara mereka masing-masing dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada. Dengan penyikapan yang berbeda dan memandang setiap apa yang mereka hadapi dengan sudut pandang yang berbeda pula. Dan pada saat mereka mempunyai permasalahan yang tidak ingin mereka bagi

¹²Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), hlm. 436.

maka mereka salurkan emosi yang ada dengan cara menangis. Dandari ketiganya, mereka menemukan hal yang sama yaitu mendapatkan hal-hal positif dengan cara mereka menangis.

Berdasarkan hal-hal tersebut penulis sangat tertarik untuk meneliti tentang menangis sebagai metode dalam kesehatan mental seseorang. Apakah seseorang yang menangis mampu mempertahankan kesehatan mentalnya atau karena ia tidak mampu mengkomunikasikan permasalahan yang dihadapi sehingga menangis diwujudkan sebagai bentuk katarsis atau penyaluran karena ia tidak mampu melampiaskan ke hal yang lain selain menangis.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah apakah menangis dapat dijadikan sebagai metode bagi kesehatan mental untuk tiga orang dewasa di Watulawang, Kebumen.

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa menangis dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam penyelesaian atau penanganan terhadap ketidakehatan mental tiga orang dewasa di Watulawang, Kebumen.

Adapun kegunaan skripsi ini adalah:

1. Secara teoritis: skripsi ini berguna untuk memberikan salah satu sumbangan ilmu pengetahuan Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Secara praktis: skripsi ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para pembaca bahwa menangis tidak selalu berdampak negatif selama masih dalam batas wajar, sehingga menangis dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan mental seseorang.

E. Telaah Pustaka

Sepanjang sumber yang penulis peroleh, sudah banyak yang meneliti atau menulis tentang kesehatan mental, akan tetapi penulis belum menemukan yang meneliti tentang menangis ataupun menangis kaitannya dengan kesehatan mental seseorang.

Adapun skripsi yang membahas mengenai kesehatan mental telah dilakukan oleh beberapa orang diantaranya, skripsi Atik Rahayu mahasiswa Fakultas Dakwah dengan judul “*Konsep Penanaman Akhlak dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*”,¹³ pada tahun 2005. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara penanaman akhlak dan kesehatan mental, metode penanaman akhlak terhadap jiwa dan pentingnya penanaman akhlak dimulai sejak masih bayi.

¹³Atik Rahayu, “Konsep Penanaman Akhlak dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Skripsi* tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.

Dede Kuswanto, dengan skripsinya yang berjudul “*Muhasabah Sebagai Terapi Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah*”,¹⁴ pada tahun 2005. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini membahas tentang fungsi muhasabah sebagai terapi kesehatan mental dan gangguan kejiwaan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah yang mempunyai fungsi mencegah dan mengobati (terapi) gangguan kejiwaan.

Skripsi Andy Fredie Fernandez berjudul “*Konsep Marah Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental*”¹⁵ pada tahun 2005. penelitian ini membahas tentang pandangan Al-Ghazali tentang pengelolaan marah untuk membangun kesehatan mental seseorang dimana harus ada tindakan preventif dan kuratif (mengatasi masalah yang sedang dihadapi).

Chairul Hana Rosita, dengan judul “*Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*”¹⁶, pada tahun 2008. Penelitian ini membahas tentang jenis pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa, aspek-aspek pengendalian diri dan ibadah puasa, serta bagaimana perspektif kesehatan mental terhadap puasa dan pengendalian diri.

¹⁴Dede Kuswanto, “*Muhasabah Sebagai Terapi Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*”, *Skripsi* tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.

¹⁵Andy Fredie Fernandez, “*Konsep Marah Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental*”, *Skripsi* tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.

¹⁶Chairul Hana Rosita, “*Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*”, *Skripsi* tidak diterbitkan, fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2008.

Kartini Kartono dalam bukunya “*Hygiene Mental*”, menyatakan bahwa kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks. Dari sini menunjukkan bahwa mental seseorang erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi dan kompleks-kompleks terdesak yang terdapat dalam diri manusia. Jadi dalam buku ini lebih menyoroti tentang kondisi mental atau sehat dan tidaknya mental seseorang.¹⁷

Dalam buku “*Aku Menangis Bersama Al Quran*” karangan Abu Jihad Sultan Al-‘Umari mengungkap bolehnya seseorang menangis saat membaca kata demi kata dalam kitabullah dan juga menjelaskan keutamaannya.¹⁸

Dalam artikel Abdullah “*Terapi Menangis Dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI)*” menyatakan bahwa menangis dapat dijadikan sebagai terapi dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam (BKI) untuk menuju pribadi klien yang understanding (memahami diri). Indikator mencapai puncak pemahaman diri pribadi klien adalah dengan memfungsikan potensi diri klien pada dimensi akal, fikir dan qalbu.¹⁹

Akan tetapi dari berbagai tulisan di atas maupun buku-buku literatur yang lain belum ada yang menjelaskan tentang metode menangis dalam kesehatan mental. Disamping itu pula tulisan-tulisan, studi serta kajian terdahulu belum mengkaji secara rinci, menyeluruh dan mendalam tentang

¹⁷Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung:Mandar Maju, 2000), hlm. 4

¹⁸ Abu Jihad Sultan Al-‘Umari, *Aku Menangis bersama Al Quran*, (Solo: Qaula, 2008), hlm. 22.

¹⁹ Abdullah “Terapi Menangis Dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI)”, *JurnalHisbah*, vol.8:1 Juni 2009,(Yogyakarta: Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2009), hlm. 59.

menangis terutama jika dihubungkan dengan kesehatan mental seseorang. Sedangkan dalam skripsi ini akan membahas tentang menangis itu sendiri yang dijadikan sebagai salah satu cara yang digunakan untuk mempertahankan kesehatan mental tiga orang di Desa Watulawang.

F. Kerangka Teoritik

1. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang tumbuh pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M. Pada abad ke-20, ilmu ini berkembang dengan pesatnya, sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Kesehatan mental dipandang sebagai ilmu praktis yang banyak dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan. Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa. Ilmu kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah *mental hygiene*. *Mental* (dari kata Latin: *mens, mentis*) berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat, sedangkan *hygiene* (dari kata Yunani: *hugiene*) berarti ilmu tentang kesehatan. *Mental hygiene* sering juga disebut *psikohygiene*. *Psyche* (dari kata Yunani: *psucho*) berarti napas, asas kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma, semangat. Ada orang yang membedakan antara *mental hygiene* dan *psikohygiene*. *Mental hygiene* menitikberatkan pada

kehidupan kerohanian, sedangkan *psikohygiene* menitikberatkan manusia sebagai totalitas psikofisik atau psikosomatik.²⁰

Ilmu kesehatan mental bersifat preventif dengan tujuan utama adalah untuk memelihara kesehatan dan efisiensi mental. Tema pokok yang menjadi objek penyelidikan ilmu kesehatan mental adalah penyesuaian diri (*adjustment*) dan kesehatan mental (*mental health*). Penyesuaian diri adalah satu istilah yang mengandung banyak arti dan terkadana artinya berbeda-beda untuk orang yang berbeda-beda pula.²¹

Zakiah Daradjat mengemukakan pengertian kesehatan mental sebagai berikut:

- 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit kejiwaan (*psychose*).
- 2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dimana ia hidup.
- 3) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit kejiwaan.

²⁰ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), hlm. 22.

²¹ *Ibid*, hlm. 21.

- 4) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan diri.
- 5) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan, terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan diri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akherat.²²

Kesehatan mental, di dalam memberikan pengertiannya, yang menjadi perhatian utama adalah rumusan tentang mental yang sehat, yaitu (1) karena tidak sakit, (2) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.²³ Hal inilah yang menjadi pegangan dan tolok ukur barat dalam memberikan definisi tentang kesehatan mental.

- 1) Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental

Kalangan klinis klasik menekankan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gangguan jiwa. Sedangkan orang yang tidak

²² Dzakiyah Daradjad, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 10-13.

²³ Moeljono Notoesodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2002), hlm. 24.

mengalami *neurosa* dan *psikosa* dapat dikatakan sebagai orang yang sehat.

2) Sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stressor

Clausen dalam Moeljono Notoedirdjo memberikan batasan tentang sehat mental sebagai orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menahan diri untuk tidak jatuh sakit akibat stressor (pembuat stres).²⁴ Pengertian ini tampaknya lebih menekankan pada aspek individual. Seseorang yang tidak sakit meskipun mengalami tekanan-tekanan, maka menurut pengertian ini adalah orang yang sehat.

3) Sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya

Mickael dan Kirk Patrick dalam Moeljono Notoedirdjobahwa kesehatan mental mencakup aspek individu dan aspek lingkungan.²⁵ Seseorang yang sehat mentalnya itu jika sesuai dengan kapasitasnya diri sendiri, dapat hidup tepat yang selaras dengan lingkungan.

4) Sehat mental karena tumbuh dan berkembang secara positif

L.K Frank dalam Moeljono Notoedirdjo merumuskan pengertian kesehatan mental secara lebih komprehensif dan

²⁴Ibid. hlm. 24.

²⁵Ibid., hlm. 24.

melihat sisi kesehatan mental secara positif.²⁶ Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental merupakan orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi, dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.²⁷

Tanda-tanda kesehatan mental menurut Muhammad Mahmud, terdapat sembilan macam yang disajikan oleh Abdul Mujib, sebagai berikut²⁸:

- 1) Kemampuan (*al sakinah*), ketenangan (*ath-thuma'ninah*), dan rileks (*ar-rahlah*) bathin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat, maupun Tuhan.
- 2) Memadahi (*al kifayah*) dalam beraktivitas.
- 3) Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain.
- 4) Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri.
- 5) Kemampuan untuk tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.
- 6) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
- 7) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

²⁶*Ibid.*, hlm. 24.

²⁷*Ibid.*, hlm. 25.

²⁸ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2001), hlm. 136.

- 8) Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat meraih secara baik.
- 9) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-surur*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.

Sedangkan Maslow dan Mittlemenn dalam Kartini Kartono dan Schultz menjabarkan pandangannya tentang mental yang sehat beberapa ciri sebagai berikut²⁹:

- 1) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai) terhadap pekerjaan, sosial dan keluarga.
- 2) *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri secara memadai) yang meliputi: harga diri dan perasaan berguna.
- 3) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki seponitanitas dan perasaan yang memadai terhadap orang lain), persahabatan dan cinta, memahami dan berbagi rasa dengan sesamanya.
- 4) *Efficient contact with reality* (kemampuan kontak yang efisien dengan realitas) yang mencakup tiga hal: dunia fisik, sosial dan internal.
- 5) *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).

²⁹ Casmini,Irsyadunnas dan Abdullah, *Kesehatan Mental*,(Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006), hlm. 22-23.

- 6) *Adequate self-knowledge* (memiliki kemampuan pengetahuan) tentang motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan dan sebagainya.
- 7) *Integration and consistency of personality* (kepribadian utuh dan konsisten). Memiliki kepribadian baik, penuh konsentrasi dan tidak disosiasi pada kepribadiannya.
- 8) *Adequate of life*(memiliki tujuan hidup secara wajar). Punya harapan yang tercapai, usaha yang ditekuni, bersikap baik pada diri dan masyarakat.
- 9) *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
- 10) *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok).
- 11) *Adequate emancipation from the group or culture* (punya emansipasi pada kelompok dan budayanya).

Di dalam teorinya Hanna Djumhana Bastaman menyatakan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala keluhan dan gangguan mental, baik berupa *neorasis (al-amradh al-ashabiyah)* maupun *psikosis (al-amradh al-dzihaniyah)*.³⁰

Kartini Kartono dan Jenny Andani menyatakan bahwa kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang luas, antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien,

³⁰ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2001), hlm. 134.

memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri-sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian dan batin. Selanjutnya mereka menyatakan bahwa manifestasi kesehatan mental tidak lain ditandai dengan tanpa adanya gangguan batin saja, tetapi dari itu dengan dunia luar dan di dalam diri sendiri, dan harmonis pula dengan lingkungannya.

Adapun Dadang Hawari memberi batasan kesehatan mental adalah suatu kondisi memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang maksimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dalam hubungan-hubungannya dengan manusia lain.³¹

b. Kesehatan Mental dalam Pandangan Psikologi

Kesehatan mental dan psikologi penyakit di dalamnya ada istilah yang disebut tingkah laku normal dan tingkah laku tak normal, hal ini yang akan nampak dalam kehidupan sehari-hari.

Hal yang paling penting dalam memajukan kesehatan mental adalah sejumlah sikap yang dimiliki individu dan kelompok masyarakat dimana individu itu sendiri menjadi anggotanya. Pada

³¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 11-12.

dasarnya sikap-sikap tersebut yang termasuk dalam segi pandangan kesehatan mental adalah.³²

- 1) sikap menghargai diri sendiri.
- 2) sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain.
- 3) sikap memahami kenyataan bahwa semua tingkah laku ada penyebabnya.
- 4) sikap memahami dorongan untuk aktualisasi-diri.

Horace B. English dan kawan-kawan berpendapat orang yang sehat mentalnya adalah pribadi yang dapat menyesuaikan diri, dapat menikmati hidup dan dapat mencapai aktualisasi diri dan realisasi diri. Kesehatan mental menurutnya keadaan positif.³³ Sri Rahayu Partosuwito memberikan tekanan yang lain tentang mental yang sehat, yaitu adanya keseimbangan mental (*mental equilibrium*) yang harmonis, sehingga dapat memecahkan problem-problem hidupnya secara sehat.³⁴

Sedangkan Frederiek H.Kanter dan Arnold P. Goldstan berpendapat bahwa gangguan mental adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang dalam hubungannya dengan orang lain, baik kesulitan karena persepsi tentang kehidupan maupun sikapnya terhadap diri

³² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, hlm. 11.

³³ Tohari Musnawar, dkk. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. Xiii.

³⁴ *Ibid.*, hlm. 5.

sendiri.³⁵ Beberapa pendapat telah disebutkan untuk memperoleh gambaran umum tentang kesehatan mental. Johada secara selektif mengelompokan ciri-ciri kesehatan mental ke dalam enam kategori,³⁶ yang secara singkat dapat disebutkan sebagai berikut:

- 1) Memiliki sifat batin (attitude) yang positif terhadap diri sendiri.
- 2) Aktualisasi diri.
- 3) Mampu mengadakan integrasi-integrasi fungsi-fungsi psikis.
- 4) Otonomi/mandiri.
- 5) Memiliki perspektif yang obyektif terhadap realitas.
- 6) Menguasai lingkungan.

Seseorang yang menyukai dirinya sendiri biasanya orang yang bermental sehat. Sebaliknya, orang yang sama sekali tidak menyukai dirinya sendiri mengalami simtom khusus ketidakmampuan menyesuaikan diri. Orang yang tidak mampu menyesuaikan diri akan bereaksi secara berbeda. Ekspresi wajahnya mungkin kelihatan sedih atau ia akan menangis.

Begitulah, orang yang jiwanya tidak sehat atau seseorang yang menderita penyakit mental, kepribadiaannya menjadi terganggu dan akibatnya kurang mampu menyesuaikan diri secara wajar dan tidak sanggup memahami probleanya. Ironisnya orang yang sakit mental sering tidak merasa bahwa ia sakit atau tidak sakit. Sebaliknya ia

³⁵Djamaludin Ancok, *Psikologi Islam: Solusi atas Problema Psikologi*,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hlm. 95.

³⁶Tohari Musnawar, dkk. *Dasar-Dasar Konseptual*, hlm. 7.

menganggap dirinya normal saja, bahkan lebih baik, lebih unggul dan lebih penting dari orang lain.

c. Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam

Menurut Hasan Langgulung, istilah kesehatan mental merupakan terminology yang relatif baru dalam kajian ilmu-ilmu keislaman. Akan tetapi, istilah itu sebenarnya sepadan dengan istilah kebahagiaan (*as-sa'adah*) dikalangan penulis-penulis falsafah akhlak dan dikalangan ahli-ahli tasawuf, yang maknanya mencakup keselamatan, kejayaan dan kemakmuran, baik dalam kehidupan di dunia maupun di akherat.³⁷

Pola kepribadian yang sehat mentalnya (pola kepribadian yang beriman), ditandai oleh sembilan kelompok karakteristik, yaitu:³⁸

- 1) Karakteristik yang berhubungan dengan akidah: beriman kepada Allah, para Rasul-Nya, kitab-kitab-Nya, malaikat, hari akhir, kebangkitan dan perhitungan, surge dan neraka, alam ghaib, serta qada dan qadar.
- 2) Karakteristik yang berhubungan dengan ibadah: menyembah Allah, melaksanakan kewajiban-kewajiban rukun Islam, berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwa, bertakwa kepada Allah, selalu mengingat-Nya (dzikir), memohon ampun kepada-Nya (taubat), berserah diri kepada Allah (tawakal), dan membaca al-Quran.

