

Laporan Penelitian Individu

**PERAWATAN KESEHATAN MENTAL
MENURUT ISLAM**



Oleh

Ratnawati

**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN)
CURUP
TAHUN 2016**

DIBIYAI OLEH DAFTAR ISIAN PELAKSANAAN ANGGARAN(DIPA)

PPROYEK PENINGKATAN PERGURUAN TINGGI AGAMA

STAIN CURUP

NOMOR: SP. –DIPA-025.04.2.308145/2016/REVISI KE-4

TANGGAL : 07 DESEMBER 2015.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang akhirnya setelah melalui waktu yang lama, penelitian ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya dan penyusunan laporan penelitian dapat dikerjakan tepat pada waktunya. Selanjutnya dalam lembaran ini juga diucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada berbagai pihak yang secara langsung atau tidak langsung telah memberikan sumbangsih dalam proses penyelesaian penelitian ini. Kepada Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Curup dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) STAIN Curup yang telah memberikan berbagai masukan dan saran berharga untuk penggarapan penelitian ini, diucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya.

Tahap penyelesaian penggarapan penelitian ini sangat terbantu dengan adanya ketersediaan referensi-referensi yang dibutuhkan terutama di perpustakaan STAIN Curup, oleh karena itu ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala dan Staf Perpustakaan STAIN Curup dan semua pihak yang telah memberikan bantuannya dalam penyelesaian penelitian ini.

Akhirnya kepada Allah SWT, selalu diharapkan taufiq dan hidayah-Nya, semoga segala usaha baik kita senantiasa diredhoi dan diberkati. Amin.

Curup, 2 Desember 2016

Penulis

Dra. Ratnawati, M.Pd.
NIP.196709111994032002

KATA PENGANTAR KEPALA P3M

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, senantiasa diucapkan terutama dengan terselesainya penelitian dan penyusunan laporan penelitian saudara Dra. Ratnawati, dengan judul Penelitiannya” **PERAWATAN KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM** “.

Salah satu unsur pendukung terlaksananya penelitian perpustakaan (*Library Research*) ini adalah dukungan dana proyek peningkatan Perguruan Tinggi/STAIN Curup yang tertuang dalam Daftar Isian Proyek Tahun Anggaran (DIPA) tahun 2016 Nomor: SP. –DIPA-025.04.2.308145/2016/Revisi ke-4 Tanggal 07 Desember 2015.

Penelitian ini tidak akan dapat dilaksanakan secara baik tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Ketua STAIN Curup yang telah merestui penelitian DIPA 2016, kepada Pejabat Pembuat Komitmen yang telah berusaha dan memperjuangkan indikator penelitian dalam DIPA 201, dan kepada semua pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

Akhirnya semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua kalangan, terutama yang berminat pada wacana “**PERAWATAN KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM**”.

Curup, 2 Desember 2016
Kepala P3M STAIN Curup,

Fahrudin, M. Pd. I
NIP.19750112 200604 1 009

ABSTRAK

Judul : Metode Perawatan Kesehatan Mental Menurut Islam

Penulis : Dra. Ratnawati, M.Pd

Penelitian ini berangkat dari permasalahan, adanya beberapa teori yang mengatakan bahwa kebanyakan masyarakat dalam usaha perawatan kesehatan mental lebih condong kepercayaan mereka kepada praktek Pedukunan yang pada umumnya bersifat *Black Magic* yang sama sekali tidak relevan dengan ajaran agama yang mereka anut, yaitu Agama Islam. Di sisi lain ada teori yang mengatakan bahwa Islam sebagai agama, mengandung ajaran dan petunjuk yang lengkap, dengan demikian berarti termasuk Metode Perawatan kesehatan mental. Inilah yang menjadi fokus utama penelitian ini, bagaimana Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menemukan data-data yang konkrit dan valid tentang perawatan kesehatan mental dalam Islam, baik berupa ayat-ayat al-Qur'an, Hadis atau pendapat para ulama, terutama yang berkaitan dengan makna kesehatan mental dan metode pemeliharaan kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi Agama, yaitu di mana ilmu psikologi agama berfungsi sebagai objek formal dalam penelitian ini sedangkan ayat-ayat al-Qur'an, Hadis dan pendapat para ulama yang relevan dengan judul bahasan dalam penelitian, adalah sebagai objek material.

Dari seluruh bahasan yang berkaitan dengan permasalahan utama penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1). Hubungan agama dengan kesehatan mental dalam Islam adalah sebagai terapi, yaitu terletak pada sikap penyerahan diri seutuhnya kepada Allah SWT, dengan penyerahan sepenuhnya maka ketenangan jiwa akan di dapat, yang nantinya dapat membentuk hidup manusia jadi seimbang dunia akhirat.(2). Kriteria mental yang sehat, dalam Islam dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu: Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri. Aktualisasi diri. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri). Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.(3). Dan metode perawatan kesehatan mental dalam Islam adalah; metode iman, islam, dan ihsan.

Kata-kata Kunci : Islam, Mental, Sehat, Perawatan.

DAFTAR ISI

Cover.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Kata Pengantar Kepala P3m.....	iv
Abstrak.....	v
Daftar Isi.....	vi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Permasalahan Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. LANDASAN TEOIRITIS.....	5
A. Pengertian Kesehatan Mental.....	5
B. Gangguan Mental.....	8
C. Terafi Agama.....	10
D. Tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam	11
E. Karakteristik mental yang tidak Sehat.....	16
F. Metode Perawatan Kesehatan Mental.....	17
G. Paradigma Tentang Kesehatan Mental.....	35
H. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Psikologi Manusia.....	39
I. Peranan Pendidikan Agama Terhadap Kesehatan Mental.....	41
J. Pengertian Agama Islam.....	45
K. Penelitian Yang Relevan.....	47
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Unit Penelitian.....	48
C. Teknik Pengumpulan Data.....	48
D. Metode Analisis Data.....	49
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
F. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	51
A. Hubungan Kesehatan Mental dengan Agama menurut Islam.....	51
B. Tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam	63
C. Ciri-ciri penyakit mental menurut Islam	68
D. Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam.....	70
E. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Psikologi Manusia.....	87
F. Peranan Pendidikan Agama Terhadap Kesehatan Mental.....	90
G. Peranan Ibadah Dalam Pembinaan Mental.....	94
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	101
A. Kesimpulan.....	101
Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN.....	105

**PENGESAHAN
LAPORAN HASIL PENELITIAN**

1. Judul Penelitian : **PERAWATAN KESEHATAN MENTAL
MENURUT ISLAM**
2. Katagori Penelitian : Penelitian Individu
3. Jenis Penelitian : Kualitatif
4. Peneliti :
- a. Nama : Dra. Ratnawati, M.Pd.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Gol/NIP. : Penata (IV/a) Lektor Kepala /
19670911 199403 2 002
 - d. Jabatan Fungsional : Dosen Tetap
 - e. Jabatan Struktural : -
 - f. Fakultas/Jurusan : Tarbiyah/PGMI
 - g. PTAI : Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)
Curup
 - h. Bidang Ilmu Yang diteliti : Pendidikan Islam
5. Jumlah Tim Peneliti : -
6. Lokasi Penelitian : -
7. Kerjasama dengan Inst.lain: -
8. Jangka waktu Penelitian : 6 (enam) bulan
9. Biaya yang diperlukan : Rp. 7.550.000,- (Tujuh Juta Lima ratus lima
Puluh ribu rupiah).-

Curup, 2 Desember 2016
Peneliti,



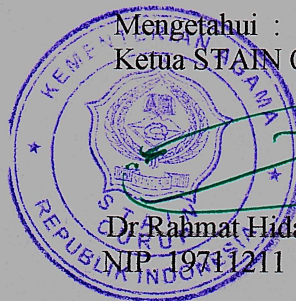
Dra. RATNAWATI, M.Pd.
NIP. 19670911 199403 2002.-

Mengetahui :
Kepala P3M STAIN Curup,



Fahrudin, M.Pd.I
NIP.19750112 200604 1 009

Mengetahui :
Ketua STAIN Curup,



Dr. Rahmat Hidayat, M.Ag., M.Pd
NIP. 19711211 199903 1 004 ✓

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Di zaman kuno penyakit yang diderita manusia sering dikaitkan dengan gejala-gejala spiritual. Seorang penderita sakit dihubungkan dengan adanya gangguan dari ruh jahat oleh semacam makhluk halus.¹ Karenanya penderita selalu berhubungan dengan para dukun yang dianggap mampu berkomunikasi dengan makhluk halus dan mampu menahan gangguannya. Pengobatan penyakit semacam ini dikaitkan dengan gejala ruhani manusia.

Sejak awal-awal abad ke-19 boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikoti*) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*).

Kehidupan modern dewasa ini telah tampil dalam dua wajah yang antagonistik. Di satu sisi modernisme telah berhasil mewujudkan kemajuan yang spektakuler, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain, ia telah menampilkan wajah kemanusiaan yang buram berupa kemanusiaan modern sebagai kesengsaraan rohaniah. Modernitas telah menyeret manusia pada kegersangan spiritual. Ekses ini merupakan konsekuensi logis dari paradigma modernisme yang terlalu bersifat materialistik dan mekanistik, dan unsur nilai-nilai normatif yang telah terabaikan. Hingga melahirkan problem-problem kejiwaan yang variatif.

Ironisnya, masalah kejiwaan yang dihadapi individu sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Secara singkat lahirnya stigma ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai etiologi gangguan jiwa, di samping karena nilai-nilai tradisi dan budaya yang masih kuat berakar, sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan oleh kepercayaan masyarakat yang

¹ Jalaluddin, 2005, *Psikologi Agama*, Jakarta. RajaGrafindo Persada. Hlm.147

bersangkutan. Oleh karenanya, masih ada sebagian masyarakat yang tidak mau terbuka dengan penjelasan-penjelasan yang lebih ilmiah (rasional dan obyektif) dan memilih untuk mengenyampingkan perawatan medis dan psikiatris terhadap gangguan jiwa.

Semua orang yang ada di dunia ini pasti ingin untuk hidup sehat, karena kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya, banyak cara yang di tempuh oleh semua orang untuk memperoleh kesehatan. Seseorang dikatakan sehat tidak hanya dilihat dari segi fisiknya saja, tetapi juga harus ditinjau dari segi kesehatan mentalnya. Mental merupakan salah satu unsur pembentuk jiwa. Kesehatan mental sangat penting untuk selalu dijaga, karena fisik yang kuat tak akan berarti tanpa mental jiwa yang sehat. Tidak seorangpun yang tidak ingin menikmati ketenangan hidup, dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.

Hidup yang bermakna menjadi sebuah jawaban, maka dari situlah kepribadian Islam menjadi harapan di tengah-tengah kemajemukan masyarakat dan peradaban global. Sebagai alternatif, kesehatan mental merupakan solusi melalui paradigma pendidikan untuk mengembangkan sisi-sisi potensi kecerdasan qalbiyah baik secara spiritual, kognitif-intelektual, afeksi-emosional dan psikomotor-amaliah. Upaya pemetaan konsep pendekatan dalam tulisan ini tidak lepas dari paradigma psikologi Islam sebagai "pisau analisis" dalam memahami fenomena psikologis manusia dan kemanusiaanya secara utuh dalam seluruh struktur kepribadiannya. Dengan demikian, dalam tulisan ini persoalan yang akan dikaji tidak lebih merupakan bahan telaah Dalam literatur Psikologi, ditemukan beberapa pengertian kesehatan mental. Musthafa Fahmi, sebagaimana dikutip oleh Muhammad Mahmud Mahmud² menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: Pertama, pola negatif (*salabiy*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al-amradh al-ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradh al-dzihaniyah*).

² Muhammad Mahmud Mahmud, 'Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw 'I al-Islam (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), hlm. 336-337

Kedua, pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial)³.

Zakiah Daradjat⁴ secara lengkap mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan. Dalam pengertian yang luas kesehatan mental dapat diartikan sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

Dari beberapa definisi kesehatan mental tersebut maka dapat dipahami bahwa definisi kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna yaitu bahagia di dunia dan di akhirat.

Dengan demikian fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu dengan lainnya sehingga dapat tercapai keharmonisan yang dapat menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan akan ajaran agama, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya.

Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan

³. Mujib, Abdul & Mudzakir, Jusuf. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafind Persada. Hlm. 190.

⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, LP IAIN, Jakarta (1985:10-14)

pemikiran falsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran Islam. Dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. Iman dan takwa itulah arti psikologi dan kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam Islam. Hanya Allah, akan memberikan hati mereka rasa aman, tenang dan tentram sehingga mereka dapat beraktivitas dengan maksimal sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis merasa perlu meneliti lebih lanjut bagaimana konsep Islam tentang mental dan pemeliharaan kesehatan mental dengan judul “**Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam**”

B. PERMASALAHAN PENELITIAN

Adapun rumusan masalah dalam tulisan ini, diantaranya:

1. Bagaimana Hubungan Kesehatan Mental dengan Agama dalam Islam?
2. Apa saja Kriteria Kesehatan Mental dalam Islam?
3. Bagaimana Metode pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Islam?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan data yang konkrit dan valid tentang

:

1. Hubungan Kesehatan Mental dengan Agama dalam Islam?
2. Kriteria Kesehatan Mental dalam Islam
3. Metode Pemeliharaan Kesehatan mental dalam Islam.

D. KONTRIBUSI/ MANFAAT PENELITIAN

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan bagaimana cara merawat nikmat yang berupa kesehatan jasmani dan rohani yang telah di anugerah oleh Allah SWT, dan lain-lainnya.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini merupakan kajian baru bagi peneliti sendiri dan mudah-mudahan menjadi perintis untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. KAJIAN TEORI

1. Kesehatan Mental

a. Pengertian

Istilah Kesehatan Mental diambil dari konsep mental *hygiene*, kata mental berasal dari bahasa Yunani yang berarti Kejiwaan. Kata mental memiliki persamaan makna dengan kata *Psyhe* yang berasal dari bahasa latin yang berarti Psikis atau Jiwa, jadi dapat dikatakan mental hygiene berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani, dan orang-orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. (M.Buchori, 1982:5).

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial)¹

Zakiah Darajat dalam (Ramayulis) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut:² Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

Mustafa Fahmi sebagaimana dikutip Muhammad Mahmud menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: Pertama, pola negatif (*salabiy*) bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala neorosis (*al-amradh al- ashabiyah*) dan psikologia (*al-amradh al-dzibaniyah*

¹. Abdul.Mujib, (2002). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Hlm.136

² Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia. Hlm. 128s

). Kedua, pola positif (*ijabiy*) bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.³

Sedangkan Hanna Djumhana Bastaman menyebutkan ada empat pola yang ada dalam kesehatan mental,⁴ yaitu:

- pola simtomatis adalah pola yang berkaitan dengan gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*) gangguan atau penyakit nafsaniah.
- pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa mengganggu hak-hak orang lain sehingga disini kesehatan mental berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya.
- pola pengembangan diri adalah pola yang berkaitan dengan kualitas khas insani, seperti kreatifitas, kecerdasan, tanggung jawab dan sebagainya. Sehingga kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfusiikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh mamfaat bagi dirinya sendiri maupun orng lain
- pola agama adalah pola yang berkaitan dengan ajaran agama. Jadi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Dari beberapa definisi kesehatan mental tersebut maka dapat di pahami bahwa definisi kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna yaitu bahagia di dunia dan di akhirat.

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. (Noto Soedirdjo, 1980) menyatakan bahwa ciri-ciri orang

³. Op Cit. hlm 336-337

⁴ Hanna Djumhana Bastaman., (1995). *Integrasi psikologi dengan Islam, menuju psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm.133-134

yang memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan menurut Clausen Karentanan (*Susceptibility*) Keberadaan seseorang terhadap stressor berbeda-beda karena faktor genetic, proses belajar dan budaya yang ada di lingkungannya, juga intensitas stressor yang diterima oleh seseorang dengan orang lain juga berbeda.

Di dalam buku *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* karya Dr.Kartini Kartono dan Dr. Jenni Andary, Ilmu Kesehatan Mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental,serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.⁵

Kesehatan mental sebagai ilmu membicarakan bagaimana cara seseorang memecahkan masalah hatinya sehingga ia mampu memahami berbagai kesulitan hidup dan melakukan berbagai upaya agar jiwanya menjadi bersih.

Dengan memahami ilmu kesehatan mental adalah arti mengerti, mau dan mampu mengaktualisasikan dirinya, maka seseorang tidak akan mengalami bermacam-macam ketegangan kekuatan dan komplikasi batin. Selain itu, ia melakukan upaya agar jiwanya menjadi seimbang dan kepribadiannya pun terinteraksi dengan baik. Ia juga akan mampu memecahkan segala kesulitan jiwa.

Permasalahan lain yang erat hubungannya dengan ilmu kesehatan mental, antara lain adanya usaha untuk menghindari unsur tekanan batin, komplikasi pribadi dan menciptakan integrasi batin yang baik untuk melawan ketegangan dan komplikasi jiwa.

Orang yang sehat mentalnya mempunyai pribadi normal. Mereka akan bertindak dan berperilaku baik agar dapat diterima oleh masyarakat. Selain itu

⁵. Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), hlm.9-10.

dalam karakter dirinya terdapat kesesuaian dengan norma dan pola hidup masyarakat.⁶

b. Gangguan Mental

Dalam mengenal adanya gangguan pada mental seseorang tidak semudah seperti halnya pada gangguan fisik. Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi kesepakatan pengertian terhadap gangguan mental ini. Selain karena faktor kultural yang mengartikan konsep sehat dan sakit secara berbeda antara budaya satu dengan lainnya, juga faktor individual yaitu persepsi dan perasaan yang sangat subjektif sifatnya. Akan tetapi dapat kita sadari bahwasannya gangguan mental itu diakui dalam masyarakat. Sama halnya dengan yang terjadi pada gangguan fisik, gangguan mental ini pada dasarnya juga terdapat di semua masyarakat.

Gangguan mental dimaknakan sebagai tidak adanya atau kekurangannya dalam hal kesehatan mental. Dari pengertian ini, orang yang menunjukkan kurang dalam hal kesehatan mentalnya, maka dimasukkan sebagai orang yang mengalami gangguan mental. Pengertian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Kaplan dan Sadock, 1994) yang mengatakan gangguan mental itu “*as any significant deviation from an ideal state of positive mental health*” artinya penyimpangan dari keadaan ideal dari suatu kesehatan mental merupakan indikasi adanya gangguan mental.^{7[8]}

Sedangkan menurut H. Carl Witherington, orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya. Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlakukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan ruhani maupun kebutuhan social. Bila kebutuhan tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan mengembalikan ke kondisi semula, hingga proses kehidupan berjalan lancar seperti apa adanya. Dalam kondisi seperti itu akan pertentangan (konflik) dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut

⁶ .*Ibid.*, hlm.13.

⁷ . Moeljono Notoesoedibjo Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2007), hlm.42-43.

kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut kekusutan fungsional, yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental.^{8[9]}

Jadi gangguan mental secara sederhana dapat diartikan sebagai tiadanya atau kurangnya dalam hal kesehatan mental, dengan ditandai oleh adanya rasa tidak tenang, tidak aman, fungsi mental menurun dan terjadinya perilaku yang tidak tepat atau wajar.

Gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku dimasyarakat, perilaku tersebut baik yang berupa pikiran, perasaan maupun tindakan. Stress, depresi dan alkoholik tergolong sebagai gangguan mental karena adanya penyimpangan, hal ini dapat disimpulkan bahwa gangguan mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental dan berpengaruhnya pada ketidakwajaran dalam berperilaku ini sesuai dengan Al-Quran, (QS. Al-Baqoroh 2:10)



Artinya: Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. (yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran nabi Muhammad s.a.w. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap nabi s.a.w., agama dan orang-orang Islam).

Adapun gangguan mental yang dijelaskan oleh (A. Scott, 1961) meliputi beberapa hal:

- 1) Salah dalam penyesuaian sosial, orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok dimana dia ada.
- 2) Ketidakbahagiaan secara subyektif.
- 3) Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan.

^{8.} Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm.176.

- 4) Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatrik dirumah sakit, namun ada sebagian yang tidak mendapat pengobatan tersebut.

Seseorang yang gagal dalam beradaptasi secara positif dengan lingkungannya dikatakan mengalami gangguan mental. Proses adaptif ini berbeda dengan penyesuaian sosial, karena adaptif lebih aktif dan didasarkan atas kemampuan pribadi sekaligus melihat konteks sosialnya. Atas dasar pengertian ini tentu tidak mudah untuk mengukur ada tidaknya gangguan mental pada seseorang, karena selain harus mengetahui potensi individunya juga harus melihat konteks sosialnya.

c .Terapi Agama

Terapi merupakan usaha penanggulangan suatu penyakit atau gejala yang ada dalam diri makhluk hidup. Usaha penanggulangan gangguan kesehatan rohani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka gangguan mental akan terselesaikan. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.

Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Sebagaimana pernyataan Allah dalam Q.S. Yunus : 57 dan Q.S. Al Isra' : 82.

“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pelajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Yunus : 57)

“Dan kami turunkan Al-Qur'an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Isra' : 82)

Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwa Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat Allah), rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah

Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.⁹

Jadi, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.¹⁰ Ini menunjukkan bahwa agama terkait dengan ini pendekatan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah masalah kehidupan termasuk di dalamnya hal-hal yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.

d. Tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam

Ada beberapa tanda mental yang sehat dalam Islam, antara lain :

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Daradjat (1975) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu:

a). *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.

b). *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. sedangkan yang kena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

2. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/ memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang

⁹. Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm.179.

¹⁰. Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm.78-79.

normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya juga dijelaskan pada tabel sebagai berikut (Syamsu Yusuf LN ; 1987).¹¹

ASPEK PRIBADI	KARAKTERISTIK
Fisik	Perkembangannya normal. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya. Sehat, tidak sakit-sakitan.
Psikis	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Memiliki Insight dan rasa humor. Memiliki respons emosional yang wajar. Mampu berpikir realistis dan objektif. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis. Bersifat kreatif dan inovatif. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif.

¹¹ Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. Bandung : Maestro, hlm 78

	Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.
Sosial	Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis). Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.
Moral-Religius	Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya. Jujur, amanah (bertanggung jawab), dan ikhlas dalam beramal.

Dari uraian diatas, menunjukkan ciri-ciri mental yang sehat, dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:

1. Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
2. Aktualisasi diri.
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri).
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
6. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.

Menurut Kartini Kartono mengatakan bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki sifat-sifat khusus, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki hidup yang jelas, memiliki konsep hidup yang sehat, dan memiliki batin yang selalu tenang¹².

Sedangkan Menurut Muhammad Mahmud terdapat 9 indikasi mental yang sehat, yaitu:

Pertama, keamanan, ketenangan, dan rileks.

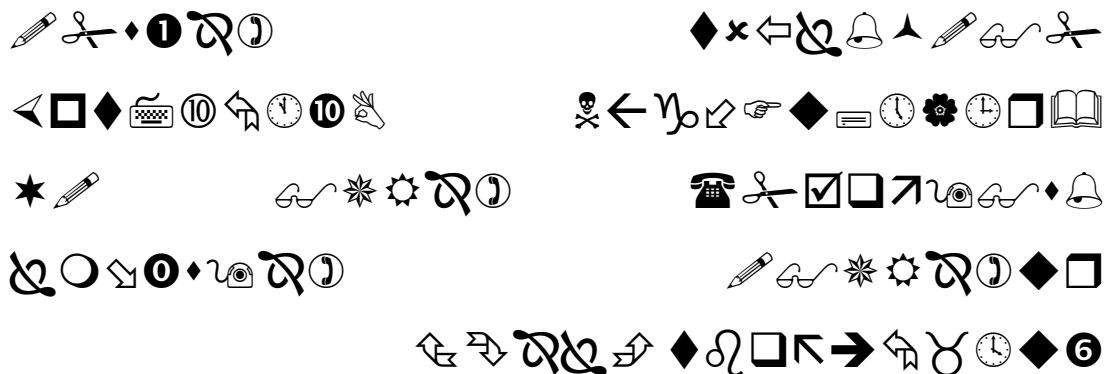
Kata "*sakinah*" memiliki arti keamanan disebabkan memiliki tempat tinggal atau wilayah yang menetap dan tidak berpindah-pindah.

¹²Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), hlm.9

Ketenangan di dalam istilah sakinah tidak berarti statis atau tidak bergerak, sebab dalam “sakinah” terdapat aktivitas yang disertai dengan perasaan tenang, seperti orang yang melakukan kerja dengan disertai rasa tenang. Sedangkan rileks merupakan akibat dari sakinah dan thuma'ninah, yaitu keadaan batin yang santai, tenang, dan tanpa adanya tekanan emosi yang kuat, meskipun mengerjakan pekerjaan yang amat berat. Seseorang yang memiliki jiwa yang kotor dan penuh dosa karena maksiat, maka elemen-elemen yang jahat mudah bersenyawa dan membentuk komposisi tubuh yang gambang terkena guncangan, keresahan, dan kebimbangan.

Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk¹³ yaitu:

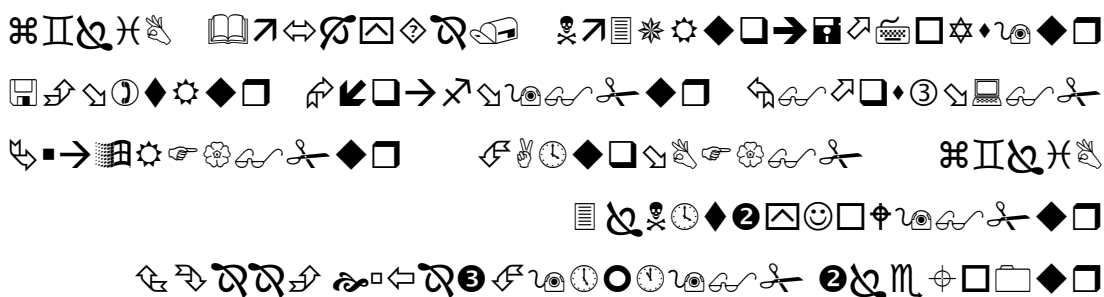
1. Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Misalnya jika ia terkena musibah maka musibah itu diserahkan dan dikembalikan kepada Allah (QS. Al-Baqarah : 156);



Artinya : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(QS. Al-Baqarah : 156)

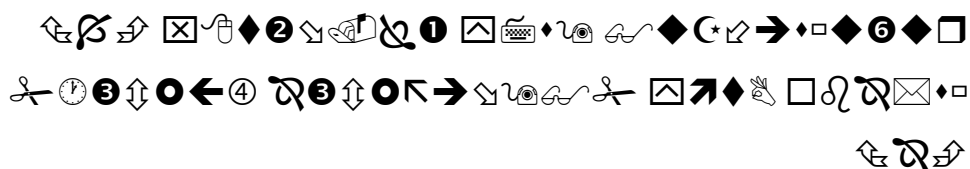
2. Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat, misalnya cobaan akan ketakutan dan kemiskinan (QS. Al-baqarah : 155)

¹³ . Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2004, cet. ke-1,) hal. 155



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

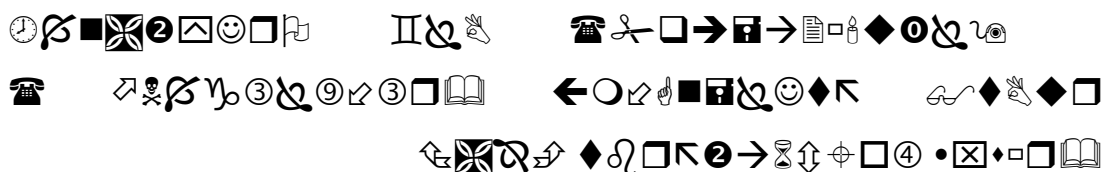
3. Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan (QS. Al- insyirah: 4-5).



Artinya :dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,

Kedua, memadahi dalam beraktivitas.

Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukannya secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu merupakan tanda dari kesehatan mentalnya. Firman Allah SWT :



Artinya : “Supaya mereka dapat makan dari buahnya, dan dari apa yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka mengapakah mereka tidak bersyukur?” (QS.Yasin: 35).

Sabda Nabi SAW : “Makanan yang lebih baik dimakan oleh seseorang adalah makanan yang berasal dari jerih payahnya sendiri, sebab Nabi Dawud makan dari hasil kerjanya sendiri.” (HR.Al-Bukhari)

Ketiga, menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain.

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik berkaitan dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugrah dari Allah SWT. Anugrah Tuhan yang diberikan kepada manusia terdapat dua jenis, yaitu: (1) bersifat alami. Manusia yang sehat akan mensyukuri anugrah itu tanpa mempertanyakan mengapa Tuhan menciptakan seperti itu, sebab di balik penciptaan-Nya pasti terdapat hikmah yang tersembunyi; (2) dapat diusahakan. Manusia yang sehat tentunya akan mengerahkan segala daya upayanya secara optimal agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Tanda kesehatan mental yang lain adalah adanya kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain.

Keempat, adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri.

Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukan. Perbuatan yang hina dapat menyebabkan psikopatologi, sedang perbuatan yang baik menyebabkan pemeliharaan kesehatan mental.

Kelima, kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.

Keenam, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.

Ketujuh, kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

Kedelapan, memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik.

Kesembilan, adanya rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.¹⁴

e. Karakteristik mental yang tidak Sehat

¹⁴ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, M.Si *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jogyakarta: Penerbit Insani Madani, 2004) hlm 34

Menurut Thorpe 1964 dalam (Notosoedirjo & Latipun) bahwa mental yang tidak sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
2. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu
8. Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.¹⁵ .

Dari teori di atas dapat dipahami bahwa mental yang tidak sehat juga memiliki ciri-ciri tertentu dan cukup banyak, antara lain ; Perasaan tidak nyaman, Perasaan tidak aman, Kurang memiliki rasa percaya diri, Kurang memahami diri, Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan social, Ketidakmatangan emosi, Kepribadiannya terganggu, Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.

f. Metode perawatan kesehatan mental

Dalam Islam, Ada tiga pola yang dikembangkan untuk mengungkap metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental: Pertama, metode tahalli, takhalli, dan tajalli; Kedua, metode syariah, thariqah, haqiqah, dan ma'rifat; dan ketiga, metode iman, islam, dan ihsan. Di sini, kita lebih cenderung memilih pola yang ketiga.¹⁶

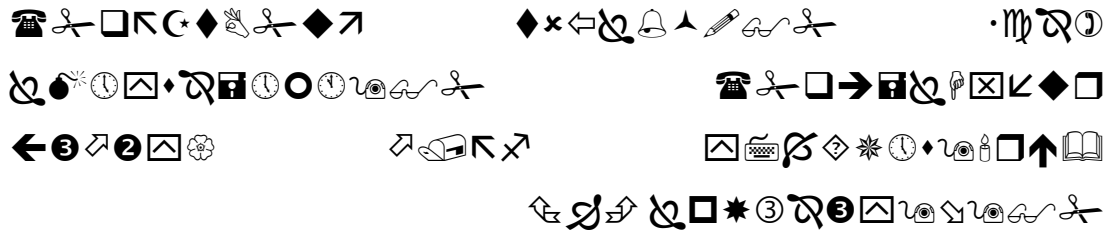
1. Metode Imaniah

Iman secara harfiah diartikan dengan rasa aman (al-aman) dan kepercayaan (al-amanah). Orang yang beriman berarti jiwanya merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi problem hidup. Dengan iman, seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat

¹⁵ Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001, Hlm.64-65

¹⁶. Abdul Mujib, *Op. Cit.* hlm, 149.

memohon apabila ia ditimpa problema atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan perilaku fisik maupun psikis. Ketika seseorang telah mengerahkan daya upayanya secara maksimal untuk mencapai satu tujuan, namun tetap mengalami kegagalan, tidak berarti kemudian ia putus asa atau malah bunuh diri.



Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, mereka itu adalah Sebaik-baik makhluk.

Keimanan akan mengarahkan seseorang untuk mengoreksi diri apakah usahanya sudah maksimal atau belum. Sejalan dengan hukum-hukum-Nya atau tidak. Jika sesuai dengan hukum-hukum-Nya, tetapi masih menemu ikegagalan, hal yang perlu diperhatikan adalah *hikmah* dibalik kegagalan tersebut. Apakah Allah SWT menguji kualitas keimanannya melalui kegagalan ataukah Dia mengasihi hamba-Nya yang salih supaya ia tidak sombong atau angkuh ketika memperoleh kesuksesan.

Keimanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap manusia. Pengaruh itu terutama membuat manusia percaya pada diri sendiri, meningkatkan kemampuannya untuk sazar dan kuat menanggung derita kehidupan, membangkitkan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menimbulkan kedamaian hati dan memberi perasaan bahagia.

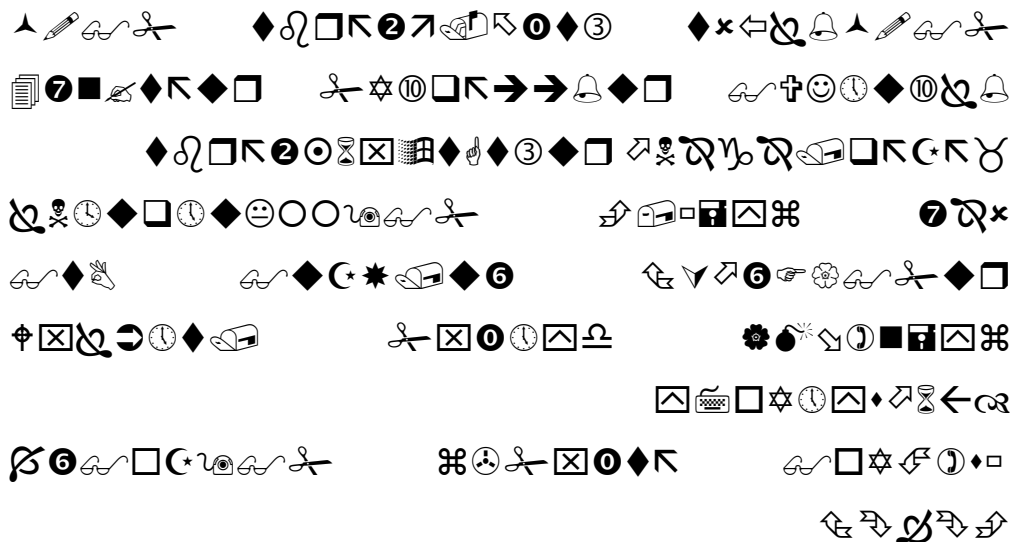
Keimanan kepada Allah dibarengi dan diikuti oleh ketaqwaan kepada-Nya. Pengertian taqwa dalam bahasan Al-Qur'an banyak, di antaranya takut(yang berarti takut melanggar ketentuan Allah), menjaga atau membentengi diri dari berbagai dorongan yang tercela dan perbuatan mungkar, menjaga diri dari tingkah laku yang tidak terpuji.

Keimanan yang direalisasikan secara benar akan membentuk kepribadian mukmin yang membentuk enam karakter: ¹⁷

- a. Karakter *Rabbani*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan(mangambil dan mengamalkan) sifat-sifat dan asma-asma Allah SWT ke dalam tingkah laku nyata sebatas pada kemampuan manusiawinya.

Proses pembentukan karakter rabbani dapat ditempuh melalui tiga tahap, yaitu *ta'alluq*, *takhalluq* dan *tahaqquq*.

Proses *ta'alluq* adalah menggantungkan kesadaran diri dan pikiran kepada Allah dengan cara berpikir dan berzikir kepada-Nya. Sebagaimana Fiman Allah dalam QS Ali Iman ayat 191:



Artinya: (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

Proses *takhalluq* adalah adanya kesadaran diri untuk mentransinternalisasikan sifat-sifat dan asma-asma Allah SWT sebatas pada kemampuan manusiawinya. Proses ini dilakukan sebab fitrah manusia memiliki potensi Asma ‘al husna.

¹⁷ . Abdul Mujib. *Ibid*, hlm 152-154.