³⁷Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992), hlm. 226.

³⁸M. Ustman Najati, *al-Quran dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, (Bandung: Pustaka, 2000), hlm. 257-259.

- 3) Karakteristik yang berhubungan dengan kehidupan sosial: bergaul dengan orang lain secara baik, dermawandan suka berbuat kebajikan, suka bekerja sama, tidak memisahkan diri dari kelompok, menunaikan prinsip amar makruf nahi munkar, suka memaafkan, mementingkan kepentingan orang lain, dan menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak bermanfaat.
- 4) Karakteristik yang berhubungan dengan kehidupan keluarga: berbuat baik kepada kedua orang tua dan kerabat, pergaulan yang baik antara suami dan istri, serta menjaga dan membiayai keluarga.
- 5) Karakteristik yang berhubungan dengan moral atau etika: sabar, lapang dada, lurus, adil, melaksanakan amanat, menepati janji kepada Allah dan manusia, menjauhi perbuatan dosa, rendah hati, teguh dalam kebenaran dan di jalan Allah, berjiwa luhur, mempunyai kehendak yang kuat, dan mampu mengendalikan hawa nafsu.
- 6) Karakteristik yang berhubungan dengan emosional: cinta kepada Allah, takut kepada azab Allah, tidak putus asa terhadap rahmat Allah, senang berbuat kebajikan kepada sesama, menahan marah dan bisa mengendalikan kemarahan, tidak suka memusuhi dan menyakiti orang lain, tidak dengki kepada orang lain, tidak menyombongkan diri, penyayang, dan menyesali diri serta merasa bersalah setelah melakukan kekhilafan.

- 7) Karakteristik yang berhubungan dengan intelektual dan kognitif: memikirkan alam semesta dan ciptaan Allah, gemar menuntut ilmu, tidak mengikuti sesuatu yang masih merupakan dugaan, cermat dalam meneliti suatu realitas, serta bebas dalam berfikir dan berakidah (berideologi).
- 8) Karakteristik yang berhubungan dengan kehidupan praktis dan professional: tulus dalam bekerja, berusaha menghasilkan yang terbaik dalam pekerjaan, dan giat dalam mencari rizki.
- 9) Karakteristik yang berhubungan dengan fisik: sehat, kuat, bersih dan suci dari najis.

Sejalan dengan pandangan di atas, Hanna Djumhana Bastaman menggambarkan karakteristik mental yang sehat menurut teori psikologi islami sebagai berikut:³⁹

- 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- 3) Mampu mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, sifat, motivasi, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- 4) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan serta berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

³⁹Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 134.

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental antara lain dapat dilihat dari peranan Islam itu sendiri bagi kehidupan manusia, yang antara lain sebagai berikut:⁴⁰

- 1) Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akherat. Misalnya, tugas dan tujuan manusia di dunia secara luas adalah beribadat kepada Alloh dan menjadi khalifah-Nya di bumi. Dengan melaksanakan konsep ibadat dan khalifah dalam Islam, orang dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh kesehatan mentalnya.
- 2) Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitannya, seperti dengan cara sabar dan sholat. Dengan bantuan sabar dan sholat orang dapat menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang dan merasa terbantu dalam mengatasi kesulitan.
- 3) Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan Muhammad SAW.
- 4) Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir, yakni melalui wahyu.
- 5) Ajaran Islam merupakan obat bagi jiwa, yakni obat bagi segala penyakit hati yang terdapat dalam diri.

⁴⁰ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 1994), hlm. 86-87.

- 6) Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan yang baik, baik hubungan dengan orang lain, maupun hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan manusia dengan Allah dan dirinya sendiri.
- 7) Agama Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat.
- 8) Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.

Peranan ajaran Islam demikian dapat membantu orang dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam orang dapat pula memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental.

Berdasarkan pemikiran di atas maka setidaknya ada empat prinsip keagamaan dan filsafat yang mendasari pandangan Islam tentang kesehatan mental⁴¹:

- 1) Prinsip dan filsafat tentang maksud dan tujuan Allah menjadikan manusia dan alam jagat.
- 2) Keadaan sifat Allah dan hubungannya dengan sifat-sifat manusia.
- 3) Keadaan amanah dan fungsi manusia dijadikan Allah sebagai khalifah di bumi.
- 4) Perjanjian Allah dengan manusia sewaktu dilahirkan atau masih berada dalam kandungan.

⁴¹*Ibid.*, hlm. 68.

Sehingga dapat disimpulkan kesehatan menurut pandangan Islam adalah ibadah dalam pengertian yang luas atau penumbuhkembangan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia yang merupakan potensi-potensi dirinya karena telah dikaruniakan Allah kepadanya dalam rangka mengabdikan kepada-Nya yang diikuti dengan rasa amanah, tanggung jawab, ketaatan, dan kesetiaan. Tegasnya kesehatan mental dalam Islam identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan *al-nafs al-muthmainah*.

d. Tanda-tanda Kesehatan Mental

Tanda-tanda kesehatan mental menurut Muhammad Mahmud, terdapat sembilan macam yang disajikan oleh Abdul Mujib, sebagai berikut⁴²:

- 1) Kemampuan (*al sakinah*), ketenangan (*ath-thuma'ninah*), dan rileks (*ar-rahlah*) bathin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat, maupun Tuhan.
- 2) Memadahi (*al kifayah*) dalam beraktivitas.
- 3) Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain.
- 4) Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri.
- 5) Kemampuan untuk tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.

⁴² Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi*, hlm. 136.

- 6) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
- 7) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.
- 8) Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat meraih secara baik.
- 9) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-surur*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.

Pada tahun 1950 Organisasi Kesehatan se-Dunia (WHO) memberikriteria dan karakteristik mental yang sehat sebagai berikut:⁴³

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- 2) Memperoleh kepuasan dari jerih payahnya sendiri.
- 3) Merasa lebih puas member daripada menerima.
- 4) Secara selektif, bebas dari rasa ketegangan dan kecemasan.
- 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong.
- 6) Menerima kekecewaan untuk diambil hikmahnya demi kehidupan di kemudian hari.
- 7) Mengorientasikan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

⁴³ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hlm. 12.

Tanda-tanda kesehatan mental menurut Alexander A. Schneiders dalam bukunya yang berjudul *Personality Dynamics and Mental Health*, mengemukakan beberapa kriteria yang sangat penting dan dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental. Kriteria tersebut dapat diungkapkan antara lain sebagai berikut:⁴⁴

1) Pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku

Pengendalian yang efektif selalu merupakan salah satu tanda yang sangat pasti dari kepribadian yang sehat. Ini berlaku terutama bagi proses-proses mental. Berkhayal secara berlebihan, misalnya, merusak kesehatan mental karena melemahkan hubungan antara pikiran dan kenyataan. Tanpa pengendalian itu, maka obsesi, ide yang melekat (pikiran yang tidak hilang-hilang), fobia, delusi, dan simtom-simtom lainnya mungkin berkembang.

Hal yang juga penting bagi kesehatan mental adalah integrasi pikiran dan tingkah laku, suatu kualitas yang biasanya diidentifikasi sebagai *integritas pribadi*.

2) Integrasi motif-motif serta pengendalian konflik dan frustrasi

Dapat dilihat bahwa kemampuan untuk mengintegrasikan motivasi-motivasi pribadi dan tetap mengendalikan konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi sama pentingnya dengan integrasi pikiran dan tingkah laku. Konflik yang hebat bisa muncul apabila motif-motif tidak terintegrasi.

⁴⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, hlm. 52-55.

3) Perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang positif dan sehat

Integrasi yang dibutuhkan bagi kesehatan mental dapat ditunjang oleh perasaan-perasaan positif dan demikian juga sebaliknya perasaan-perasaan negatif dapat mengganggu atau bahkan merusak kestabilan emosi.