Proses *tahaqquq* adalah kesadaan diri akan adanya kebenaran, kemuliaan, keagungan Allah SWT, sehingga tingkah lakunya didominasi oleh-Nya.

b. Karakter *Malaki*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan sifat-sifat malaikat yang agung dan mulia. Karakter kepribadian malaki di antaranya adalah:

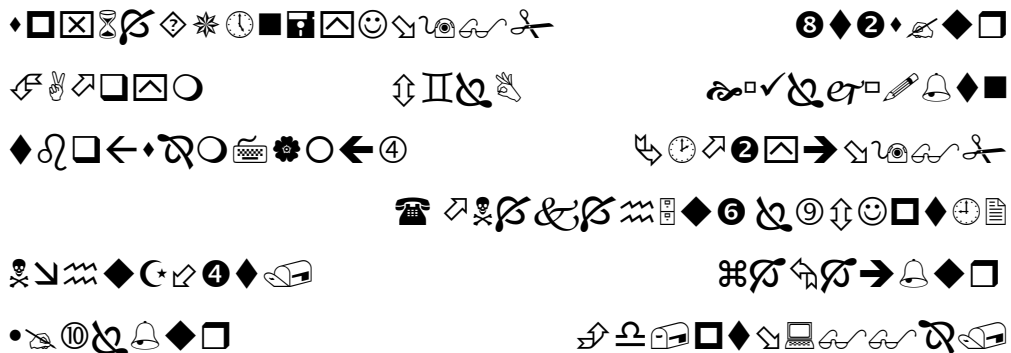
1). Menjalankan perintah Allah SWT dan tidak bermaksiat dengan-Nya.

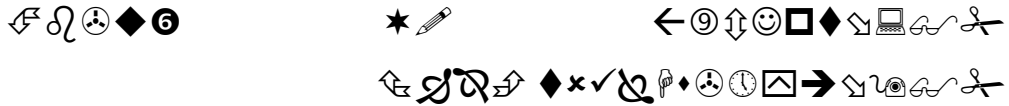
Firman Allah dalam QS al- Tahrir ayat 6:



Artinya: Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

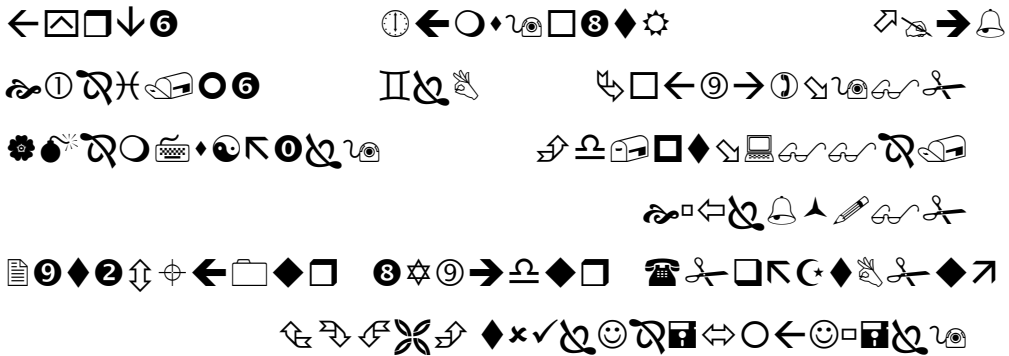
2). Bertasbih kepada –Nya. Firman Allah dalam QS al-Zumar ayat 75:





Artinya: Dan kamu (Muhammad) akan melihat malaikat-mmlaikat berlingkar di sekeliling 'Arsy bertasbih sambil memuji Tuhannya; dan diberi putusan di antara hamba-hamba Allah dengan adil dan diucapkan: "Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam".

3). Menyampaikan informasi kepada yang lain. Firman Allah QS al- Nhal ayat 102:



Artinya: Katakanlah: "Ruhul Qudus (Jibril) menurunkan Al Quran itu dari Tuhanmu dengan benar, untuk meneguhkan (hati) orang-orang yang telah beriman, dan menjadi petunjuk serta kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri (kepada Allah)".

4). Membagi- bagi rezki untuk kesejahteraan berrsama, serta memelihara kebun(jannah) yang indah. Firman Allah dalam QS al- Rad ayat 24:



Artinya: Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang menyalakan api, Maka setelah api itu menerangi sekelilingnya Allah hilangkan cahaya (yang menyinari) mereka, dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat.

- c. Karakter *Qur-ani*, yaitu mampu mentransinternalisasikan nilai-nilai al-quran dalam tingkah laku nyata. Karakter kepribadian qurani di antaranya adalah membaca, memahami, dan mengamalkan ajaran yang terkandung di dalam al-Quran dan Sunnah, sebab ia memberikan petunjuk (*al-hidayah*), rahmah (*al-rahmah*), berita gembira (*al-tabsyir*) bagi orang muslim yang bertaqwa (QS. Al-Nahl:2) serta memberikan wawasan yang totalitas untuk semua aspek kehidupan (QS. Al- An'am:38).
- d. Karakter *Rasuli*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan sifat-sifat rasul yang mulia. Karakter kepribadian rasuli di antaranya adalah jujur (*al-shiddiq*), dapat dipercaya (*al-amanah*), menyampaikan informasi atau wahyu (*al-tabligh*), dan cerdas (*al-fathonah*).
- e. Karakter yang berwawasan dan mementingkan masa depan (hari akhir), karakter ini menghendaki adanya karakter yang mementingkan jangka panjang daripada jangka pendek atau wawasan masa depan daripada masa kini (QS. Al-Duha:4), memiliki sikap tanggung jawab, melakukan sholat, zakat, dan selalu bertaqwa (QS. Al-nisa': 77), tingkah lakunya penuh perhitungan sebab nanti semuanya diperhitungkan (hisab).
- f. Karakter *Takdiri*, yaitu karakter yang menghendaki adanya penyerahan dan kepatuhan pada hukum-hukum, aturan-aturan, dan sunnah-sunnah Allah SWT. Karakter ini di antaranya adalah mengetahui dan mematuhi sunnah-sunnah Allah SWT., baik sunnah qurani ataupun sunnah kauni.

2. Metode Islamiah

Islam secara etimologi memiliki tiga makna, yaitu penyerahan dan ketundukan (*al-silm*), perdamaian dan keamanan (*al-salm*), dan keselamatan (*al-salamah*).

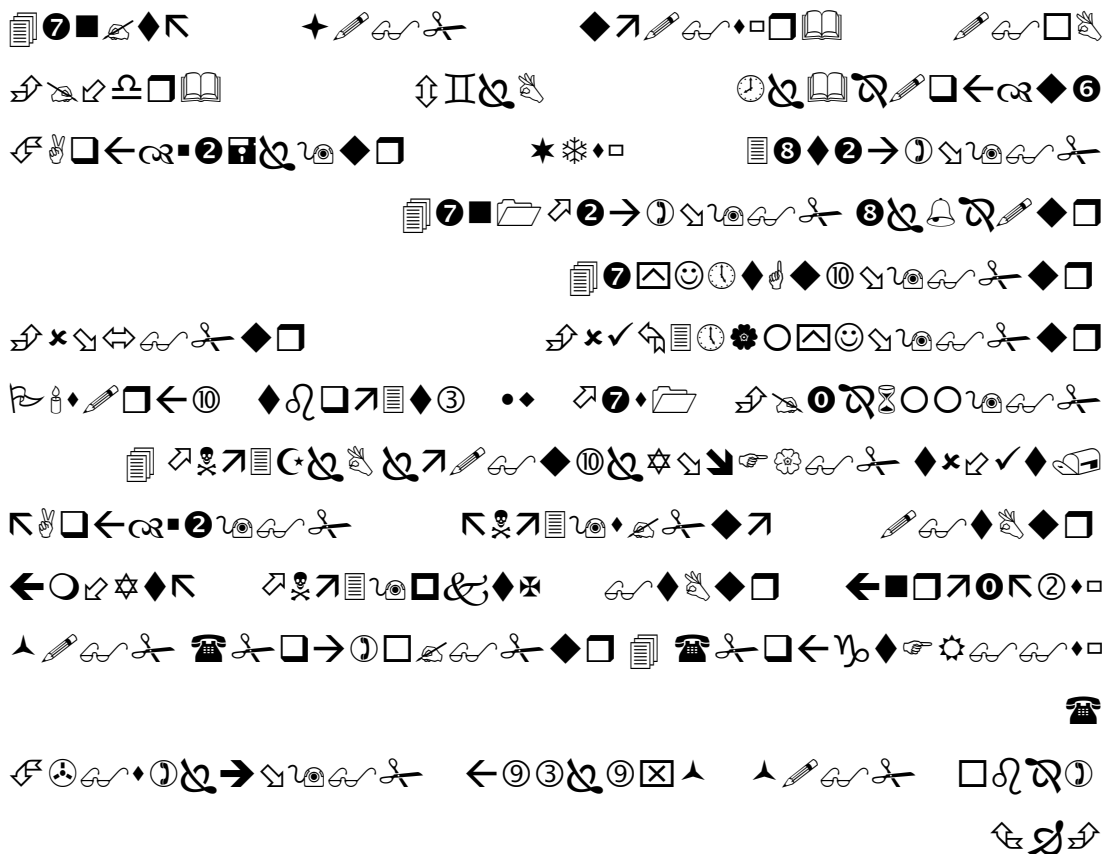
Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian muslim (*syakhshiyah al-muslim*) yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci dan dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti itu

merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental. Kepribadian muslim menimbulkan lima karakter ideal yaitu:

- a. Karakter syahadatain yaitu karakter yang mampu menghilangkan dan membebaskan diri dari segala belenggu dan dominasi tuhan-tuhan temporal dan relatif, seperti materi dan hawa nafsu.



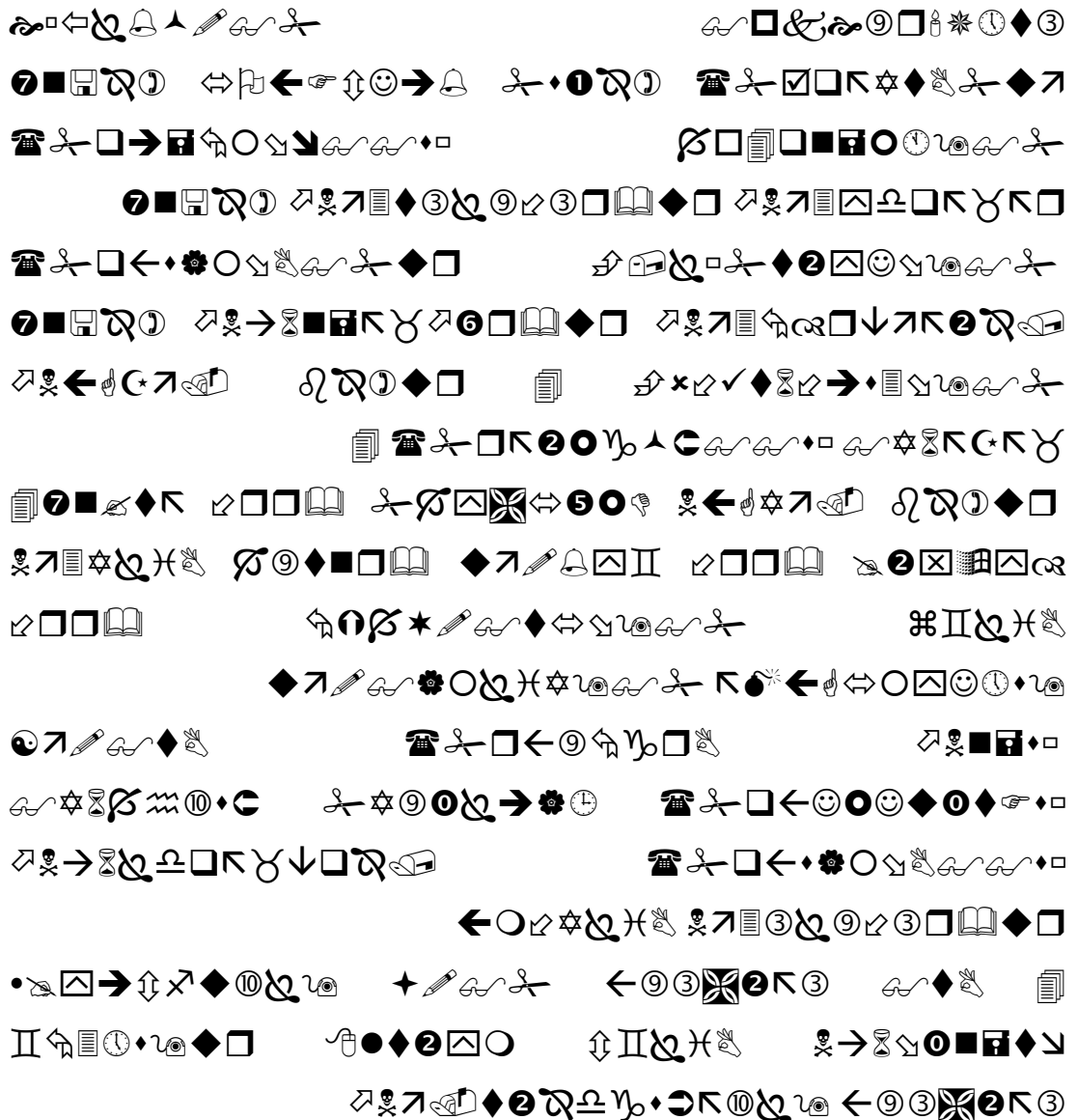
“Terangkanlah kepadaku tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya. Maka Apakah kamu dapat menjadi pemelihara atasnya?” (Q.S. Al-Furqon: 43).



Artinya : Apa saja harta rampasan (fai-i) yang diberikan Allah kepada RasulNya (dari harta benda) yang berasal dari penduduk kota-kota Maka adalah untuk Allah, untuk rasul, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan, supaya harta itu jangan beredar di antara orang-orang Kaya saja di antara

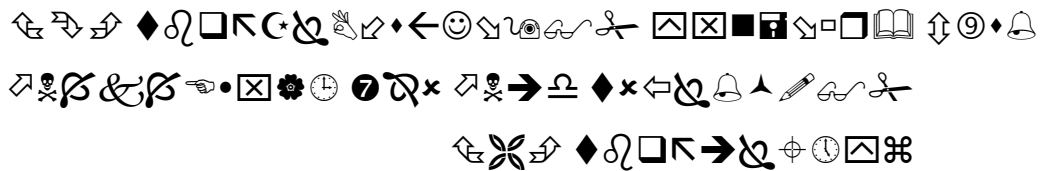
kamu. apa yang diberikan Rasul kepadamu, Maka terimalah. dan apa yang dilarangnya bagimu, Maka tinggalkanlah. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Amat keras hukumannya.

- b. Karakter *mushalli*, yaitu karakter yang mampu berkomunikasi dengan Allah (ilahi) dan dengan sesama manusia (insani). Komunikasi ilahiah ditandai dengan takbir, sedang komunikasi insaniah ditandai dengan salam. Karakter *mushalli* juga menghendaki kesucian lahir dan batin. Kesucian lahir diwujudkan dalam wudhu (Q.S. Al-Maidah:6), sedang kesucian batin diwujudkan dalam bentuk keikhlasan dan kekhusyukan (Q.S. al-Mukminun: 1-2).





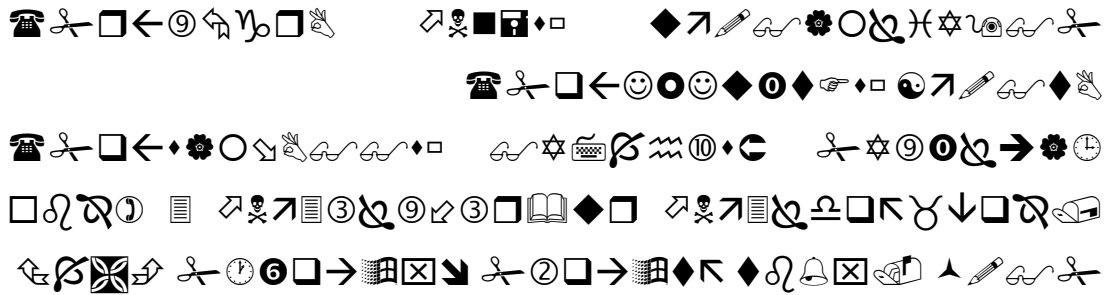
Artinya : Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membern kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur..



1. Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman,
2. (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,

Ia juga menghendaki adanya konsentrasi penuh tanpa diganggu oleh dominasi minuman keras, narkoba atau zat adiktif lainnya.





Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub[301], terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, Maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Pengampun.

- c. Karakter *muzakki*, yaitu karakter yang berani mengorbankan hartanya untuk kebersihan dan kesucian jiwanya (Q.S. At-Taubah: 103). Karakter Muzakki menghendaki adanya pencarian harta secara halal dan mendistribusikannya dengan cara yang halal pula. Ia menuntut adanya produktifitas dan kreativitas.

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ
 لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.

Artinya : Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui.

- d. Karakter *sha'im*, yaitu karakter yang mampu mengendalikan dan menahan nafsu-nafsu rendah dan liar. Di antara karakter *sha'im* adalah menahan makan, minum, hubungan seksual pada waktu, dan tempat dilarang.
- e. Karakter *hajji*, yaitu karakter yang mau mengorbankan harta, waktu, bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT. Karakter ini

menghasilkan jiwa yang egaliter, memiliki wawasan inklusif dan pluralistik, melawan kebatilan, serta meningkatkan wawasan wisata spiritual.

3. Metode Ihsaniah

Ihsan secara bahasa berarti baik. Orang yang baik (muhsin) adalah orang yang mengetahui akan hal-hal baik, mengaplikasikan dengan prosedur yang baik, dan dilakukan dengan niatan baik pula. Metode ini apabila dilakukan dengan benar akan membentuk kepribadian muhsin (*syakhshiyah al-muhsin*) yang dapat ditempuh melalui beberapa tahapan.

1. Tahapan permulaan (*al-bidayah*). Tahapan ini disebut juga tahapan *takhalli*. Takhalli adalah mengosongkan diri dari segala sifat-sifat kotor, tercela, dan maksiat.

Kepribadian muhsin tingkat pemula ini di antaranya

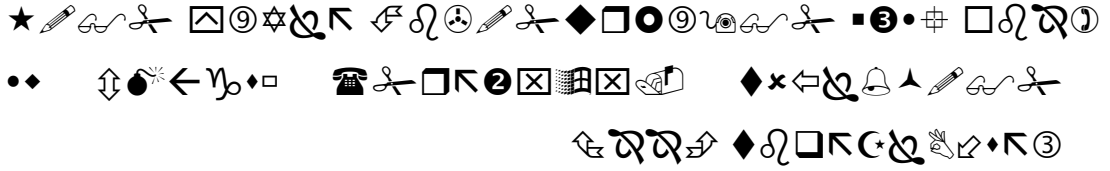
- a. meninggalkan syirik (menyekutukan Allah) sebab ia merupakan tingkah laku yang tidak akan diampuni dosannya. Fiman Allah dalam Q.S Azzumar ayat 3:



Artinya : Ingatlah, hanya kepunyaan Allah-lah agama yang bersih (dari syirik). dan orang-orang yang mengambil pelindung selain Allah (berkata): "Kami tidak menyembah mereka melainkan supaya mereka mendekatkan Kami kepada Allah dengan sedekat- dekatnya". Sesungguhnya Allah akan memutuskan di antara mereka tentang apa

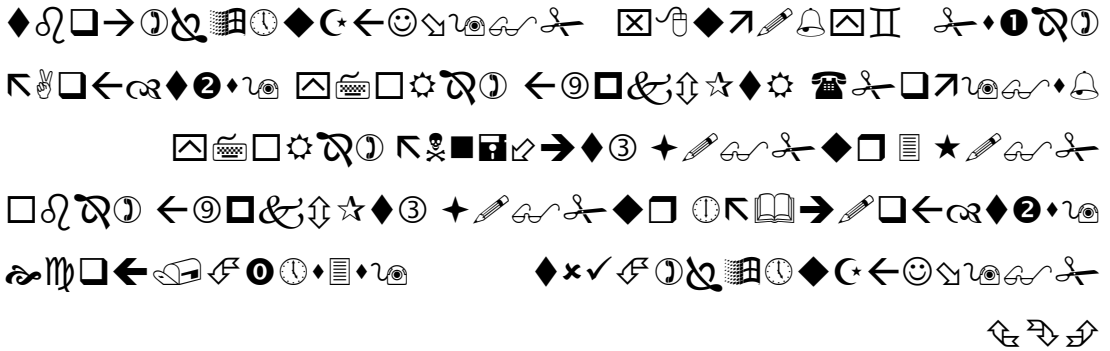
yang mereka berselisih padanya. Sesungguhnya Allah tidak menunjuki orang-orang yang pendusta dan sangat ingkar.

b. Meninggalkan Kufur, Firman Allah dalam Q.S Al-Anfal ayat 55 :

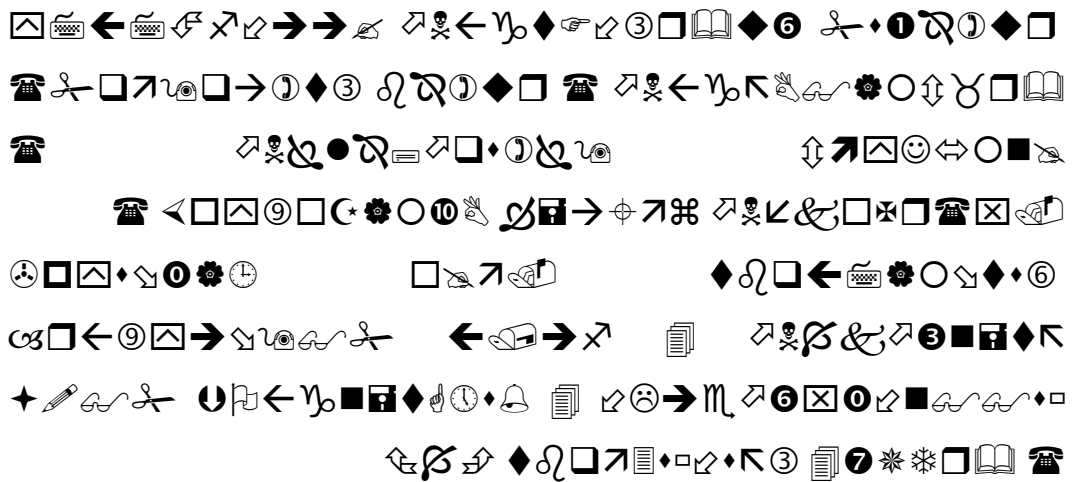


Artinya : Sesungguhnya binatang (makhluk) yang paling buruk di sisi Allah ialah orang-orang yang kafir, karena mereka itu tidak beriman.

c. Meninggalkan Nifaq, Firman Allah dalam Q.S. al-Munafiqun 1 dan 4 :



Artinya : Apabila orang-orang munafik datang kepadamu, mereka berkata: "Kami mengakui, bahwa Sesungguhnya kamu benar-benar Rasul Allah". dan Allah mengetahui bahwa Sesungguhnya kamu benar-benar Rasul-Nya; dan Allah mengetahui bahwa Sesungguhnya orang-orang munafik itu benar-benar orang pendusta.



Artinya : Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum. dan jika mereka berkata kamu mendengarkan Perkataan mereka. mereka adalah seakan-akan kayu yang tersandar. mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka. mereka Itulah musuh (yang sebenarnya) Maka waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka sampai dipalingkan (dari kebenaran)?.

d. Meninggalkan Fusuq. Fiman Allah dalam Q.S. Attaubah ayat 67:



Artinya : Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang Munkar dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya[648]. mereka telah lupa kepada Allah, Maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik.

e. Meninggalkan Bida'ah. Firman Allah dalam QS. Yunus ayat 32:



Artinya: Maka (Zat yang demikian) Itulah Allah Tuhan kamu yang sebenarnya; Maka tidak ada sesudah kebenaran itu, melainkan kesesatan. Maka Bagaimanakah kamu dipalingkan (dari kebenaran)?

f. Meninggalkan sombong. Firman Allah dalam QS. Al-Baqoroh ayat 34:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۚ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۚ وَسُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٣٤﴾

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada Para Malaikat: "Sujudlah kamu kepada Adam," Maka sujudlah mereka kecuali Iblis; ia enggan dan takabur dan adalah ia Termasuk golongan orang-orang yang kafir.

g. Meninggalkan Riyah. Firman Allah dalam QS Al-Ma'un ayat: 4-7:

لَا تُكْسِرُوا وُجُوهُكُمْ لِلذِّكْرِ ۚ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ۚ وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ لَتَّخِذْنَ مِنْكُمْ شُرَكَاءُ ۖ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤﴾

لَا تَجْعَلُوا دِينَكُمْ تِلْكَ الْأَشْجَارُ ۙ عَلَيْهَا لَأَقْبِرَنَّ اللَّهُ عَنْكُمْ كُفْرًا ۚ هِيَ أَعْيُنُكُمْ ۚ لَأَنظُرَنَّ اللَّهُ أُولَٰئِكَ هُمُ الْعَيْنُونَ ﴿٥﴾

لَا تَجْعَلُوا دِينَكُمْ تِلْكَ الْأَشْجَارُ ۙ عَلَيْهَا لَأَقْبِرَنَّ اللَّهُ عَنْكُمْ كُفْرًا ۚ هِيَ أَعْيُنُكُمْ ۚ لَأَنظُرَنَّ اللَّهُ أُولَٰئِكَ هُمُ الْعَيْنُونَ ﴿٦﴾

لَا تَجْعَلُوا دِينَكُمْ تِلْكَ الْأَشْجَارُ ۙ عَلَيْهَا لَأَقْبِرَنَّ اللَّهُ عَنْكُمْ كُفْرًا ۚ هِيَ أَعْيُنُكُمْ ۚ لَأَنظُرَنَّ اللَّهُ أُولَٰئِكَ هُمُ الْعَيْنُونَ ﴿٧﴾

- 4. Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat,
- 5. (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya,
- 6. Orang-orang yang berbuat riya,
- 7. Dan enggan (menolong dengan) barang berguna.

2. Tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadat*). Pada tahapan ini kepribadian seseorang telah bersih dari sifat-sifat tercela dan maksiat, kemudian ia berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mengisi diri dengan tingkah laku yang baik. Tahapan ini disebut juga *tahalli*. Tahalli adalah upaya mengisi diri dengan sifat-sifat yang

baik. Tahapan ini memiliki fase-fase, namun yang umum dipakai dalam kepibadian muhsin ini adalah fase-fase berikut ini:¹⁸

a. Taubat dari segala tingkah laku yang mengandung dosa. QS al-Tahrim ayat 8:

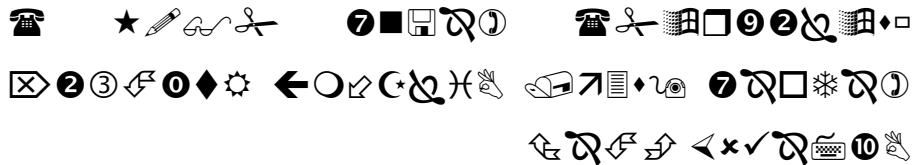


Atinya: Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi Kami cahaya

¹⁸ .Abdul Mijib, Jusuf Muzakki, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*,2002, jakarta, Raja Grafindo Persada, hlm. 158

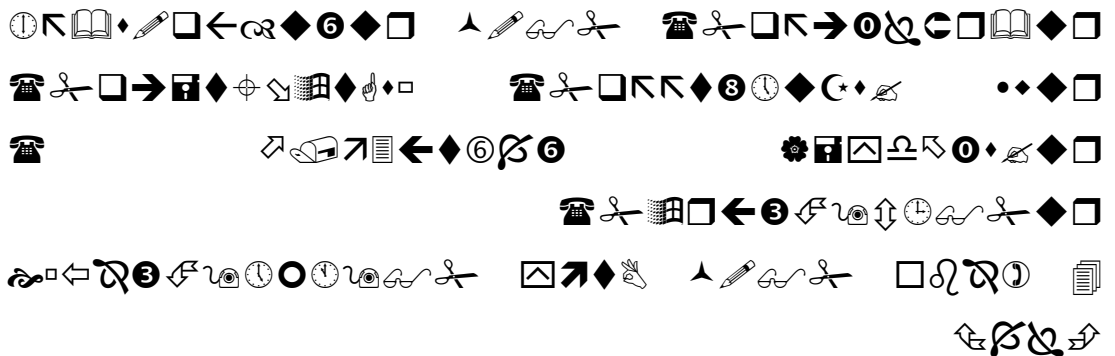
Kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu."

- b. Menjaga diri dai hal-hal yang syubhat
- c. Tidak terikat dengan gemerlapan materi atau dunia. Firman Allah dalam QS. Zariyat ayat 50:



Artinyua : Maka segeralah kembali kepada (mentaati) Allah. Sesungguhnya aku seorang pemberi peringatan yang nyata dari Allah untukmu.

- d. Merasa butuh pada Allah.
- e. Sabar terhadap cobaan dan melaksanakan kebijakan Firman Allah dalam QS Al-Anfal ayat 46:



Artinya : Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

- f. Tawakkal pada putusan Allah. Firman Allah dalam QS An-Naml ayat 89:



(nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

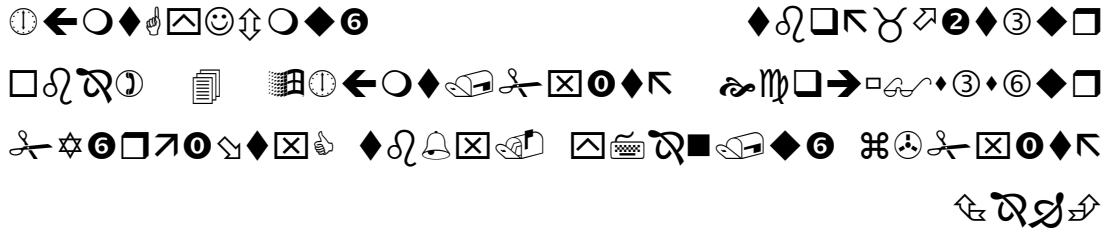
- i. Ikhlas dalam melakukan apa saja demi Allah. Firman Allah dalam QS Ali Imran ayat 152:



Artinya : Dan Sesungguhnya Allah telah memenuhi janji-Nya kepada kamu, ketika kamu membunuh mereka dengan izin-Nya sampai pada sa'at kamu lemah dan berselisih dalam urusan itu dan mendurhakai perintah (Rasul) sesudah Allah memperlihatkan kepadamu apa yang kamu sukai. di antaramu ada orang yang menghendaki dunia dan diantara kamu ada orang yang menghendaki akhirat. kemudian Allah memalingkan kamu dari mereka untuk menguji kamu, dan sesungguhnya Allah telah mema'afkan kamu. dan Allah mempunyai karunia (yang dilimpahkan) atas orang-orang yang beriman.

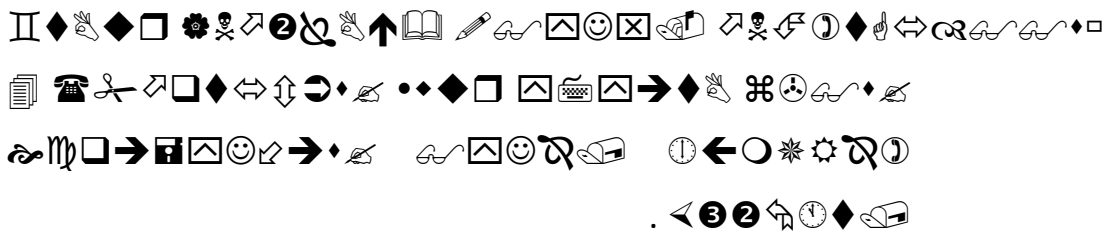
- j. Takut dan berharap kepada Allah. Firman Allah dalam QS Al-Isra' ayat 57:





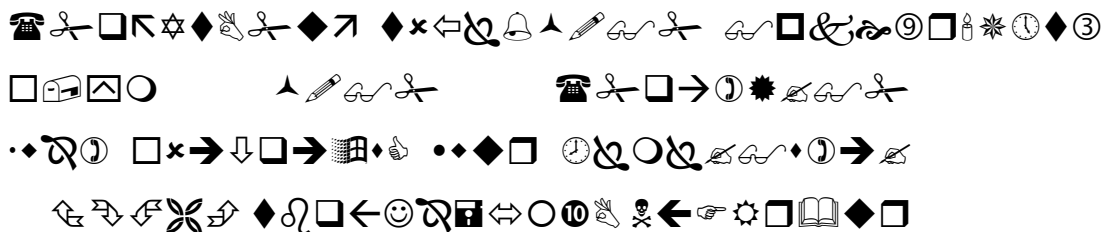
Artinya : Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah) dan mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan azab-Nya; Sesungguhnya azab Tuhanmu adalah suatu yang (harus) ditakuti..

k. Kontinyu dalam menjalankan kewajiban. Fiman Allah dalam Q.S.Hud ayat 112 :



Artinya : Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

1. Taqwa Kepada Allah. Firman Allah dalam Q.S. Ali Iman ayat 102 :



Artinya : Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam Keadaan beragama Islam.

m. Jujur, Berfikir, Berzikir dan sebagainya

Tahapan ini harus ditopang oleh tujuh pendidikan dan latihan psiko fisik. Tujuh pendidikan itu adalah :

1. *Musyarahah*, yaitu memberikan dan menentukan syarat bagi diri sendiri, melalui cara: membekali diri dengan iman dan Ilmu pengetahuan; memperingati diri menjauhi segala ma'siat dan mendekati perbuatan ma'ruf.
2. *Muraqabah*, yaitu mawas diri dari perbuatan ma'siat agar selalu dekat kepada Allah. Kedekatan Allah dengan manusia sangat tergantung pada kedekatan manusia. Jika manusia mendekat niscaya Allah mendekat, tetapi jika manusia menjauh niscaya Allah menjauh. Jika manusia mendekat selangkah, maka Allah mendekat dua, tiga, atau tak terhingga kedekatan-Nya dengan manusia. Namun jika manusia menjauh selangkah, maka Allah tidak menjauh melebihi manusia. Allah Maha Adil Yang tidak pernah menzalimi hamba-Nya, bahkan sifat Rahman, Rahim-Nya lebih dahulu dan lebih dekat dari pada sifat *Ghadhaf*(marah)-Nya.
3. *Muhasabah*, yaitu membuat perhitungan terhadap tingkah laku yang diperbuat. Apakah perbuatan yang dilakukan hari ini lebih baik dari hari-hari kemarin. Jika lebih jelek maka ia harus beristighfar dan berusaha memperbaikinya. Jika sama berarti kehidupannya statis dan tidak memperoleh nilai lebih sama sekali. Jika ternyata lebih baik maka harus disyukuri dan tetap dilakukan secara istiqamah.
4. *Mu'aqabah*, yaitu menghukum diri karena melakukan keburukan. Cara menghukum diri tidak seperti umat-umat terdahulu dengan cara bunuh diri, baik secara personal maupun massal, melainkan dengan cara berbuat baik, sebab perbuatan baik dapat menghapus perbuatan buruk.
5. *Mujahadah*, yaitu bersungguh-sungguh berusaha menjadi baik. Dalam kesungguhan itu, seseorang tidak lagi memperdulikan pengorbanan yang dikeluarkan, baik dengan harta maupun jiwa. Dalam *mujahadah* diperlukan adanya *jihad* dan *ijtihad*, sedangkan jihad yang paling berat adalah melawan hawa nafsu.

6. *Mu'atabah*, yaitu menyesali diri atas perbuatan dosanya. Cara penyesalan itu dengan bertaubat, yaitu kembali pada hukum-hukum dan aturan-aturan Allah. Manusia yang baik tidak berarti manusia yang tidak pernah melakukan dosa, tetapi manusia yang baik adalah manusia yang apabila melakukan dosa dan ma'siat ia segera menyadarinya dan berusaha untuk tidak mengulangi lagi dengan sekuat tenaga.