4) Ketenangan atau kedamaian pikiran

Banyak kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran/mental. Apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif maka akan muncul ketenangan mental.

5) Sikap-sikap yang sehat

Sikap-sikap mempunyai kesamaan dengan perasaan-perasaan dalam hubungannya dengan kesehatan mental.

6) Konsep-diri (*self-consept*) yang sehat

Kesehatan mental sangat bergantung pada konsep diri. Perasaan-perasaan yang tidakberdaya, rendah diri, tidak aman, atau tidak berharga akan mengurangi konsep-diri yang adekuat. Kondisi ini akan mengganggu hubungan antara diri dan kenyataan sehingga akan menjadi lebih sulit menemukan kriteria lain dalam kesehatan mental.

7) Identitas ego yang adekuat

Menurut White dalam Yustinus Semiun, identitas ego adalah diri atau orang dimana ia merasa menjadi dirinya sendiri. Dalam perjuangan yang tak henti-hentinya untuk menanggulangi tuntutan-tuntutan dari diri dan kenyataan dan untuk menangani secara tegas ancaman-ancaman, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik, maka kita harus berpegang teguh pada identitas kita sendiri.⁴⁵ Apabila identitas ego tumbuh menjadi stabil dan otonom, maka orang tersebut akan mampu bertindak laku lebih konsisten dan bertahan lama terhadap lingkungannya. Semakin ia yakin akan kodrat dan sifat-sifat yang khas dari dirinya sendiri, maka semakin kuat juga inti yang menjadi sumber kegiatannya.

8) Hubungan yang adekuat dengan kenyataan

Dalam menilai kesehatan mental, kita menemukan sesuatu yang sangat serupa dengan orientasi, yakni konsep kontak, meskipun kedua istilah tersebut tidak memiliki arti yang persis sama. Orientasi mengacu secara khusus pada sikap seseorang terhadap kenyataan, sedangkan kontak mengacu pada cara bagaimana atau sejauh mana seseorang menerima kenyataan-menolakinya atau melarikan diri darinya.

e. Batasan-batasan Kesehatan Mental

Sejalan dengan maju dan berkembangnya zaman, sejalan dengan maju dan berkembangnya teknologi, dan sejalan dengan maju

⁴⁵*Ibid. hlm. 54.*

dan berkembangnya pemikiran manusia, perubahan sosial yang begitu cepat sehingga konsekuensi dari modernisasi, globalisasi dan ilmu pengetahuan mempunyai dampak yang kuat terhadap kehidupan masyarakat. Perubahan-perubahan sosial tersebut telah mempengaruhi nilai kehidupan masyarakat yang tidak semua manusia mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada akhirnya menyebabkan ketegangan dan tekanan pada dirinya, merasa terganggu baik fisik maupun psikisnya, dan lebih jauh lagi adalah menimbulkan *neurosis* dan *psikis*.

Penyakit jiwa menurut psikiater adalah gangguan kesehatan jiwa, terutama gangguan fungsi kepribadian. Ada tiga tingkatan gangguan jiwa yang dikenal, *pertama* adalah gangguan jiwa yang paling berat yang dinamakan *psikosis*, contohnya adalah schizophrenia, manic-depressive, paranoia dan lain-lain, *kedua* adalah gangguan jiwa yang lebih ringan dinamakan gangguan *neurotik* atau *psikoneurosis* atau *neurosis*, contohnya antara lain neurosis cemas dan neurosis semata form, *ketiga* adalah gangguan jiwa yang biasanya mulai nampak pada masa bayi, kanak-kanak dan remaja.⁴⁶

Menurut pandangan kesehatan jiwa orang dikatakan sakit apabila ia tidak mampu lagi berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-sehari.⁴⁷ Sedangkan kesehatan jiwa menurut pandangan ilmu

⁴⁶ Zulkifli Yunus, *Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: Pustaka, 1994), hlm. 84.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), hlm. 2.

kedokteran adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu baru jalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungan dengan orang lain.⁴⁸

Menurut **Elizabeth B. Hurlock** dalam Maslim Rusidi, ciri-ciri perilaku normal dan abnormal yaitu:⁴⁹

Ciri perilaku normal:

Aspek penyesuaian diri	Ciri perilaku
Sikap terhadap diri sendiri	Menunjukkan penerimaan diri; memiliki jati diri yang memadai (positif); memiliki penilaian yang realistik terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan
Persepsi terhadap realitas	Memiliki pandangan yang realistik terhadap diri sendiri dan terhadap dunia orang maupun benda di sekelilingnya
Integrasi	Berkepribadian utuh, bebas dari konflik-konflik batin yang melumpuhkan, memiliki toleransi yang baik terhadap stres
Kompetensi	Memiliki kompetensi-kompetensi fisik, intelektual, emosional, dan sosial yang memadai untuk mengatasi berbagai problema hidup
Otonomi	Memiliki kemandirian, tanggung jawab dan

⁴⁸*Ibid.*, hlm. 12.

⁴⁹Maslim Rusidi, *Diagnosis Gangguan Jiwa*, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2001). Hlm. 56.

	penentuan diri (<i>self-determination; self direction</i>) yang memadai disertai kemampuan cukup untuk membebaskan diri dari berbagai macam pengaruh sosial
Pertumbuhan aktualisasi diri	Menunjukkan kecenderungan ke arah menjadi semakin matang, kemampuan-kemampuannya dan mencapai pemenuhan diri sebagai pribadi.

Sedangkan ciri perilaku abnormal ada tiga yaitu:

1) *Manic Syndrome*

Gejala ini ditandai denganketidakmampuan seseorang dalam mengenali perubahan personality. Ia tidak dapat membedakan mana dirinya ketika ia sedih atau ketika ia sedang bahagia. Selain itu, ketidakmampuan ini pun terlihat dari gejala perubahan fisik maupun usia, tetapi kepribadiannya tidak berkembang. Mereka yang termasuk kedalam individu abnormal sering kali dikuasai oleh halusinasi. Seolah mereka mempunyai dunia sendiri, aktivitas merekapun sangat tidak dimengerti oleh orang-orang biasa. Gejala halusinasi ini kemudian diikuti oleh perlaku lainnya, seperti berbicara sendiri, banyak bicara, over aktif, juga menjadi tidak sabar.

2) *Psychopathic Personality*

Dalam gejala *Psichopathic Personality*, seseorang yang dikatakan abnormal biasanya memiliki ego yang sangat tinggi. Mereka tidak mau tahu (karena memang mereka tidak mengerti)

apapun tentang keadaan orang lain, yang terpenting bagi mereka adalah kepuasan terhadap ego.

Saat sedang tertawa dan bahagia, beberapa detik atau menit kemudian tiba-tiba menangis dan bersedih. Mungkin gejala perubahan emosi ini dipengaruhi pula oleh halusinasi. Mereka pun tidak jarang mengekspresikan perasaan mereka, seperti cinta, marah, bahagia, sedih, atau takut dengan bentuk-bentuk perilaku yang sulit dikendalikan.

3) *Deliquen Personality*

Gejala ini ditampilkan dengan sikap pertahanan diri yang sangat kuat. Mereka yang abnormal seringkali mengunci diri dalam lingkungan yang sepi dan sendiri. Mereka seolah tidak ingin ada serangan yang datang terhadap dirinya sehingga mereka selalu mempertahankan diri atau membuat benteng pertahanan terhadap segala hal yang ada.

Gejala lain yang ditunjukkan adalah hiper-sensitif. Mereka dengan sangat cepat mengekspresikan rasa sedih, marah, takut, atau senang dengan hal-hal yang oleh orang normal biasa-biasa saja. Gejala *hiper-sensitif* inilah yang perlu diperhatikan ketika individu abnormal berhubungan dengan orang lain, bisa-bisa terjadi pertengkaran karena yang satu tidak mengetahui dan memahami yang lainnya.

Bentuk lain dari *Deliquen Personality* adalah ketidakmampuan menurut terhadap peraturan yang disebut juga *Diciplin Problems*. Baik itu masalah kedisiplinan yang berkaitan dengan aturan yang di rumah, ataupun di lingkungan masyarakat.