7. *Mukasyafah*, yaitu membuka penghalang atau tabir agar tersingkap semua rahasia Allah. Pada level ini, tabir (Hijab) yang menghalangi antara manusia dan rahasia Tuhan mulai hilang dan tersingkap, sehingga seseorang mengetahui hukum-hukum dan rahasia Tuhan secara haqq al-Yaqin. Ketika seseorang telah memperoleh *Kasyaf* maka pola hidupnya selalu baik dan benar terhindar dari hal-hal yang mungkar, dan dapat mengantarkan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Ketidak bahagiaan seseorang sesungguhnya disebabkan oleh ketidak tahuannya cara dan hukum yang ditempuh untuk memperoleh kebahagiaan itu.¹⁹

3. Tahapan merasakan (*al-muziqat*). Pada tahapan ini, seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Khaliknya dan menjauhi larangan-Nya, namun ia merasa kelezatan, kedekatan, kerinduan, dengan-Nya. Tahapan ini disebut *Tajalli*. *Tajalli* buruknya dihilangkan dan tabir yang menghalangi menjadi sirna.

Tahapan ketiga ini bagi para sufi biasanya didahului oleh dua proses, yaitu *al-Fana* dan *Al-Baqa*. Seseorang apabila mampu menghilangkan wujud jasmania dengan cara menghilangkan nafsu-nafsu inklusifnya dan tidak teikat oleh materi atau lingkungan sekitar, maka ketika ini ia telah *Al-Fana*. Kondisi itu kemudia bealih kepada *Kebaqaan waujud Ruhaniyah* yang ditandai dengan tetapnya sifat-sifat ketuhanan.²⁰

Ketika tahapan tersebut telah dilalui maka muncullah apa yang disebut dengan *al-Hal*, yaitu kondisi spiritual yang mana sang pribadi telah mencapai kebahagiaan tertinggi yang dicita-citakannya. Kondisi ini

¹⁹ Mujib, *Ibid.* Hlm.159-160

²⁰ Harun Nasution, *Op. Cit.*, Hlm. 83

merupakan karunia dan rahmat dari Allah dan tidak dapat diusahakan sewaktu-waktu. Ia datang secara tiba-tiba dan hilang secara tiba-tiba pula. Sesaat dalam *al-Hal* dapat dirasakan dan dinikmati oleh sang pribadi selama betahun-tahun, sebab *al-Hal* telah memasuki dimensi Ilahiyah yang ukurannya tidak terbatas oleh ruang dan waktu.²¹

g. Paradigma Tentang Kesehatan Mental

1. Paradigma Psikologi

Paradigma dalam Kesehatan Mental. Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders dalam (Latipun) sejak tahun 1964, yang mencakup tiga hal:

1.11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu:

- a). Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
- b). Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan sosial.
- c). Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
- d). Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
- e). Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan diri dan usaha yang realistic terhadap status dan harga diri.
- f). Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
- g). Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terus-menerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.
- h). Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.

²¹ Abdul Mujib, *Op. Cit.*, Hlm 161

- i). Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
 - j). Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
 - k). Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.
2. 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu:
- a). Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga.
 - b). Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
 - c). Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif.
3. 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu:
- 1). Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
 - 2). Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.²²

2.Paradigma yang digunakan dalam mempelajari Kesehatan Mental

Adapun paradigma yang diyakini sebagai tinjauan multi faktorial dalam mempelajari kesehatan menatal, antara lain:

Pendekatan Biologis. Dengan mempelajari fungsi otak, kelenjar endokrin, dan fungsi sensoris, pendekatan tersebut meyakini bahwa kesehatan mental individu sangat dipengaruhi oleh faktor orgenetik dan kondisi saat ibu hamil, serta factor eksternal terkait: gizi, radiasi, usia, komplikasi penyakit.

²².Moeljono Notosoedirjo, Latipun, *Kesehatan Mental*, Universitas Muhammadiyah Malang, 001, Hlm.29-30

Pendekatan Psikologis. Pendekatan tersebut meyakini bahwa factor psikologis berpengaruh besar pada kondisi mental seseorang, dimana dalam pendekatan psikologis memiliki 3 pandangan yang besar yang membahas mengenai hal tersebut, yaitu:

1. Psikoanalisa

Pendekatan yang meyakini bahwa interaksi individu pada awal kehidupannya serta konflik intrapsikis yang terjadi akan mempengaruhi perkembangan kesehatan mental seseorang. Faktor Epigenetik mempelajari kematangan psikologis seseorang yang berkembang seiring pertumbuhan fisik dalam tahap tahap perkembangan individu, juga merupakan factor penentu kesehatan mental individu.

2. Behavioristik

Pendekatan yang meyakini Proses pembelajaran dan Proses belajar sosial akan mempengaruhi kepribadian seseorang. Kesalahan individu dalam proses pembelajaran dan belajar social akan mengakibatkan gangguan mental.

3. Humanistik

Perilaku individu dipengaruhi oleh hirarkhi kebutuhan yang dimiliki. Selain itu, individu diyakini memiliki kemampuan memahami potensi dirinya dan berkembang untuk mencapai aktualisasi diri.

Pendekatan Sosio-Kultural. Memiliki beberapa pendekatan, yaitu:

- a. Stratifikasi Sosial, yang membahas faktor sosial – ekonomi dan seleksisosial;
- b. Interaksi Sosial, Yang membahas fungsi dalam suatu hubungan interpersonal (Teori Psikodinamik, Teori rendahnya interaksisosial : isolasi, kesepian);
- c. Teori Keluarga, yang mempelajari pengaruh pola asuh, interaksi antar anggota keluarga, dan fungsi keluarga terhadap kesehatan mental individu;
- d. Perubahan Sosial, yang mengkaitkan perubahan jangka panjang, migrasi dan industrialisasi, sertakondisikrisisdengankondisi mental individu;

- e. Sosial - Budaya, yang mempelajari pengaruh agama dan budaya pada kondisi mental seseorang;
- f. Stressor Sosial, yang mempelajari pengaruh berbagai situasi sosial yang berdampak psikologis (misal: perkawinan, meninggal, kriminalitas, resesi) terhadap kondisi mental individu.

Pendekatan Lingkungan. Pendekatan tersebut memiliki dua dimensi, yaitu:

- a. Dimensi Lingkungan Fisik, yang terkait dengan: ruang, waktu, dan sarana (gizi) yang menyertai.
- b. Dimensi Lingkungan Kimiawi dan Biologis, yang terkait dengan: polusi, radiasi, virus dan bakteri, populasi makhluk hidup lain.²³

Dari teori dapat disimpulkan bahwa Paradigma yang digunakan dalam mempelajari kesehatan mental adalah; ***Pendekatan Biologis, Pendekatan Psikologis***; yang terdiri dari tiga pandangan yaitu; a.Psikoanalisa, b.Behavioristik, c. . Humanistik, ***Pendekatan Sosio-Kultural.*** Yang memiliki 6 Pendekatan yaitu ; 1. Stratifikasi Sosial,2. Interaksi Sosial, 3.Teori Keluarga, 4. Perubahan Sosial, 5.Sosial-Budaya,6. Stressor Sosial, dan ***Pendekatan Lingkungan*** yang memiliki dua dimensi; 1. Dimensi lingkungan fisik, 2. Dimensi lingkungan Kimiawi dan Biologis.

h. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Psikologi Manusia

1. Terhadap Perasaan

Berikut ini akan diuraikan tiap-tiap persoalan (perasaan) dengan contoh-contohnya :

a). Rasa cemas

Adanya perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang. Misalnya, perasaan seorang ibu yang gelisah karena anaknya terlambat pulang, berbagai pikiran berkecamuk dalam dirinya, ia merasa khawatir bila anaknya mendapat kecelakaan, diculik orang, dan sebagainya, karena itu,

²³Ibid, Hlm.32-33

sebaliknya berusaha mengatasi kegelisahan itu dengan mencari cara pemecahannya.

b). Iri hati

Perasaan iri hati sering terjadi dalam diri seseorang, namun sebenarnya perasaan ini bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya melainkan karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya. Sebagai contoh adalah seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya, merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya lebih dekat kepadanya. Ia juga merasa bahwa suaminya tidak mengindahkan perasaannya. Hal ini menyebabkan terjadinya pertengkaran dan perselisihan antara mereka karena kecurigaan isteri kepada suaminya.

c). Rasa sedih

Rasa sedih ini terkadang berpangkal dari hal-hal yang sepele yang terjadi karena kesehatan mental yang terganggu, bukan karena penyebab kesedihannya secara langsung.

d). Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan kepada diri

Rasa rendah diri menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mau bergaul karena merasa dikucilkan. Ia tidak mau mengemukakan pendapat dan tidak memiliki inisiatif. Lama kelamaan kepercayaan dirinya akan hilang bahkan ia mulai tidak mempercayai orang lain. Ia menjadi mudah marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis.

e). Pemarah

Seseorang yang sering marah-marah tanpa sebab biasanya mengalami gangguan kesehatan mental. Pada dasarnya, marah merupakan ungkapan kekecewaan, atau ketidakpuasan hati.

2. Terhadap Kesehatan

Kecerdasan seseorang merupakan warisan dari orang tuanya. Hal ini telah terbukti dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli. Namun demikian, kecerdasan ini tidak akan berkembang bila tidak didukung oleh lingkungan adanya kesempatan yang dapat merangsang kecerdasan tersebut.

Ada berbagai pengaruh kesehatan mental atas pikiran, di antaranya pereasaan sering lupa atau kurangnya konsentreasi dalam berpikir dan sebagainya. Bila hal ini di biarkan terus menerus maka ia akan menyebabkan gangguan kesehatan mental yang sangat serius.

Anak yang pemurung, bodoh merupakan akibatnya terganggunya ketenangan si anak. Ia menjadi mampu mengerahkan daya pikirnya sehingga ia kehilangan konsentrasi dalam menerima pelajaran. Inilah yang menyebabkan ia menjadi bodoh, jadi bukan karena ia benar-benar bodoh.

Penyebab lain terganggunya ketenangan anak adalah perlakuan orang tua yang terlalu megekang kebebasan anak, terlalu banyak campur tangan dalam urusan anak, suka membandingkan sia anak dengan anggota lain. Yang lain lebih pandai dari pada si anak, dan sebagainya.

Terganggunya ketenangan anak di sebabkan perilaku ibu / bapak sering bertengkar , megekang anak , sering di pukul oleh ibi/bapaknya, karena ia malas belajar auatu karena kenakalannya. Suasana menyebabkan si anak merasa bigung dan mencoba mencari perhatian orang dengan sesuatu yang di larang.

3. Terhadap Tingkah Laku

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya. Bila seseorang merasa gelisah atau merasa tertekan hatinya, dia akan berusaha menghilangkannya dengan segala cara. Biasanya ia akan berusaha mengeluarkan segala uneg-negnya dihatinya, namun cara ini tidak selalu berhasil mengurangi beban dihatinya. Hal ini karena tidak semua orang dapat mengungkapkan kegelisahannya kepada orang lain.

Contoh kasus dalam hal ini adalah seorang anak yang di marahi oaring tuanya. Dalam hatinya ia ingin membrontak perlakuan kedua orang tuanya, tetapi ia tidak berani, sehingga terjadilah pertentangan batin, antara ingin melawan (membela diri) dan takut akan hukuman dan kekerasan oaring tua. Hal ini mendorong hatinya untuk melakukan sesuatu yang tidak disenangi oleh orang tua, atau melampiaskan kesalahannya kepada teman sepermainannya atau kepada adiknya.

Dalam beberapa kasus, sering kita temukan orang yang suka mengganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya ingi mencuri, menyakiti atau memfitnah oaranga lain. Semua perlakuan itu merupakan pelmpiasan dari ketidakpuasannya, yang timbul karena kesehatan mental yang terganggu.

I. Peranan Pendidikan Agama Terhadap Kesehatan Mental

1. Pendidikan Agama

Sekolah sebagai tempat membina dan mempersiapkan anak didik menjadi warga Negara yang baik, harus dapat memberikan pendidikan ynag menjadikan anak didik memiliki pandangan hidup menurut asas-asas Pancasila.

Dengan kata lain, pendidikan disekolah harus ditujukan untuk menimbulkan kesadaran pada anak didik, yaitu:²⁴

1. Kepercayaan dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta membiasakan bertingkah laku, bersikap dan berpandangan hidup ynag sesuai dengan ajaran-ajaran Tuhan.
2. Sikap dan tindakanya harus menunjukkan sopan santun dan perikemanusiaan dalam pergaulan dengan orang lain.
3. Memiliki cinta kepada bangsa dan tanah air.
4. Menghargai pendapat dan pikiran orang lain, tidak merasa bahwa hanya dia ynag pandai atau menumbuhkan jiwa demokrasi padanya.
5. Memiliki rasa keadilan, kebenaran, kejujuran dan suka menolong orang.

²⁴. Zakiah Daradjat, 2001.. *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, hlm.120-121

Itulah arah dan tujuan. pendidikan Indonesia berdasarkan Pancasila yang dapat dicapai melalui pendidikan termasuk di dalamnya pendidikan agama.

a. Pentingnya Pendidikan Agama

Pembinaan mental di mulai dari rumah tangga karena si anak mulai didikan dari ibu-bapaknya kemudian dari anggota keluarga lain yang semuanya ikut memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadianya. Pembinaan dan pembentukan pribadi anak tersebut disempurnakan dalam masa sekolah.

b. Pendidikannya Agama di Sekolah

Pendidikan agama di sekolah sangat berperan dalam pembinaan dan penyempurnaan pertumbuhan anak didik. Hal ini karena Pendidikan agama di sekolah dapat melatih anak didik untuk melakukan ibadah dan praktek-praktek yaitu agama lain yang menghubungkan manusia dengan Tuhan. Semakin banyak ia menunaikan ibadah, semakin tertanam kepercayaan kepada Tuhan dan semakin dekat pula jiwanya kepada Tuhan.

c. Metode Pendidikan Agama

Guru pendidikan agama harus mengetahui perkembangan psikologis anak didik dan menguasai masalah-masalah didaktik, metodik, dan psikologi. Ia harus memberikan contoh teladan dan cermin bagi murid-muridnya.²⁵

- 1). Taman Kanak-kanak
- 2). Sekolah Dasar
- 3). Sekolah Menengah
- 4). Universitas

2. Peranan Pendidikan Agama Terhadap Kesehatan Mental

Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antara lain:²⁶

²⁵ . Ibid. Hlm.98-99

²⁶. Zakiah Daradjat, 2001.Ibid, hlm.125-126

a. Dengan Agama, dapat Memberikan Bimbingan dalam Hidup

Ajaran agama yang di tanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keigina dan terbentuk sesuatu kepribadian yang harminis maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani/sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar tenang dan tidak melanggar hokum dan peraturan masyarakat.

b. Ajaran Agama sebagai Penolong dalam Kesukaran Hidup

Setiap orang pasti pernah merasakan kekecewaan, sehingga bila ia tidak berpegang teguh pada ajaran agam dia akan memiliki perasaan rendah diri, apatis, pesimis, dan merasakan kegelisahan. Bagi oarng yang berpegang teguh pada agama bila mengalami kekecewaan ia tidak akan merasa putus asa tetapi ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengigat Tuhan sehingga ia dapat menemukan factor-faktor yang menyebabkan kekecewaan. Dengan demikian, ia terhindar dari gangguan jiwa.

c. Aturan Agama dapat Menentramkan Batin

Agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya tetapi setelah menjalankan agama ia mendapat ketenangan hati. Seseorang yang telah mendapat kesuksesan terkadang melupakan agama. Ia terhanyut dalam harta yang berlimpah. Bahkan ia berusaha terus mencari harta.

yang dapat membuat dirinya bahagia. Namun, jauh dalam lubuk hatinya, ia merasa hampa. Hatinya gersang dan tidak pernah tentram. Kemudian ia merenungkan diri merasa bahkan hartanya tidak dapat memberinya ketengan batin.

d. Ajaran Agama sebagai pengendali Moral

Moral adalah kelakuan yang sangat sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan tersebut).

e. Agama dapat Menjadi Therapi Jiwa

Agama dapat membendung dan menghindarkan gangguan jiwa. Sikap, perasaan, dan kelakuan yang menyebabkan kegelisahan akan dapat diatasi bila manusia menyesali perbuatannya dan memohon sehingga tercapailah kerukunan hidup dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

f. Peranan Agama bagi Pembinaan mental

Unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama moral dan sosial (lingkungan) yang di perolehnya. Jika di masa kecil mereka memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian mereka akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama akan tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral sering mengalami perubahan, sesuai dengan perubahan perkembangan masyarakat. Imam akan sifat-sifat Tuhan Maha Kuasa dan Maha Pelindung sangat diperlukan oleh setiap manusia. Karena setiap orang memerlukan rasa aman dan tidak terancam oleh bahaya, musuh, mala petaka dan berbagai gangguan terhadap keselamatan dirinya.

F. Agama Islam

1. Pengertian Agama Islam

Ada dua sisi yang dapat kita gunakan untuk memahami pengertian Agama Islam, yaitu sisi kebahasaan dan sisi peistilahan. Kedua sisi pengertian tentang Islam ini dapat dijelaskan sebagai berikut;

Dari segi kebahasaan Islam berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata *Salima* yang mengandung arti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata *Salima* selanjutnya diubah menjadi bentuk *Aslama* yang berarti berserah diri masuk dalam kedamaian.²⁷

²⁷ Maulana Muhammad Ali, *Islamologi* (Dinul Islam), Jakarta, Ikhtiar Baru-Vanhoove, 1980, Hlm.2

Senada dengan pendapat di atas sumber lain mengatakan bahwa Islam berasal dari bahasa Arab, terambil dari kata *Salima* yang berarti Selamat Sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata *Aslama* yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa dan berarti pula menyerahkan diri, tunduk, patuh, dan tha'at. Kata *Aslama* itulah yang menjadi kata *Islam* yang mengandung arti segala arti yang terkandung dalam arti pokoknya. Oleh sebab itu, orang yang berserah diri, patuh, dan tha'at disebut sebagai seorang *Muslim*. Orang yang demikian berarti telah menyatakan dirinya tha'at, menyerahkan diri, dan patuh kepada Allah swt. Orang tersebut selanjutnya akan dijamin keselamatannya di dunia dan di akherat.²⁸

Adapun pengertian *Islam* dari segi istilah, akan kita dapati pengertian yang berbeda-beda. Harun Nasution misalnya mengatakan bahwa *Islam* menurut istilah (Islam sebagai Agama), adalah agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan Tuhan kepada masyarakat manusia melalui Nabi Muhammadsaw sebagai asul. *Islam* pada hakikatnya membawa ajaran-ajaran yang bukan hanya mengenal satu segi, tetapi mengenai berbagai segi kehidupan manusia.²⁹

Sementara itu Maulana Muhammad Ali mengatakan bahwa *Islam* adalah agama Perdamaian; dan dua ajaran pokoknya, yaitu keesaan Allah dan kesatuan atau persaudaraan umat manusia menjadi buktinya, bahwa agama Islam selaras benar dengan namanya. Islam bukan saja dikatakan sebagai agama seluruh nabi Allah, sebagaimana tersebut pada beberapa ayat Kitan Suci Al-Qur'an, melainkan pula pada segala sesuatu yang secara tak sadar tunduk sepenuhnya kepada undang-undang Allah, yang kita saksikan pada alam semesta.³⁰

2. Sumber Ajaran Islam

Di kalangan ulama terdapat kesepakatan bahwa sumber ajaran Islam yang utama adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah; sedangkan penalaran atau akal pikiran sebagai alat untuk memahami Al-Qur'an dan As-Sunnah. Ketentuan ini sesuai dengan agama Islam itu sendiri sebagai wahyu berasal dari Allah

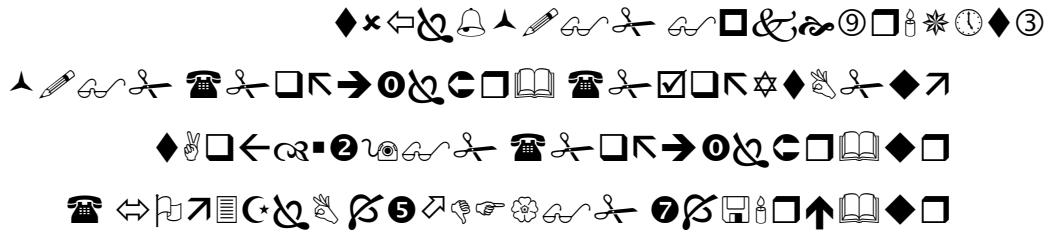
²⁸ Nashruddin Razak, *Dinul Islam* (Bandung; Al-Ma'arif, 1977, Cet.II), hlm. 56

²⁹ Harun Nasution, *Islam ditinjau dari berbagai Aspeknya*, Jilid I, (Jakarta; UI Press, 1979),

Hlm.24

³⁰ Maulana, Op. Cit., Hlm.2

swt yang penjabarannya dilakukan oleh Nabi Muhammad saw.³¹ Di dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 59 kita di anjurkan agar mena'ati Allah dan Rasul-Nya seta Ulil Amri(Pemimpin).



Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu.*

Keta'atan kepada Allah dan Rasul-Nya ini mengandung konsekwensi keta'atan kepada ketentuan-Nya yang terdapat di dalam Al-Qur'an, dan ketentuan Nabi Muhammad saw yang terdapat dalam Hadisnya. Selanjutnya ketaan kepada Ulul Umri atau pemimpin sifatnya kondisional atau tidak muthlak, karena betapapun hebatnya Ulil Amri itu ia tetap manusia yang memiliki kekurangan dan tidak dapat dikultuskan. Atas dasar inilah mentaati Ulil Amri bersifat kondisional. Jika produk dari Ulil Amri tersebut sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasulnya, maka wajib diikuti, sedangkan jika produk dai Ulil Amri tersebut bertentangan dengan kehendak Allah, maka tidak wajib menaatinya.³²

Dari Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sumber utama ajaran Islam tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Al-Qur'an
2. As-Sunnah (Hadis Nabi Muhammad saw)

K. Penelitian Yang Relevan

1. Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran yang merupakan karya Zakiah Darajat, di dalamnya menjelaskan hubungan kesehatan mental terhadap proses pembelajaran.

Adapun penelitian yang penulis bahas adalah tentang bagaimana cara merawat kesehatan mental menurut Islam.

³¹ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), Hlm.67

³² *Ibid.* Hlm.67

2. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, karya Zakiah Darajat yang di dalam menjelaskan tentang peran agama dalam menjaga kesehatan mental.

Sedangkan penelitian ini adalah membahas tentang bagaimana caranya merawat kesehatan menurut agama Islam.

3. Agama dan Kesehatan Badan/ Jiwa karya Aulia, di dalamnya menjelaskan tentang hubungan agama dengan kesehatan Badan atau Jiwa

Sedangkan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Apa yang dimaksud dan indikasi kesehatan mental menurut Islam dan bagaimana metode atau cara merawat kesehatan mental yang dimiliki agar tidak terkontaminasi dengan hal-hal yang dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental yang nantinya dapat juga mengganggu kesehatan jasmani atau badan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian murni kepustakaan (*library research*), yaitu semua data yang ada dalam tulisan ini akan diambil dari tulisan para ahli yang kompeten dalam keilmuan tersebut. Dan metode pembahasan yang digunakan adalah berbentuk deskriptif kualitatif.

Data dalam tulisan ini ada dua, yaitu data primer dan data sekunder.. Data primer adalah semua tulisan yang pembahasannya pokoknya adalah masalah-masalah yang diuraikan di atas, seperti Pengertian kesehatan mental tulisan Prof. Dr. Zakiah Darajat,. Nuansa-nuansa psikologi Islam menurut Abdul.Mujib, Integrasi Psikologi dengan Islam karya Hanna Djumhana Bustaman, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw 'I al-Islam* karangan Muhammad Mahmud Mahmud, ' yang akan mendominasi uraian-uraian tentang masalah yang dibahas. Sedangkan data sekunder adalah semua tulisan yang mendukung dan sesuai dengan objek penelitian. Misalnya buku-buku psikologi agama karangan jalaluddin, ilmu jiwa agama karangan Zakiah Darajat, pengantar psikologi agama karangan Serurin. dan buku-buku yang berkaitan dengan kesehatan mental menurut agama Islam

2. Unit Penelitian

Penelitian ini adalah penganalisaan dan pembahasan teori yang membahas masalah kesehatan mental secara positif menurut ajaran agama (Islam).

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data, dilakukan dengan cara mengidentifikasi dan mengklarifikasi teori-teori ilmiah dan dalil-dalil yang pasti dari referensi-

referensi yang meyakinkan yang berhubungan dengan inti permasalahan. Data tersebut merupakan data primer yang berfungsi untuk menemukan konsep tentang apa yang dimaksud dengan kesehatan mental, tanda-tanda kesehatan mental dan bagai mana cara merawat kesehatan mental menurut ajaran agama Islam. Kemudian data-data tersebut diambil dengan cara pengutipan baik secara langsung maupun tidak langsung.

b. Pengelolaan Data

Data yang telah terkumpul lalu dikelola secara cermat dan dipilah-pilah sesuai dengan jenis dan sifatnya, lalu kemudian dikategorisasi untuk selanjutnya dibahas pada bab-bab dan sub bab pembahasan yang relevan.

4. Metode Analisis Data

Analisis data dalam arti secara kritis membahas, meneliti dan meninjau berbagai teori atau pendapat dari berbagai tokoh tentang kesehatan mental baik dari referensi keilmuan psikologi, psikologi agama maupun keilmuan Islam, guna menemukan konsep yang lebih komplementer dan padu. Berikut merangkum unsur-unsur yang di pandang actual dan relevan dengan konteks metode merawat kesehatan mental menurut agama Islam. Dalam hal ini digunakan tata fikir induktif.¹

Akhirnya dengan sistensi diharapkan menemukan suatu kesatuan pendapat yang lebih utuh dan padu. Tata fikir yang digunakan adalah deduktif dan reflektif-kontekstual.²

5.Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini adalah *library research* (perpustakaan), dan pelaksanaan diperkirakan dari bulan Mei sampai dengan bulan Oktober 2016.

6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

¹ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 66

² Ibid

Pelaksanaan penelitian ini diperkirakan akan memakan waktu selama 6 (enam) bulan, dengan rincian kegiatan sebagaimana dalam table berikut :

NO	URAIAN	BULAN					
		MEI	JUNI	JULI	AGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER
1	Pengurusan administrasi dan Pengumpulan Literatur	X					
2	Pengumpulan data		X				
3	Pengolahan dan Analisis Data			X			
4	Penulisan Laporan Penelitian				X	X	
5	Penyampaian Laporan Hasil Penelitian						X

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Hubungan Kesehatan Mental dengan Agama menurut Islam

1. Agama Islam dan Kesehatan Mental

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini Karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*Self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*).

Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan, seperti yang ada dalam (QS Ar Ruum 30:30)



Artinya : Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (QS Ar Ruum 30)

Manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. kalau ada manusia tidak beragama tauhid, Maka hal itu tidaklah wajar. mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.

Jadi hubungan agama dengan kesehatan mental yaitu : agama sebagai terapi kesehatan mental. Hal ini sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Qur'an di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan yaitu dalam QS An Nahl :97

Artinya: Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik¹ dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, atau merasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Maka dalam kondisi tersebut manusia berada dalam keadaan tenang dan normal.¹

Dengan kata lain bahwa, hubungan antara agama dan kesehatan mental ini terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap kekuasaan yang maha tinggi sehingga akan dapat memunculkan perasaan positif pada kesehatan mental seseorang

Cukup logis bahwa ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajrannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan dapat berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian tuhan yang setia. Tindak ibadah setidak-tidaknya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Manusia sebagai makhluk yang memiliki kesatuan jasmani dan rohani secara tak terpisahkan memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.²

¹ . Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010), hlm. 165.

² Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010), hlm.170-172.

2. Kesehatan Mental Menurut Ilmu Kedokteran

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah *psikosomatik* (kejiwabadian). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Terbukti jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya maka badan turut menderita. Di bidang kedokteran dikenal beberapa macam pengobatan seperti menggunakan obat-obatan, selain itu ada cara pengobatan lain yaitu dengan psiko analisa dengan hipoterla (hypnotis). Dan kemudian dikenal dengan *psikoterapi* atau *autotherapia* (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan obat-obatan biasa. Teknik ini dilakukan dengan cara menghubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing pasien.

Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara factor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental telah diungkapkan oleh Carel Gustav Jung “*diantara pasien saying yang setengah baya, tidak seorangpun yang penyebab penyakit kejiwaanya yang tidak dilatarbelakangi oleh aspek agama*”³

Sebelum mengkaji kaitanya kesehatan mental dalam pandangan agama kami akan memaparkan mengenai aliran dalam kesehatan mental yaitu:⁴

1. Aliran Psikoanalitik

Aliran ini mengatakan bahwa kesehatan mental itu akan diperoleh apabila ego mencapai kemenangan dalam pertarungan yang terjadi antara id, ego dan super ego. Namun kesehatan mental yang diperoleh bukanlah hasil sebenarnya, melainkan hasil yang semu. Sebab dibalik keberhasilan itu ada pertarungan diantara ketiganya akan terus berlangsung. Ego akan selalu bersebrangan dengan id. Kemudian datang super ego yang mencoba melerai keduanya, yang pada dasarnya semakin memperluas arena pertarunganya.

2. Aliran Behavioristik

³. Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 125-126.

⁴. Ibid. Ramayulis. h. 141-146

Aliran ini menekankan pada kebiasaan tingkah laku. Tingkah laku itu didapatkan karena kebiasaan-kebiasaan yang dipelajarinya. Aliran ini sangat mementingkan lingkungan, tingkah laku manusia sebagai manifestasi kejiwaan merupakan respon dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan. Kesehatan mental adalah kesanggupan manusia untuk memperoleh kebiasaan yang sesuai dan dinamika yang dapat menolongnya dalam berintegrasi dengan lingkungan dan menghadapi suasana-suasana yang memerlukan pengambilan keputusan.

3. Aliran Humanistik

Aliran ini berpendapat bahwa pengkajian terhadap manusia harus di dekati dari sudut kemanusiaanya. Manusia dilengkapi dengan berbagai potensi yang bebas dipergunakan menurut kemauanya. Oleh karena itu kesehatan mental menurut aliran ini adalah kesadaranya untuk mencapai apa yang ia kehendaki dengan cara yang dipilihnya. Dengan kata lain, bahwa orang yang sehat mentalnya menurut aliran ini adalah orang sadar potensi yang dimilikinya, kemudian secara bebas ia dapat mengembangkan sesuai dengan kehendaknya.

3. Kesehatan Mental dalam Pandangan Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam dan sebagai kitab suci yang berisi petunjuk (hudan) dan penjelas, bagi petunjuk itu sendiri didalamnya banyak terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia. Menurut Langgulung, istila-istilah tersebut adalah kebahagiaan (*sa'adal*) keselamatan (*hajat*) kejayaan (*fawz*), kemakmuran (*falah*) dan kesempurnaan (*al-Kamal*). Disamping itu di Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan uraian definisi kesehatan mental yang dimana ditujukan untuk mendapatkan hidup bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

Lebih lanjut lagi Al-Qur'an telah menjelaskan sikap manusia dalam usahanya mengembangkan dan memanfaatkan potensinya tersebut, diantaranya yaitu:⁵

⁵. Ibid. Ramayulis. h. 136-139

- a. Hubungan manusia dengan dirinya sendiri, yaitu manusia mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk *amr ma'ruf wa nahi munkar*.

Firman Allah SWT:

Artinya: “ Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.” (QS. Ali-Imran: 110)

- b. Hubungan manusia dengan sesama manusia, yaitu manusia mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk menjalin persaudaraan.

Firman Allah SWT:

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud” (QS. Al-Fath: 29)

- c. Hubungan manusia dengan alam, yaitu manusia mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan dan menafaatkan potesinya dalam bentuk kelestarian dan memanfaatkan ala seisinya atau sebaliknya.

Firman Allah SWT:

“Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung” (QS. Al-Jumu'ah: 10)

- d. Hubungan manusia dengan Allah, yaitu manusia mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan dan memanfaatkan dalam bentuk beribadah kepada Allah.

Firman Allah SWT:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (QS. Adz-Dzaariyaat: 56)

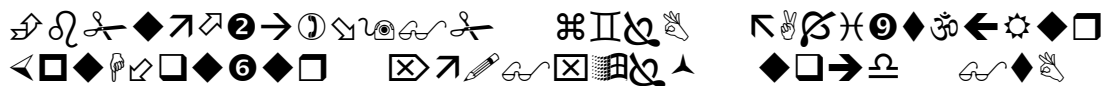
4. Agama sebagai Terapi Kesehatan Mental.

Terapi merupakan usaha penanggulangan suatu penyakit atau gejala yang ada dalam diri makhluk hidup. Usaha penanggulangan gangguan kesehatan rohani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka gangguan mental akan terselesaikan. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.

Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi al-Qur’an sendiri sebagai kitab suci. Sebagaimana pernyataan Allah dalam Q.S. Yunus : 57 dan Q.S. Al Isra’ : 82.



“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu Al-Qur’an yang mengandung pelajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Yunus : 57)





“Dan kami turunkan Al-Qur’an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Isra’ : 82)

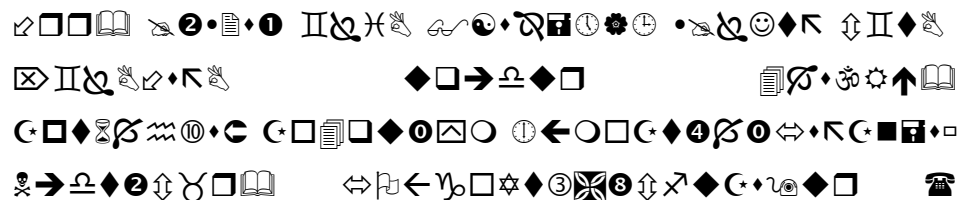
Dalam Al-Qur’an juga dijelaskan bahwa Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat Allah), rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.⁶

Jadi, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.⁷ Ini menunjukkan bahwa agama terkait dengan ini pendekatan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah masalah kehidupan termasuk di dalamnya hal-hal yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.

Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya

a. Ayat-ayat yang membahas tentang ketenangan:

1). (QS An Nahl 16:97):



⁶. Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm.179.

⁷. Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm.78-79.

☎ ✂ ◻ ◀ ⚙ ⚙ • 📄 ⚙ ⬥ ⚙
 🗣 🗣 🗣 ⬥ ◻ ➡ 🗣 ◻ ☺ ➡ ⬥ ③

Artinya : “ Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan. (QS An Nahl 16:97)

2). (QS Ali Imran : 104):

⬥ ◻ ◻ ◻ ◻ ⬥ ⬥ ③ ◀ ◻ ◻ ⬆ ⬆ 📖 🗣 ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙ ⚙
 ⬥ ◻ ◻ ◻ ◻ ⬥ ⬥ ③ ⬥ ◻ 🗣 ③ 🗣 ② • ③ 🗣 🗣 🗣 ✂ 🗣 🗣 🗣 🗣
 ⬥ ◻ ◻ ◻ ◻ 🗣 ◻ ⬥ ◻ ⬥ ◻ 🗣 🗣 ◻ ◻ ◻ ➡ ◻ ◻ ◻ ➡ 🗣 🗣 🗣 🗣
 ◻ ◻ 🗣 🗣 🗣 * 🗣 ◻
 🗣 🗣 🗣 🗣 🗣 🗣 ◻

Artinya: Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar.