2. Menangis Sebagai Metode dalam Kesehatan Mental

a. Pengertian Menangis

Ar-Raghib berkata tentang makna menangis **البكاء** **ببكاء** dan **يبكى** artinya adalah mengalirnya air mata karena sedih dan menangis dengan suara keras atau suara (mengerang) tanpa tangis.⁵⁰

b. Macam/ Jenis-jenis Menangis

Tangisan itu bermacam-macam, ada yang dinamakan tangis kebahagiaan dan kesenangan.⁵¹ Seperti mendapatkan hadiah, bertemu dengan orang yang disayangi, naik gaji, dan lain sebagainya.

Ada juga tangisan kesedihan atas hilangnya orang yang disayangi atau kerabat, atau bencana yang melanda kaum muslimin ataupun bencana yang melanda seseorang.

Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, tangis terbagi menjadi bermacam-macam, antara lain:⁵²

- 1) Tangis karena kasih sayang, seseorang bisa menangis karena ia merasakan sayang pada orang lain.

⁵⁰ Abu Jihad Sultan Al-'Umari, *Aku Menangis Bersama*, hlm. 23.

⁵¹ Abullah, *Terapi Menangis dalam*, hlm. 45.

⁵² Abu Jihad Sultan Al-'Umari, *Aku Menangis Bersama*, hlm. 23-27.

- 2) Tangis karena takut, seseorang yang merasa takut bisa menitikkan air mata, missal karena takut kehilangan seseorang maupun ketakutan akan suatu hal, missal takut pada orang, hewan atau hal lainnya.
- 3) Tangis karena cinta dan rindu, seseorang yang memendam rindu dan cinta pada seseorang juga bisa menangis karenanya.
- 4) Tangis karena senang dan gembira, bukan hanya hal sedih yang bisa membuat seseorang menangis, akan tetapi hal yang menggembirakan juga bisa membuat seseorang menitikkan air mata. Misal, seseorang yang mendapatkan hadiah yang diimpikan, bertemu dengan seseorang ataupun melihat orang yang kita sayangi bahagia, melahirkan dan sebagainya.
- 5) Tangis karena kaget mendapat musibah dan tidak kuat menanggungnya, seseorang yang sedang mendapatkan musibah bisa menangis, antara lain banjir, kelongsoran, kehilangan dan sebagainya.
- 6) Tangis karena sedih, kesedihan disebabkan karena banyak hal, bisa karena patah hati, gagal dalam pekerjaan, mendapatkan musibah dan lain-lain.
- 7) Tangis karena lemah, menangis karena lemah disebabkan karena seseorang tidak bisa mengatasi permasalahan-permasalahan yang ia hadapi.
- 8) Tangis karena munafik, yaitu matanya menangis tapi hatinya keras.

9) Tangis karena berpura-pura dan diupah, seperti tangis wanita yang meratap dengan imbalan upah,

10) Tangis karena ikut-ikutan, yaitu seseorang ketika melihat orang-orang di sekelilingnya menangis maka dia menangis bersama mereka, padahal dia tidak tahu untuk apa mereka menangis, tapi dia melihat mereka menangis, maka dia menangis.

c. Faktor-faktor Penyebab Menangis

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang meneteskan air mata, diantara adalah sebagai berikut⁵³:

1) Takut (*Khauf*) dan Harap kepada Allah SWT.

Yang pertama adalah *khauf* orang-orang awam. Ia terjadi dengan asas iman kepada syurga dan neraka, atau keberadaan keduanya sebagai balasan bagi ketaatan dan kemaksiatan. *Khauf* ini menjadi lemah dengan sebab kelalaian dan lemahnya iman, tetapi kelemahan itu bisa terobati pula dengan memperhatikan orang-orang yang takut, berinteraksi dengan mereka dan menyaksikan ihwal mereka.

Yang kedua yaitu Allah menjadi yang ditakuti. Yakni takut akan terhalang dari-Nya dan berharap kedekatan kepada-Nya.

أَوَ أَمْوَالٌ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ ءِ أَبَاؤُكُمْ كَانِ إِنْ قُلْ
إِلَيْكُمْ أَحَبُّ تَرْضَوْنَهَا وَمَسْكِنٌ كَسَادَهَا تَحْشَوْنَ وَتَجْرَةٌ أَفْتَرْتُمُوهُ

⁵³Abullah, *Terapi Menangis dalam*, hlm. 45-49.

اللَّهُ بِأَمْرِهِ، اللَّهُ يَأْتِي حَتَّىٰ فَتَرَبُّصُوا سَبِيلَهُ، فِي وَجْهِهِ وَرَسُولِهِ، اللَّهُ مِنْ.

الْفَسِيقِينَ الْقَوْمِ يَهْدِي لِأُو

Katakanlah: "Jika bapa-bapa, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan RasulNya dan dari berjihad di jalan nya, Maka tunggulah sampai Allah mendatangkan Keputusan NYA". dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik.

2) Cinta Kepada Nabi

Sesungguhnya melihat Nabi SAW merupakan nikmat yang agung bagi seorang mukmin. Hal itu akan memasukan dirinya ke dalam kelompok yang mempunyai derajat yang tidak bisa dicapai oleh orang-orang setelahnya, yaitu "sahabat" Rasulullah. Itulah keutamaan yang diberikan Allah bagi siapa saja yang dikehendakinya.

3) Cinta Kepada Sesama Manusia

Seorang muslim akan memiliki rasa kasih dan sayang dengan sesama muslim yang lainnya, merindukan dan simpati kepadanya.

"Demi Tuhan! Tidaklah sempurna iman seseorang hamba, hingga ia mencintai kepada saudaranya sebagaimana cinta kepada dirinya sendiri". (HR. Bukhari Muslim).

4) Ingat Kematian

Hal yang dapat mengobati jiwa adalah mengingat kematian yang notabene merupakan konsekuensi dari kesadaran akan

keniscayaan keputusan Illahi dan pendek angan-angan yang merupakan dampak dari mengingat kematian.

سَنَةَ تُصِيبُهُمْ وَإِنْ مُشِيدَةً بَرُوجٍ فِي كُنْتُمْ وَلَوْ الْمَوْتُ يُدْرِكُكُمْ تَكُونُوا أَيْنَمَا
قُلَّ عِنْدِكَ مِنْ هَذِهِ يَقُولُوا سَيِّئَةٌ تُصِيبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ عِنْدَ مَنْ هَذِهِ يَقُولُوا ح
حَدِيثًا يَفْقَهُونَ يَكَادُونَ لَا الْقَوْمَ هَتُّوْا لَآ فَمَا لِلَّهِ عِنْدَ مَنْ كُلِّ

Di mana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, kendatipun kamu di dalam benteng yang Tinggi lagi kokoh, dan jika mereka memperoleh kebaikan, mereka mengatakan: "Ini adalah dari sisi Allah", dan kalau mereka ditimpa sesuatu bencana mereka mengatakan: "Ini (datangnya) dari sisi kamu (Muhammad)". Katakanlah: "Semuanya (datang) dari sisi Allah". Maka Mengapa orang-orang itu (orang munafik) hampir-hampir tidak memahami pembicaraansedikitpun?

d. Menangis Sebagai Metode Kesehatan Mental

Dengan menangis dapat mengurangi ketegangan syaraf seseorang dan seseorang akan merasa lebih baik setelah menangis. Ketegangan syaraf seseorang antara lain dapat disebabkan karena adanya berbagai masalah yang dihadapi seperti permasalahan dalam keluarga, keuangan, cinta dan masih banyak masalah lainnya yang dapat membuat seseorang stress.

Dalam hidup sudah pasti seseorang mengalami kebahagiaan dan kesedihan. Kesedihan itu sendiri banyak penyebabnya antara lain karena kecewa, gagal atau kehilangan sesuatu yang sangat berharga. Kesedihan yang teramat sangat karena tidak bisa menerima kenyataan akan mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang yang biasanya disebut

dengan depresi. Jika hal ini terjadi maka mengakibatkan seseorang akan menjadi kurang bergairah.⁵⁴

Apabila permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi hanya dibiarkan maka lama-lama akan menumpuk dan pada saatnya hal itu bisa mrngganggu kesehatan mental seseorang. Dengan menangis seseorang akan merasa lebih lega meskipun belum berbagi dengan orang lain karena emosi yang ada harus segera disalurkan dan dengan menangis bisa dijadikan sebagai bentuk katarsis seseorang. Karena menangis juga dapat digunakan sebagai metode untuk mendapatkan dan mempertahankan kesehatan mental seseorang. Karena dengan menangis perasaan seseorang akan menjadi lega dan juga mendapatkan hal-hal positif yang sudah dibahas di atas.