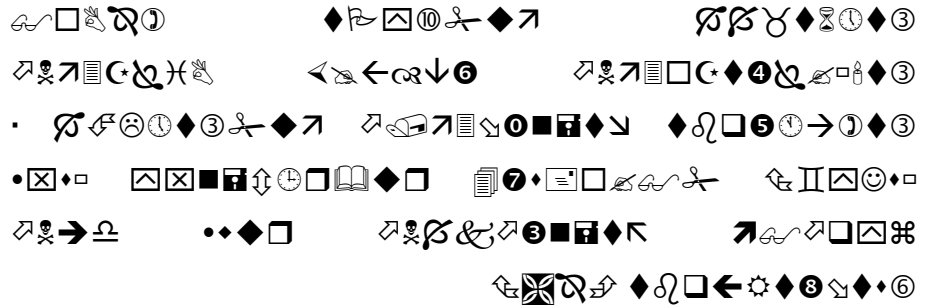
3). (QS Al-Qashash:77):

🗣 🗣 ⬥ 🗣 ✂ ⬥ ◻ ⬆ 🗣 🗣 ◻ ☺ ⬥ ◻ ◻ 🗣 ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻
 ☎ ◻ ◻ ◻ ⬥ 🗣 🗣 🗣 ◻ 🗣 ✂ ⬥ ⑥ ✂ ◻ ◻ 🗣 ✂ ✂ ✂ ✂ ✂
 🗣 🗣 🗣 🗣 ◻ ◻ 🗣 ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ 🗣 ◻ ◻ ◻ ◻ • • ◻ ◻
 🗣 🗣 ◻ ◻ ☺ • 🗣 🗣 🗣 ◻
 • • ◻ ◻ ☎ 🗣 ◻
 🗣 ◻
 🗣 🗣 🗣 🗣 ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ • • ✂ ✂ ✂ ✂ ◻ ◻ ◻ ◻ ◻ ☎
 🗣 🗣 🗣 🗣 ⬥ ✂ ◻

Artinya: Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

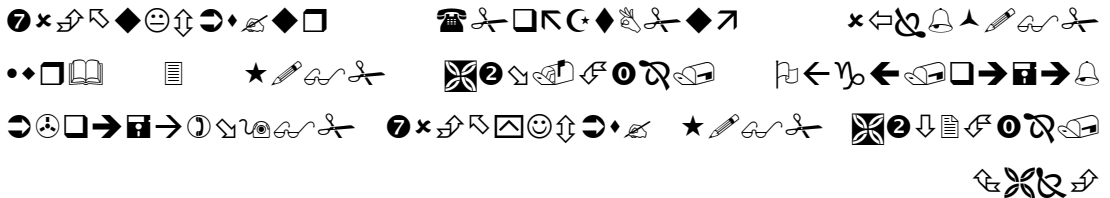
b. Ayat – ayat yang membahas tentang kebahagiaan adalah:

1). (QS Al-'Araf: 35):

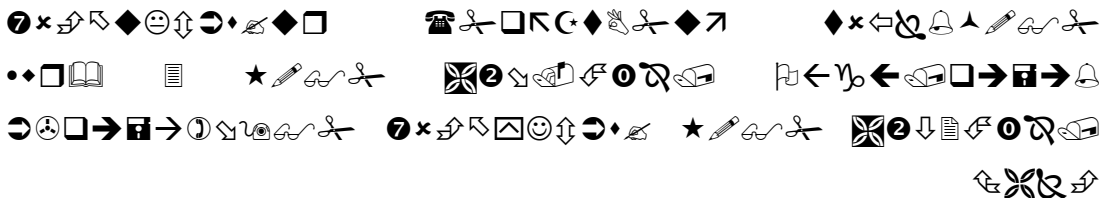


Artinya: Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barangsiapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati

2). (QS Al- Ra'd : 28):



Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.



(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan menginga Allah-lah hati menjadi tenteram

3). (QS Al- Baqarah :15):



Artinya: Allah akan (membalas) olok-olokan mereka dan membiarkan mereka terombang-ambing dalam kesesatan mereka.

5. Kesehatan Mental: Solusi Pengembangan Kecerdasan Qalbiah

Apabila hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental),--seperti yang ditulis M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2001)--maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu akan tersingkap:

Pertama, Kesempurnaan Jiwa, yaitu integritasnya jiwa muthmainnah (yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai), dan jiwa yang mardhiyah (yang diridhai) sehingga memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. Jiwa ini selalu akan mengajak pada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa ini akan terlihat pada prilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar, tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Jiwa radhiyah akan mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan perintah Allah dan menjauhi seluruh larangan-Nya dan meneima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya, dalam artian hampir-hampir tidak pernah mengeluh, merasa susah, sedih dan takut menjalani kehidupan ini (lihat QS. Yunus: 62-64). Sedangkan jiwa mardhiyah adalah jiwa yang telah memperoleh title dan gelar kehormatan dari Allah swt. Sehingga keimanan, keislaman, dan keihsanannya tidak akan pernah mengalami erosi, dekadensi dan distorsi. Dalam hal ini diberikan otoritas penuh kepada jiwa untuk berbuat, berkarya dan beribadah di dalam ruang dan waktu Tuhannya yang terlepas dari jangkauan makhluk. (periksa QS. Al-Fajr: 27-30).

Kedua, Kecerdasan Uluhiyah, yaitu kemampuan fitrah seseorang hamba yang shalih untuk melakukan interaksi vertikal dengan Tuhannya; kemampuan mentaati segala apa yang telah diperintahkan dan menjauhi diri dari apa yang dilarang dan dimurkai-Nya serta tabah terhadap ujian dan cobaan-Nya. Sehingga dengan kecerdasan ini akan terhindar dari sikap menyekutukan Allah (syirik), sikap menganggap remeh hukum-hukum-Nya atau sikap menunda-nunda diri untuk melakukan kebaikan dan kebenaran (fasiq), sikap suka melanggar hukum Allah (zhalm), sikap mendua dihadapan-Nya (nifaq),

dan sikap suka mengingkari atau mendustakan ayat-ayat-Nya (kufur). Kedekatan Allah akan membuat hamba-Nya menyaksikan kebesaran dan kesucian-Nya (ihsan) dengan interaksi vertikal yang bersifat transendental, empirik dan hidup, bukan spekulasi dan ilusi. Firman Allah: *“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku adalah dekat”* (QS. Al-Baqarah: 186), *“Dan Kami lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya”* (QS.Qaaf:16). Jadi, kecerdasan uluhiyah adalah kesempurnaan fitrah yang dimiliki oleh seorang hamba yang shalih, sehingga dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap aktifitasnya, merasakan bekas-bekas penguasaan, kedurhakaan dan dosa, dan mampu mengalami mukasyafah akal fikiran, qalb dan inderawi.

Ketiga, Kecerdasan Rububiyah, yaitu kemampuan fithrah seorang hamba yang shalih dalam hal: memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupannya (QS. At-Taubah:112); mendidik diri agar menjadi hamba yang pandai menemukan hakekat citra diri dengan kekuatan ilmu (QS. Al-Kahfi:65); membimbing diri secara totalitas patuh dan tunduk kepada Allah serta dapat memberikan kerahmatan pada diri dan lingkungannya (*“Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...”*)(QS. At-Tahrim: 6); menyembuhkan dan menyucikan diri dari penyakit dan gangguan yang dapat melemahkan bahkan menghancurkan potensi jiwa, akal fikiran, qalbu dan inderawi di dalam menangkap dan memahami kebenaran-kebenaran hakiki dengan melakukan pertaubatan dan perbaikan diri seutuhnya (An-Nisa’:108). Dengan demikian indikasi seseorang yang telah memperoleh kecerdasan rububiyah biasanya ia memiliki kekuatan, kewibawaan dan otoritas yang sangat kuat dalam hal menanamkan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, mempengaruhi dan mengajak untuk melakukan perbaikan dan perubahan yang positif pada prilaku sikap dan penampilan yang tulus dan lapang dada tanpa adanya paksaan dan tekanan baik kepada dirinya atau orang lain dan lingkungannya; memberikan penyembuhan terhadap penyakit, baik penyakit yang bersifat psikologis, spiritual, moral ataupun fisik; dan memberikan perawatan terhadap

kualitas keimanan, keislaman, keihisanan baik terhadap diri maupun lingkungan sekitarnya.

Keempat, Kecerdasan Ubudiyah, yaitu kemampuan fitrah seseorang yang shalih dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus tanpa merasa terpaksa dan dipaksa, akan tetapi menjadikan ibadah sebagai kebutuhan yang sangat primer dan merupakan makanan bagi ruhani dan jiwanya. Firman Allah “Kami telah menjadikan mereka itu sebagai pemimpin-pemimpin yang memberikan petunjuk dengan perintah Kami dan telah Kami wahyukan kepada mereka mengerjakan kebajikan, mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan hanya kepada Kamilah mereka selalu menyembah” (Al-Ambiyaa’:73). Jadi kecerdasan ubudiyah suatu anugerah dari Allah swt berupa kemampuan dan skill mengaplikasikan sikap penghambaan sangat tulus dan otomatis, baik dalam keadaan sendiri maupun jamaah, baik secara terang-terangan atau sembunyi-sembunyi, baik secara vertikal atau horisontal, baik dalam kondisi bagaimanapun, dimanapun dan kapanpun.

Kelima, Kecerdasan Khuluqiyah, ialah kemampuan fitrah seseorang yang shalih dalam berperilaku, bersikap dan berpenampilan terpuji. Dalam hal ini terintegrasi dalam akhlak yang baik. Suatu perbuatan atau perilaku dapat dikatakan sebagai akhlak apabila memenuhi dua syarat, yaitu :

1. perbuatan dilakukan dengan berulang-ulang. Apabila perbuatan hanya dilakukan sesekali saja, maka perbuatan itu tidak dapat dikatakan sebagai akhlak.
2. perbuatan timbul dengan mudah tanpa dipikirkan atau diteliti lebih dalam sehingga ia benar-benar merupakan suatu kebiasaan. Jika perbuatan itu timbul karena terpaksa atau setelah dipikirkan atau dipertimbangkan secara matang, tidaklah disebut akhlak. Karena akhlak Islamiyah mempunyai ciri yaitu kebajikannya bersifat mutlak (al-khairiyah al-muthlaqah), kebajikannya bersifat menyeluruh (as-salahiyah al-‘ammah), tetap, langgeng dan mantap, kewajiban yang harus dipatuhi (al-ilzam al-mustajab), dan pengawasan yang menyeluruh (ar-raqabah al-muhithah). Firman Allah “Sesungguhnya kamu benar-benar memiliki akhlak (budi pekerti) yang agung” (QS. Al-Qalam: 4), Hadits Nabi “Sesungguhnya aku telah diutus

untuk menyempurnakan akhlak yang mulia” (HR. Ahmad dari Abu Hurairah).

Dengan demikian, atas tersingkapnya karakter lima kecerdasan sebagaimana disebutkan di atas, merupakan pengejawantahan dari wujud kesehatan mental sebagai solusi pengembangan qalbiah itu sendiri. Adapun bentuknya terefleksikan dari struktur kepribadian. Jika struktur dalam kendali kalbu, maka komponen nafsani manusia memiliki potensi positif, yang apabila dikembangkan secara maksimal akan mendatangkan kecerdasan yang teraktualisasikan sebagai kecerdasan qalbiyah yang meliputi: kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan moral, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan beragama. Dari sini insya Allah potensi manusia dalam aktualisasinya sebagai khalifah fil ardy akan mewujudkan sosok insan kamil yang membawa misi rahmatan lil ‘alamin.

B. Tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam

Ada beberapa tanda mental yang sehat dalam Islam, antara lain :

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Daradjat (1975) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu:

a). *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.

b). *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. sedangkan yang kena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

2. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/ memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara

tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya juga dijelaskan pada tabel sebagai berikut (Syamsu Yusuf LN ; 1987).⁸

ASPEK PRIBADI	KARAKTERISTIK
Fisik	Perkembangannya normal. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya. Sehat, tidak sakit-sakitan.
Psikis	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Memiliki Insight dan rasa humor. Memiliki respons emosional yang wajar. Mampu berpikir realistik dan objektif. Terhindar dari gangguan-gangguan

⁸ Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. Bandung : Maestro, hlm 78

	<p>psikologis.</p> <p>Bersifat kreatif dan inovatif.</p> <p>Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif.</p> <p>Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.</p>
Sosial	<p>Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap alturis).</p> <p>Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan.</p> <p>Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.</p>
Moral-Religius	<p>Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya.</p> <p>Jujur, amanah (bertanggung jawab), dan ikhlas dalam beramal.</p>

Dari uraian diatas, menunjukkan ciri-ciri mental yang sehat, dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:⁹

1. Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
2. Aktualisasi diri.
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri).
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
6. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.

Menurut Kartini Kartono mengatakan bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki sifat-sifat khusus, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak

⁹. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995), hlm. 13.

secara efisien, memiliki hidup yang jelas, memiliki konsep hidup yang sehat, dan memiliki batin yang selalu tenang¹⁰.

Sedangkan Menurut Muhammad Mahmud terdapat 9 indikasi mental yang sehat, yaitu:

Pertama, keamanan, ketenangan, dan rileks.

Kata “*sakinah*” memiliki arti keamanan disebabkan memiliki tempat tinggal atau wilayah yang menetap dan tidak berpindah-pindah. Ketenangan di dalam istilah *sakinah* tidak berarti statis atau tidak bergerak, sebab dalam “*sakinah*” terdapat aktivitas yang disertai dengan perasaan tenang, seperti orang yang melakukan kerja dengan disertai rasa tenang. Sedangkan rileks merupakan akibat dari *sakinah* dan *thuma'ninah*, yaitu keadaan batin yang santai, tenang, dan tanpa adanya tekanan emosi yang kuat, meskipun mengerjakan pekerjaan yang amat berat. Seseorang yang memiliki jiwa yang kotor dan penuh dosa karena maksiat, maka elemen-elemen yang jahat mudah bersenyawa dan membentuk komposisi tubuh yang gambang terkena guncangan, keresahan, dan kebimbangan.

Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk¹¹ yaitu:

1. Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Misalnya jika ia terkena musibah maka musibah itu diserahkan dan dikembalikan kepada Allah (QS. Al-Baqarah : 156);

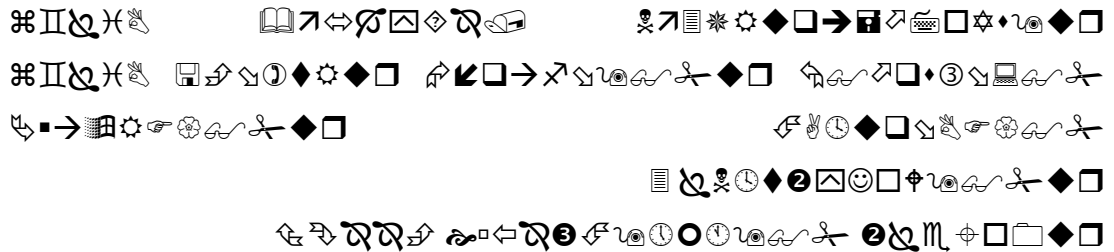


Artinya : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(QS. Al-Baqarah : 156)

¹⁰Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), hlm.9

¹¹ . Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2004, cet. ke-1,) hal. 155

2. Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat, misalnya cobaan akan ketakutan dan kemiskinan (QS. Al-baqarah : 155)



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

3. Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan (QS. Al-Insyirah: 4-5).



Artinya :dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,

Kedua, memadahi dalam beraktivitas.

Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukannya secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu merupakan tanda dari kesehatan mentalnya. Firman Allah SWT :



Artinya : “Supaya mereka dapat makan dari buahnya, dan dari apa yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka mengapakah mereka tidak bersyukur?” (QS.Yasin: 35).

Sabda Nabi SAW : “Makanan yang lebih baik dimakan oleh seseorang adalah makanan yang berasal dari jerih payahnya sendiri, sebab Nabi Dawud makan dari hasil kerjanya sendiri.” (HR.Al-Bukhari)

Ketiga, menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain.

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik berkaitan dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugrah dari Allah SWT. Anugrah Tuhan yang diberikan kepada manusia terdapat dua jenis, yaitu:

- (1) bersifat alami. Manusia yang sehat akan mensyukuri anugrah itu tanpa mempertanyakan mengapa Tuhan menciptakan seperti itu, sebab di balik penciptaan-Nya pasti terdapat hikmah yang tersembunyi;
- (2) dapat diusahakan. Manusia yang sehat tentunya akan mengerahkan segala daya upayanya secara optimal agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Tanda kesehatan mental yang lain adalah adanya kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain.

Keempat, adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri.

Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukan. Perbuatan yang hina dapat menyebabkan psikopatologi, sedang perbuatan yang baik menyebabkan pemeliharaan kesehatan mental.

Kelima, kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.

Keenam, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.

Ketujuh, kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

Kedelapan, memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik.

Kesembilan, adanya rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.¹²

¹² Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, M.Si *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jogyakarta: Penerbit Insani Madani, 2004) hlm 34

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh,
2. Dari kejahatan makhluk-Nya,
3. Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita,
4. Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul[1609],
5. Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki."

3. Rakus yaitu hasrat yang berlebih-lebihan dalam makan.
4. Waswas. Para pemikir islam berpendapat bahwa waswas merupakan bisikan hati, akan cita-cita dan angan-angannya dalam nafsu dan kelezatan.
5. Bicara berlebih-lebihan. Jika seseorang menyukai bicara yang berlebihan maka dia akan lebih banyak berbohong.
6. Melaknati orang yaitu menyumpahi atau mendoakan hal-hal yang buruk untuk orang lain.
7. Ingkar janji. Jika janji itu diingkari karena nafsu bukan karena hal-hal yang mendesak.
8. Berbohong.
9. Mengadukan orang lain (*naminah*) yaitu menyampaikan hal-hal yang tidak disukai oleh orang yang bersangkutan.
10. Membicarakan kejelekan orang lain di belakang orang tersebut (*ghibah*).
11. Sangat marah (*syiddah alghadab*).
12. Cinta dunia (*hubb ad dunya*).
13. Cinta harta (*hub al-mal*).
14. Kebakhilan yaitu pelit atau menyembunyikan dan menumpuk harta.
15. Cinta pada kedudukan atau pangkat (*hubb al-jah*).
16. Kesombongan (*kibr*) atau bangga (*ujub*).¹³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum penyakit mental dalam Islam ada 17 bentuk, yaitu ; selalu ingin dipuji, hasad dan dengki,

¹³ Nasruddin Razak, *Dinul Islam. Penafsiran kembali Islam sebagai suatu "Aqidah dan Way Of Life* "I(Bandung, Al-Ma'arif,1977, Cet. II, Hlm. 172-1733.

rakus, was-was, berbicara berlebih-lebihan, melaknati dan menyumpahi orang lain, inkar janji, bebohong, suka adu domba, suka membicarakan kejelekan orang lain, pemaarah, terlalu mencintai dunia, terlalu mencintai harta, bakhil, terlalu mencintai pangkat, dan sombong.