Dengan menangis dan mendekatkan diri pada Tuhan, merenungi setiap permasalahan yang ada, memahami dan menerima setiap kejadian dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dengan keikhlasan hati akan mendekatkan kita pada Tuhan dan akan tetap menjaga mental seseorang tetap sehat. Akan tetapi metode menangis tidak dapat diterapkan pada semua orang dan pada semua kondisi dan permasalahan yang dihadapi. Menangis efektif dilakukan apabila seseorang yang akan melakukan terapi bersedia untuk terbuka akan permasalahan-permasalah yang dihadapinya. Dan bersedia untuk mengeluarkan semua yang menjadi beban pikirannya.

⁵⁴http://depiputrilubuklinggau.blogspot.com/2013/04/terapi-menangis-untuk-kesehatan-jiwa_22.html?zx=305fbaeb1409f79

Dalam hal ini ada 2 hal yang menjadikan menangis kurang efektif untuk dilakukan, yaitu:

1) Permasalahan yang dihadapi tidak menyangkut perasaan

Untuk contoh adalah masalah pekerjaan yang lebih ke fisik, karena apabila permasalahan tersebut tidak sensitif terhadap perasaan subjek akan sedikit sulit untuk disentuh perasaannya.

2) Orang yang bukan perasa

Orang yang tidak mudah tersentuh akan sulit menggunakan metode menangis. Karena biasanya orang yang seperti ini akan sulit untuk menangis meskipun mereka mempunyai permasalahan yang berat sekalipun. Terapi menangis biasanya lebih sulit dilakukan pada seorang laki-laki, karena biasanya laki-laki sulit untuk tersentuh hatinya, dan karena biasanya seorang pria diajari untuk tidak menangis, seorang pria sejak kecil diberi pemahaman tidak boleh menangis dan bahwa dengan tidak menangis ia akan menjadi pribadi yang kuat. Selain itu, dalam pergaulan sehari-hari juga masih banyak yang beranggapan bahwa apabila seorang pria menangis maka dia dianggap cengeng dan tidak gentle.

Akan tetapi menangis merupakan metode yang efektif dilakukan pada siapapun termasuk laki-laki sekalipun, apabila subjek mau terbuka dan mau untuk disentuh segi sensitif perasaannya dan dengan suka rela berbagi akan apa yang sedang ia rasakan.

Dalam proses terapi ada dua cara yang bisa dilakukan secara individu dan yang kedua dilakukan dengan cara kelompok/bersama-sama.⁵⁵

1) Cara individu

Apabila proses terapi dilakukan secara individu, konselor meminta subjek dapat memilih posisi yang mereka inginkan selama subjek merasa nyaman dan rileks, bisa dengan cara duduk, berdiri, rebahan ataupun tiduran.

Pada proses ini hal-hal yang harus dilakukan subjek antara lain:

a) Membayangkan permasalahan yang dihadapi

Subjek diajak untuk bercerita menumpahkan segala permasalahan yang sedang dihadapi, membayangkan hal-hal yang membebani pikirannya, yang mengganggu perasaannya.

b) Menjadikan sebagai momen untuk curhat

Subjek dipersilahkan untuk menceritakan masalah-masalah yang sedang dihadapi tanpa harus dicela, dan berikan kesan pada subjek bahwa ada orang yang sedang benar-benar mendengarkannya dengan sepenuh hati.

c) Memberikan kesadaran

⁵⁵ Proses terapi ini disamping berdasarkan atas hasil penelitian terhadap Dewi, Susi dan Ryan juga diinspirasi oleh Proses terapi Quantum Awareness Healing dan terapi tertawa yang penulis saksikan di youtube www.youtube.com/watch?V=IHZuZjHVRas, www.youtube.com/watch?V=xTT5Ss6eUx8, www.youtube.com/watch?V=yU59QjMLbK0 dan www.youtube.com/watch?V=kkIIXFPv7tY, www.youtube.com/watch?V=QUL4Sr6fiyY, www.youtube.com/watch?W04_xS66IB8

Jangan menyela saat subjek sedang bercerita, dan apabila sudah didapatkan waktu yang tepat maka berikan kesadaran terhadap diri subjek.

d) Konsentrasi

Selama proses terapisubjek harus konsentrasi terhadap permasalahannya dan lupakan terlebih dahulu hal lainnya.

e) Membebaskan subjek untuk mengekspresikan emosinya

Biarkan subjek menumpahkan segala yang ada dihati, melakukan apapun untuk mengeluarkan beban yang ada dihatinya selama tindakan tersebut masih terkontrol dan tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain. Apabila subjek ragu-ragu untuk mengekspresikan perasaannya maka harus diyakinkan, biarkan subjek berteriak, menyobek kertas atau hal lainnya yang tidak membahayakan.

f) Memberikan alat bantu

Untuk menambah suasana bias diberikan alat bantu seperti music yang melankolis atau music yang sesuai dengan permasalahan subjek, dengan catatan bahwa subjek menyetujui hal tersebut.

g) Melakukan dengan tenang

Dengan ketenangan seseorang akan mudah untuk mengekspresikan emosinya dan emosi yang dapat dikontrol juga. Sehingga proses terapi dapat berjalan dengan baik.

2) Cara berkelompok

Proses terapi yang dilakukan secara berkelompok bisa karena masalah pribadi atau juga masalah yang terjadi dalam kelompok seperti permasalahan organisasi, permasalahan satu kelas atau juga permasalahan antara satu karyawan dengan karyawan lainnya. Apabila masalah pribadi, terapi bisa dilaksanakan secara berkelompok akan tetapi apabila subjek adalah seorang yang pendiam, kurang terbuka dan pemalu maka cara berkelompok kurang efektif untuk subjek tersebut. Apabila permasalahan pribadi dilakukan dengan cara berkelompok bias dilakukan dengan cara bercerita satu demi satu dan yang lain mendengarkan dan setelahnya konselor juga aktif berbicara memberikan pemahaman dan pengertian dan gentian subjek yang mendengarkan untuk mendukung suasana bisa juga sambil memutar musik.

Dalam proses terapi yang dilakukan secara kelompok cara yang paling tepat dilakukan adalah duduk melingkar, masing-masing subjek diberi kesempatan untuk berbicara dengan kesepakatan bahwadisaat salah satu subjek mengutarakan unek-uneknya yang lain tidak boleh menyela. Selain sebagai ajang curhat proses ini bisa juga dilaksanakan seperti proses diskusi.

Proses yang dilakukan dengan cara berkelompok ini harus benar-benar dilaksanakan dengan ketenangan karena apabila salah satu dari peserta tidak bisa mengendalikan emosi maka cara ini tidak akan berhasil, karena apabila salah satu mengeluarkan emosi

berlebihan sedangkan yang juga tidak bisa mengontrol emosi maka yang terjadi bukan lagi proses terapi akan tetapi bisa terjadi perkelahian. Pada saat satu peserta mengeluarkan unek-uneknya maka yang lain harus mendengarkan.

Dengan saling memahami antara subjek dan konselor maka proses terapi juga akan berjalan dengan baik, dalam hal ini subjek juga harus mempunyai kepercayaan terhadap konselor sehingga subjek mau terbuka akan apa yang menjadi permasalahannya dan terapis juga harus dapat memahami kondisi subjek dan harus memberi kepercayaan pula pada subjek.

e. Manfaat Menangis

Terlepas dari berbagai alasan yang melatarbelakangi tangisan, mengeluarkan air mata ternyata memberikan manfaat, antara lain:⁵⁶

1) Membantu penglihatan

Ternyata air mata yang keluar karena menangis dapat mencegah dehidrasi pada membran mata yang bisa membuat penglihatan menjadi kabur.

2) Meningkatkan mood/suasana hati

⁵⁶Putro Agus Harnowo, *Manfaat Tangisan Seseorang*, Health.detik.com/read/2012/02/03/182714/1833869/766/, diakses pada tanggal 13 september 2011.

Dengan menangis biasanya suasana hati seseorang dapat menjadi lebih baik dan menurunkan sedikit depresi seseorang.

3) Mengeluarkan racun

Menurut William Frey air mata yang keluar karena menangis yang disebabkan karena emosional ternyata lebih beracun dari air mata yang terkena debu ataupun iritasi.

4) Mengurangi stress

Stress seseorang juga akan menurunkan level stress seseorang dan akan merasa lebih baik.

5) Menarik simpati dan mendekatkan diri dengan orang lain

Air mata secara dramatis dapat mengubah pandangan seseorang dan menyatukan orang dengan cara yang tulus. Air mata dapat memecah dinding emosional dan hambatan mental dalam diri sendiri terhadap orang lain.

6) Melegakan perasaan

Meskipun seseorang dilanda banyak masalah dan cobaan, namun setelah menangis biasanya akan muncul perasaan lega.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Dengan digunakannya metode kualitatif, maka

data yang didapat akan lebih lengkap, lebih mendalam dan bermakna sehingga tujuan penelitian akan dapat tercapai.⁵⁷

Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Menurut Kartini yang diungkapkan oleh Wasyim, studi kasus adalah suatu metode eksplorasi dan analisis mengenai keadaan dari sesuatu *unit* sosial yang dapat berupa person, suatu institusi, suatu kelompok kebudayaan atau suatu kelompok masyarakat.⁵⁸

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subyek penelitian adalah keseluruhan dari sumber informasi yang dapat memberikan data sesuai dengan masalah yang diteliti.⁵⁹ Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah tiga orang dimana yang seorang adalah laki-laki dan dua orang perempuanyaitu Dewi berumur 30 tahun, Ryan berumur 25 tahun, dan Susi berumur 32 tahun. Dan sebagai informannya adalah kakak Dewi dan Titi teman kerja Dewi, ibu Susi dan Yeti teman Susi, Dani kakak Ryan dan Sukar teman dekat Ryan.

Obyek penelitian atau dalam penelitian kualitatif dikenal dengan istilah situasi sosial oleh Spradley yang terdiri atas tiga elemen yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.⁶⁰ Objek dalam penelitian ini adalah tentangmenangisyang dilakukan oleh tiga

⁵⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta), 2008, hlm.181.

⁵⁸ Wasyim Bilal, "Studi kasus: Model Penelitian dan pemilihan Unit Penelitian," Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Hisbah, Vol.2 Nomor 1 (Juni, 2003), hlm. 3. Lihat Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni), 1976 hlm. 282.

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pengantar*, (Jakarta: Reneka Cipta 1992), hlm. 115.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 215.

subyek tersebut dimana masing-masing namanya disamarkan sesuai permintaan masing-masing subyek. Alasan memilih mereka adalah selain mereka berkepribadian yang berbeda-beda antara satu dan yang lainnya, mereka juga mempunyai pandangan yang berbeda juga tentang menangis. Selain itu juga karena tidak terlepas dari kesediaan masing-masing subjek sebagai narasumber. Ketiga subjek bersedia terbuka untuk melakukan wawancara dan kesediaan menceritakan masalah-masalah yang mereka hadapi dengan sebenar-benarnya dan memberikan informasi sesuai dengan inti permasalahan dalam penelitian ini yaitu berkaitan dengan menangis yang dijadikan sebagai metode untuk memperoleh kesehatan mental.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi.

4. Metode Interview (wawancara)

Wawancara atau yang disebut dengan interview adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.

Metode wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi, keterangan atau penjelasan sehubungan dengan permasalahan secara mendalam, sehingga diperoleh data yang akurat dan

terpercaya karena diperoleh secara langsung. Penulis akan melakukan wawancara terhadap tiga orang yang menjadi subjek penelitian yaitu Dewi, Susi dan Ryan, serta orang-orang terdekat mereka yaitu kakak Dewi dan Titi teman kerja Dewi, ibu Susi dan Yeti teman Susi, Dani kakak Ryan dan Sukar teman dekat Ryan.

Melalui wawancara data yang saya dapat adalah hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan menangis yang dilakukan oleh ketiga subjek dan hal-hal positif yang didapatkan oleh ketiga subjek sehingga dengan menangis kesehatan mental mereka tetap terjaga dan terkendali, data pribadi masing-masing subjek, data yang berkaitan dengan data desa Watulawang yang di butuhkan.

5. Metode Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya buku harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan.

Dalam penelitian ini dokumen yang didapatkan adalah catatan harian dari Dewi dan Susi. Catatan yang diambil tidak semuanya akan tetapi yang berhubungan dengan penelitian ini dan dengan persetujuan dari subjek, dan juga data desa Watulawang.

6. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan

dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.⁶¹

Analisis data yang dimaksud adalah analisis terhadap data yang telah diperoleh di lapangan. Teknik yang dipergunakan dalam menganalisa data penelitian ini adalah metode analisis *diskriptif kualitatif* dan *interpretasi*.

- a. Diskriptif yang dimaksud adalah menggunakan metode diskriptif non statistik dengan penyajian pola berfikir mulai dari khusus menuju umum (induktif),⁶² yakni peneliti menguraikan secara analitis tentang menangis bagi masing-masing subyek.
- b. Interpretasi, yang dimaksud dengan metode ini adalah masing-masing pandangan dan uraian dari masalah yang diteliti dipahami, kemudian diberi tekanan pada segi-segi yang relevan dengan tema atau masalah yang diteliti dan pada asumsi-asumsi yang melandasi pandangan-pandangan ataupun uraian-uraian dari persoalan yang dikaji secara logis dan sistematis.⁶³

⁶¹*Ibid.*, hlm.335.

⁶² Lexy J Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998), hlm. 5.

⁶³ Anton Bakker dan Achmad Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, (Jogjakarta: Kanisius, 1994), hlm. 83.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif deskriptif, karena sesuai dengan tujuan penelitian yang akan berusaha memperoleh gambaran apakah menangis merupakan sebuah refleksi sebuah ketidaksehatan mental seseorang.

Proses analisis data ini dimulai dengan menyusun data yang telah terkumpul berdasarkan urutan pembahasan yang telah direncanakan, selanjutnya penulis melakukan interpretasi secukupnya dalam usaha memahami kenyataan yang ada untuk menarik kesimpulan.

Dengan demikian dalam penelitian ini analisis data yang digunakan meliputi:

- a. Reduksi data yaitu menyajikan yang diarahkan pada hal-hal yang pokok, sehingga data bisa memberikan gambaran yang lebih tajam dan jelas mengenai hasil wawancara.
- b. Kategorisasi yaitu setelah mendapatkan data atau informasi yang dibutuhkan dari subyek penelitian, peneliti memilah-milah data-data tertentu yang dapat dikelompokkan.
- c. Croscek data yaitu menggabungkan data yang diperoleh dari subjek dan informan sehingga ditemukan kecocokan data.
- d. Display data yaitu penyajian dari secara sederhana tetapi tetap menjaga keutuhan informasi dari data yang telah diperoleh dari lapangan.
- e. Mengambil kesimpulan atau verifikasi yaitu data yang berhasil dikumpulkan akan disimpulkan dan secara terus-menerus diverifikasikan selama penelitian berlangsung.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dipaparkan oleh penulis terhadap permasalahan yang terdapat dalam rumusan masalah yaitu bagaimana menangis dapat dijadikan sebagai metode kesehatan mental bagi Dewi, Susi dan Ryan maka dapat disimpulkan bahwa menangis dapat dijadikan sebagai metode kesehatan mental oleh Dewi, Susi dan Ryan. Dengan memenangis mereka mendapatkan hal-hal positif setelahnya dan mampu untuk mempertahankan kesehatan mental mereka.

Hal-hal positif yang di dapatkan Dewi: pikiran menjadi lebih tenang, beban pikiran yang berkurang, masalah yang menjadi lebih ringan, mampu mengendalikan diri, lebih berpikir positif dan menghargai diri sendiri, menjadi pribadi yang kuat, menjadi diri sendiri, lebih bisa menerima kenyataan yang ada. Hal-hal positif yang di dapatkan Susi: emosi yang tersalurkan, beban yang berkurang, pikiran menjadi lebih jernih, pikiran menjadi tenang, masalah lebih ringan, lebih menerima kenyataan, semakin mendekatkan diri pada Tuhan. Hal-hal positif yang didapatkan Ryan: perasaan menjadi lebih nyaman, pikiran menjadi lebih rileks, perasaan menjadi lebih tenang, lebih berpikir positif, merasa berbagi masalah, masalah yang tersalurkan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk konselor

Untuk para konselor semoga skripsi ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dapat dijadikan salah satu terapi juga dalam proses konseling karena menangis bukan hal yang negatif selama dilakukan dalam batas yang wajar dan tidak berlebihan.

2. Untuk subjek

Tidak perlu malu untuk menangis, karena dengan menangis sama sekali tidak menunjukkan seseorang lemah. Terutama untuk laki-laki yang sering merasa gengsi untuk menangis.

3. Masyarakat umum

Untuk masyarakat umum mungkin bisa merubah pandangan negatif tentang menangis dan berpikir lebih positif lagi tentang menangis itu sendiri. Untuk para orang tua jangan terlalu sering melarang anak-anak menangis selama tangisan tersebut dalam batas wajar, dan jangan pernah tanamkan pikiran pada anak-anak, terutama laki-laki, bahwa dengan tidak menangis dia akan menjadi tegar, kuat dan bukan anak cengeng. Biarkan anak-anak membiasakan ekspresikan perasaannya meskipun dengan cara menangis.

4. Jurusan Bimbingan Konseling

Jurusan Bimbingan Konseling diharapkan sebagai fasilitator dalam mengenalkan tentang menangis, merubah anggapan kebanyakan orang bahwa menangis tidak selalu negatif karena akan selalu ada hal positif dibalik sesuatu yang dianggap negatif sekalipun.

5. Untuk peneliti selanjutnya

Untuk para peneliti yang akan datang, teruskan teliti hal yang lebih baik lagi supaya ilmu yang ada terus berkembang dan bertambah, dan sempunakan hal yang belum sempurna.

6. Untuk penulis

Lakukan hal dengan lebih baik lagi, dan jangan lelah apalagi berhenti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Rajawali Pres, 2001.
- Abdullah “Terapi Menangis Dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI)”, *Jurnal Hisbah*, vol.8:1 Juni 2009, Yogyakarta: Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2009.
- Abu Jihad Sultan Al-‘Umari, *Aku Menangis Bersama Al Quran*, Solo: Qaula, 2008.
- Andy Fredie Fernandez, “Konsep Marah Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental”, Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.
- Anton Bakker dan Achmad Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, Jogjakarta: Kanisius, 1994.
- Atik Rahayu, “Konsep Penanaman Akhlak dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.
- Casmini, Irsyadunnas dan Abdullah, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006.
- Chairul Hana Rosita, “Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental”, Skripsi tidak diterbitkan, fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2008.
- Dahlia Krisnamurti, *Terungkap Manfaat Menangis bagi Kesehatan*, <http://gayahidup.inilah.com/read/detail/1940298/terungkap-manfaat-menangis-bagi-kesehatan#ukJsAsvhJkg>,
- Dede Kuswanto, “Muhasabah Sebagai Terapi Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah”, Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cetakan ke2, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Kebahasaan Indonesia, *Ensiklopedi Kebahasaan Indonesia*, jilid 3 L-P, Bandung: Penerbit Angkasa Bandung, 2009.

- Djamaludin Ancok, *Psikologi Islam: Solusi atas Problema Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994)
- Dzakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1983.
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992.
- Jalaluddin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Surabaya: Putra Al-Ma'arif, 1995.
- Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000.
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, Bandung: Alumni, 1976.
- Lexy J Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998.
- M. Ustman Najati, *al-Quran dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, Bandung: Pustaka, 2000.
- Maslim Rusidi, *Diagnosis Gangguan Jiwa*, Jakarta: PT Nuh Jaya, 2001.
- Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2002.
- Putro Agus Harnowo, *Manfaat Tangisan Seseorang*,
Health.detik.com/read/2012/02/03/182714/1833869/766/
- Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, *Pengantar Psikologi I*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- Soegarda Poerbakawatja, *Ensiklopedi Pendidikan*, Jakarta: PT Gunung Agung, 1976.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pengantar*, Jakarta: Reneka Cipta 1992.

Tohari Musnawar, dkk. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992),

W. J. S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, cetakan ke5, Jakarta: PN Balai Pustaka, 1976.

Wasyim Bilal, “Studi kasus: Model Penelitian dan pemilihan Unit Penelitian,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Hisbah*, Vol.2 Nomor 1 (Juni, 2003).

www.youtube.com/watch?=Wo4_xS66IB8

www.youtube.com/watch?V=IHZuZjHVRas

www.youtube.com/watch?V=QUL4Sr6fiyY

www.youtube.com/watch?V=xTT5Ss6eUx8

www.youtube.com/watch?V=yU59QjMLbK0

www.youtube.com/watchV=kkIIXFPv7tY

Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuh Kembangkan kepribadian dan Kesehatan Mental*, Bandung: PT Rosdakarya Offset, 1994.

Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, Yogyakarta: Kanisius, 2009.

PANDUAN WAWANCARA

1. Apa pendapat anda tentang menangis?
2. Hal apa saja yang dapat menyebabkan anda menangis?
3. Kapan atau pada saat seperti apa biasanya anda menangis?
4. Apa yang biasanya anda lakukan pada saat menangis?
5. Saat anda menangis apakah anda lebih suka sendirian atau ditemani seseorang?
Mengapa?
6. Setelah menangis hal apa saja yang anda rasakan?
7. Setelah menangis apa yang biasanya anda lakukan?
8. Dimana tempat favorite anda pada saat menangis? Mengapa?
9. Apakah dengan menangis anda mampu untuk lebih mengendalikan tingkah laku anda pada saat anda marah atau mempunyai masalah?
10. Apakah dengan menangis dapat mengatasi atau mengurangi tingkat frustrasi anda?
11. Apakah dengan menangis atau setelahnya mampu mengubah emosi-emosi anda menjadi lebih positif? Jika ya sebutkan contohnya!
12. Apakah dengan/setelah menangis anda mendapatkan ketenangan pikiran? Jika ya jelaskan!
13. Apakah dengan menangis mampu mengubah emosi anda menjadi sikap-sikap yang lebih sehat?
14. Bagaimana anda mempertahankannya?
15. Apakah dengan menangis anda menjadi lebih berpositif thinking terhadap diri anda sendiri?

PEDOMAN WAWANCARA

1. Tanggal berapa Anda lahir?
2. Ceritakan tentang bagaimana latar belakang Anda.
3. Ceritakan tentang hubungan Anda dengan saudara Anda.
4. Ceritakan seperti apa Anda.
5. Seperti apa masa kecil Anda?
6. Seperti apa masa remaja Anda?
7. Bagaimana kehidupan ekonomi anda?
8. Ceritakan tentang sejarah pendidikan Anda
9. Bagaimana kehidupan agama Anda?
10. Bagaimana kehidupan sosial Anda?
11. Bagaimana pergaulan Anda sehari-hari?

PEDOMAN WAWANCARA

1. Seperti apa keadaan geografis Desa Watulawang?
2. Bagaimana tingkat pendidikan di Desa Watulawang?
3. Bagaimana kesadaran masyarakat tentang pendidikan?
4. Bagaimana keadaan ekonomi masyarakatnya?
5. Berapa luas wilayahnya?
6. Berapa jumlah penduduknya?
7. Terbagi menjadi Kepala Keluarga masyarakat Watulawang?
8. Agama apa saja yang ada di Desa Watulawang?
9. Terbagi menjadi berapa Bagian (RT) di Desa Watulawang?
10. Apa mayoritas pekerjaan masyarakat Watulawang?
11. Apa saja hasil yang ada di Watulawang?
12. Lembaga kemasyarakatan apa saja yang ada di Watulawang?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Tri Agus Subekti
Tempat, Tanggal Lahir : Kebumen, 17 Agustus 1987
Agama : Islam
Alamat : Desa Watulawang RT/RW 01/01, Kec. Pejagoan,
Kab. Kebumen
Status : Menikah
Nama Suami : Joko Sumboro
Nama Anak : Lintang Anggi Izzatullaily
Email : anggunsemesta@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Watulawang I (1994-2000)
2. SMP Negeri Pejagoan I (2001-2004)
3. MA Negeri Kebumen II (2004-2007)