Adapun Menurut Thorpe 1964 dalam (Notosoedirjo & Latipun) bahwa mental yang tidak sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
2. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu
8. Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.¹⁴ .

Dari teori di atas dapat dipahami bahwa mental yang tidak sehat juga memiliki ciri-ciri tertentu dan cukup banyak, antara lain ; Perasaan tidak nyaman, Perasaan tidak aman, Kurang memiliki rasa percaya diri, Kurang memahami diri, Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan social, Ketidakmatangan emosi, Kepribadiannya terganggu, Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.

D. Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam

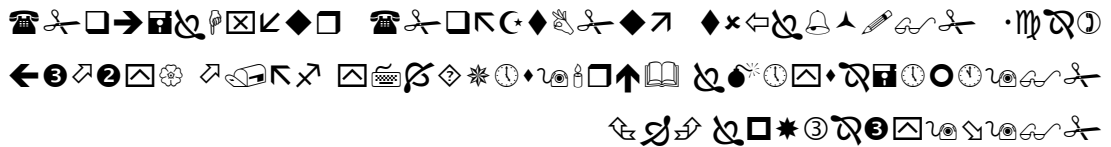
Dalam Islam, Ada tiga pola yang dikembangkan untuk mengungkap metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental: Pertama, metode tahalli, takhalli, dan tajalli; Kedua, metode syariah, thariqah, haqiqah, dan ma'rifat; dan ketiga, metode iman, islam, dan ihsan. Di sini, kita lebih cenderung memilih pola yang ketiga.¹⁵

1. Metode Imaniah

¹⁴ Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001, Hlm.64-65

¹⁵. Abdul Mujib, *Op. Cit.* hlm, 149.

Iman secara harfiah diartikan dengan rasa aman (al-aman) dan kepercayaan (al-amanah). Orang yang beriman berarti jiwanya merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi problem hidup. Dengan iman, seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat memohon apabila ia ditimpa problema atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan perilaku fisik maupun psikis. Ketika seseorang telah mengerahkan daya upayanya secara maksimal untuk mencapai satu tujuan, namun tetap mengalami kegagalan, tidak berarti kemudian ia putus asa atau malah bunuh diri.



Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, mereka itu adalah Sebaik-baik makhluk.

Keimanan akan mengarahkan seseorang untuk mengoreksi diri apakah usahanya sudah maksimal atau belum. Sejalan dengan hukum-hukum-Nya atau tidak. Jika sesuai dengan hukum-hukum-Nya, tetapi masih menemui kegagalan, hal yang perlu diperhatikan adalah *hikmah* dibalik kegagalan tersebut. Apakah Allah SWT menguji kualitas keimanannya melalui kegagalan ataukah Dia mengasihi hamba-Nya yang salih supaya ia tidak sombong atau angkuh ketika memperoleh kesuksesan.

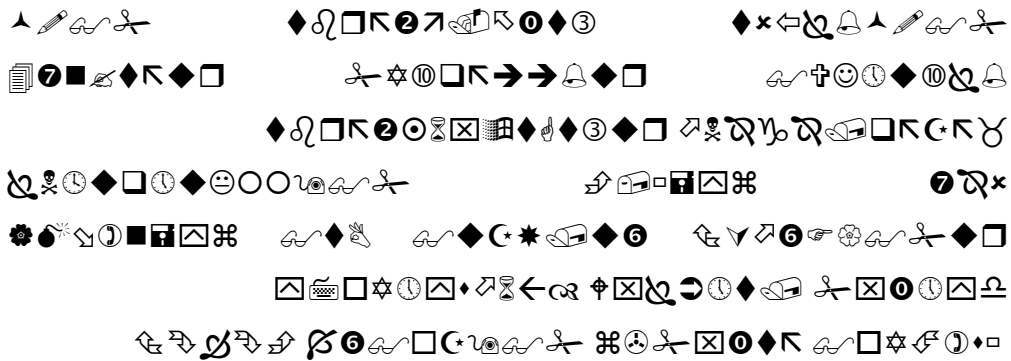
Keimanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap manusia. Pengaruh itu terutama membuat manusia percaya pada diri sendiri, meningkatkan kemampuannya untuk sazbabar dan kuat menanggung derita kehidupan, membangkitkan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menimbulkan kedamaian hati dan memberi perasaan bahagia.

Keimanan kepada Allah dibarengi dan diikuti oleh ketaqwaan kepada-Nya. Pengertian taqwa dalam bahasan Al-Qur'an banyak, di antaranya takut (yang berarti takut melanggar ketentuan Allah), menjaga atau membentengi diri dari berbagai dorongan yang tercela dan perbuatan mungkar, menjaga diri dari tingkah laku yang tidak terpuji.

Keimanan yang direalisasikan secara benar akan membentuk kepribadian mukmin yang membentuk enam karakter: ¹⁶

- a. Karakter *Rabbani*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan(mangambil dan mengamalkan) sifat-sifat dan asma-asma Allah SWT ke dalam tingkah laku nyata sebatas pada kemampuan manusiawinya.

Proses pembentukan karakter rabbani dapat ditempuh melalui tiga tahap, yaitu *ta'alluq*, *takhalluq* dan *tahaqquq*.¹⁷ Proses *ta'alluq* adalah menggantungkan kesadaran diri dan pikian kepada Allah dengan cara berpikir dan berzikir kepada-Nya. Sebagaiman Fiman Allah dalam QS Ali Iman ayat 191:



Artinya: (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

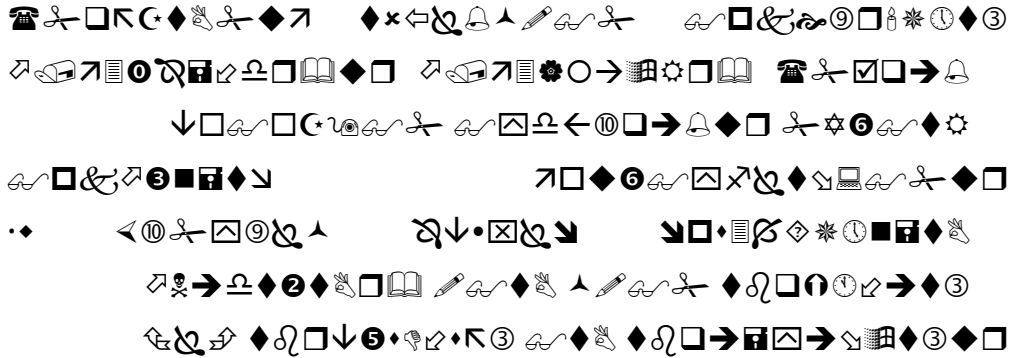
Proses *takhalluq* adalah adanya kesadaran diri untuk mentransinternalisasikan sifat-sifat dan asma-asma Allah SWT sebatas pada kemampuan manusiawinya. Proses ini dilakukan sebab fitrah manusia memilki potensi Asma ‘al husna. Proses *tahaqquq* adalah kesadaan diri akan adanya kebenaran, kemuliaan, keagungan Allah SWT, sehingga tingkah lakunya didominasi oleh-Nya.

¹⁶ . Abdul Mujib. *Ibid*, hlm 152-154.
¹⁷. Budhy Munawar-Rachman (editor), 1995, Kontekstualisasi Dokrin Islam dalam Sejarah, Jakarta:Paramadina, hlm 191-192.

b. Karakter *Malaki*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan sifat-sifat malaikat yang agung dan mulia. Karakter kepribadian malaki di antaranya adalah:

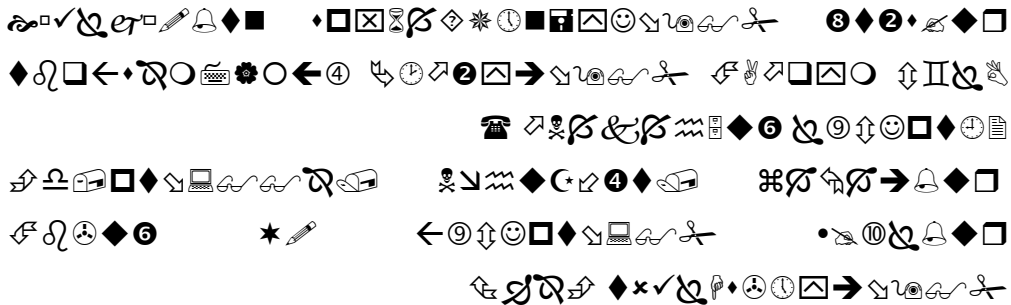
1). Menjalankan perintah Allah SWT dan tidak bermaksiat dengan-Nya.

Firman Allah dalam QS al- Tahrim ayat 6:



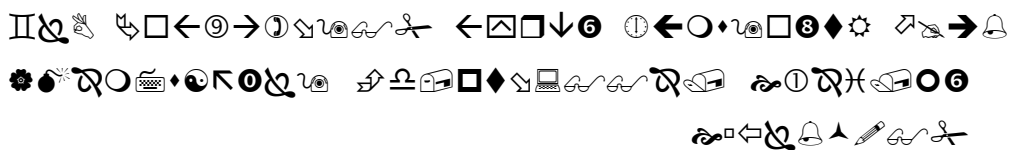
Artinya: Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

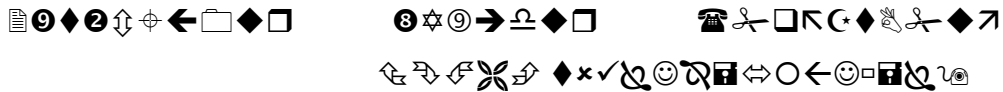
2). Bertasbih kepada –Nya. Firman Allah dalam QS al-Zumar ayat 75:



Artinya: Dan kamu (Muhammad) akan melihat malaikat-mmlaikat berlingkar di sekeliling 'Arsy bertasbih sambil memuji Tuhannya; dan diberi putusan di antara hamba-hamba Allah dengan adil dan diucapkan: "Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam".

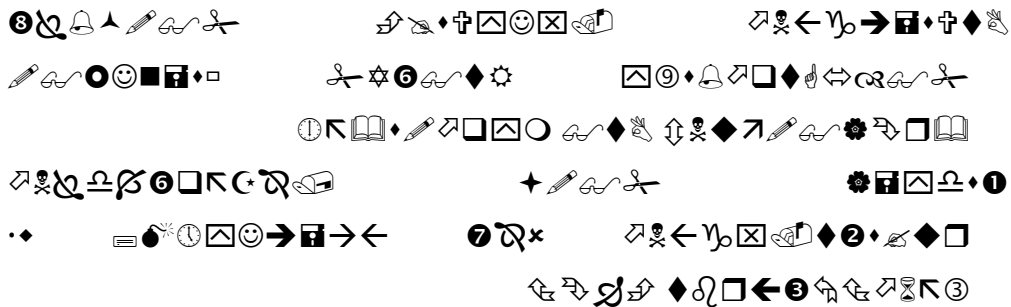
3). Menyampaikan informasi kepada yang lain. Firman Allah QS al- Nhal ayat 102:





Artinya: Katakanlah: "Ruhul Qudus (Jibril) menurunkan Al Quran itu dari Tuhanmu dengan benar, untuk meneguhkan (hati) orang-orang yang telah beriman, dan menjadi petunjuk serta kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri (kepada Allah)".

4). Membagi- bagi rezki untuk kesejahteraan berrsama, serta memelihara kebun(jannah) yang indah. Firman Allah dalam QS al- Rad ayat 24:



Artinta: Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang menyalakan api, Maka setelah api itu menerangi sekelilingnya Allah hilangkan cahaya (yang menyinari) mereka, dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat.

- c. Karakter *Qur-ani*, yaitu mampu mentransinternalisasikan nilai-nilai al-quran dalam tingkah laku nyata. Karakter kepribadian qurani di antaranya adalah membaca, memahami, dan mengamalkan ajaran yang terkandung di dalam al-Quran dan Sunnah, sebab ia memberikan petunjuk (*al-hidayah*), rahmah (*al-rahmah*), berita gembira (*al-tabsyir*) bagi orang muslim yang bertaqwa (QS. Al-Nahl:2) serta memberikan wawasan yang totalitas untuk semua aspek kehidupan (QS. Al- An'am:38).
- d. Karakter *Rasuli*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan sifat-sifat rasul yang mulia. Karakter kepribadian rasuli di antaranya adalah jujur (*al-shiddiq*), dapat dipercaya(*al-amanah*), menyampaikan informasi atau wahyu (*al-tabligh*), dan cerdas (*al-fathonah*).
- e. Karakter yang berwawasan dan mementingkan masa depan (hari akhir), karakter ini menghendaki adanya karakter yang mementingkan jangka panjang daripada jangka pendek atau wawasan masa depan daripada masa kini(QS. Al-Duha:4), memiliki sikap tanggung jawab, melakukan sholat,

zakat, dan selalu bertaqwa(QS. Al-nisa': 77), tingkah lakunya penuh perhitungan sebab nanti semuanya diperhitungkan (hisab).

- f. Karakter *Takdiri*, yaitu karakter yang menghendaki adanya penyerahan dan kepatuhan pada hukum-hukum, aturan-aturan, dan sunnah-sunnah Allah SWT. Karakter ini di antaranya adalah mengetahui dan mematuhi sunnah-sunnah Allah SWT., baik sunnah qurani amaupun sunnah kauni.

2. Metode Islamiah

Islam secara etimologi memiliki tiga makna, yaitu penyerahan dan ketundukan (*al-silm*), perdamaian dan keamanan (*al-salm*), dan keselamatan (*al-salamah*).¹⁸

Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian muslim (*syakhshiyah al-muslim*) yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci dan dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti itu merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental. Kepribadian muslim menimbulkan lima karakter ideal yaitu:

- 1. karakter syahadatain yaitu karakter yang mampu menghilangkan dan membebaskan diri dari segala belenggu dan dominasi tuhan-tuhan temporal dan relatif, seperti materi dan hawa nafsu.

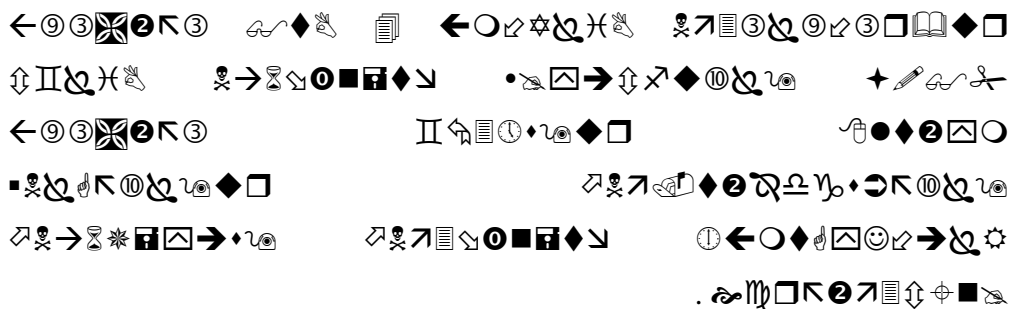


“Terangkanlah kepadaku tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya. Maka Apakah kamu dapat menjadi pemelihara atasnya? “ (Q.S. Al-Furqon: 43).

Kepribadian syahadatain juga menghendaki adanya karakter yang selalu cinta dan mematuhi perintah rasul dan menjauhi larangannya serta berusaha mentauladani tingkah lakunya yang mulia, sebab rasul merupakan sosok manusia paripurna (*insan al-Kami*) (QS. Al- Hasyr: 7):



¹⁸ .Abdul Mujib, ibid, hlm.154

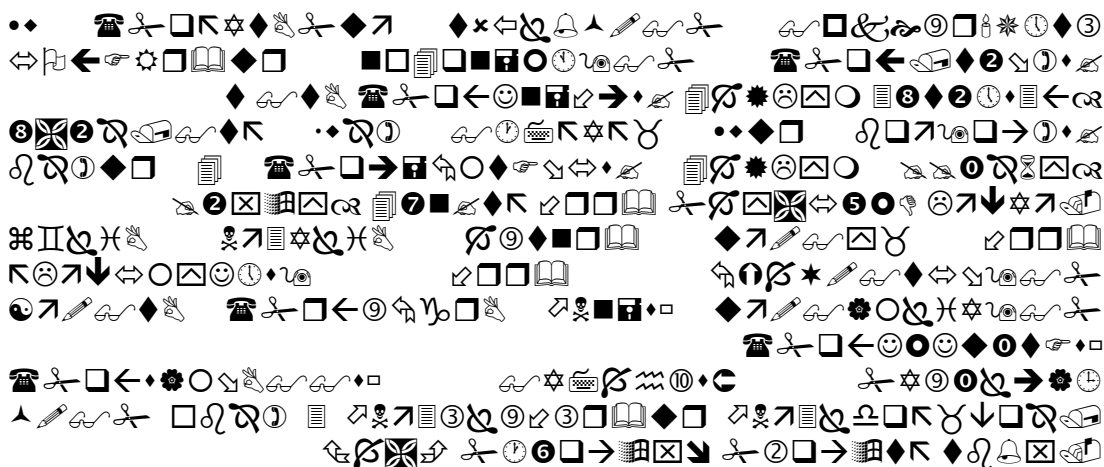


Artinya : Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membeber kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur..



1. Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman,
2. (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,

Ia juga menghendaki adanya konsentrasi penuh tanpa diganggu oleh dominasi minuman keras, narkoba atau zat adiktif lainnya(QS. Al-Nisa': 43)



Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, Maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Pengampun.

3. karakter *muzakki*, yaitu karakter yang berani mengorbankan hartanya untuk kebersihan dan kesucian jiwanya (Q.S. At-Taubah: 103):

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.

Artinya : Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui.

Karakter Muzakki menghendaki adanya pencarian harta secara halal dan mendistribusikannya dengan cara yang halal pula. Ia menuntut adanya produktifitas dan kreativitas. Hal ini dapat diilustrasikan dengan:

- a. Zakat Harta
- b. Zakat Pertanian yang di kelolah secara tradisional
- c. Zakat Pertanian yang dikelolah secara modern
- d. Zakat Hasil perdagangan

4. karakter *sha'im*, yaitu karakter yang mampu mengendalikan dan menahan nafsu-nafsu rendah dan liar. Di antara karakter *sha'im* adalah menahan makan, minum, hubungan seksual pada waktu, dan tempat dilarang. Apabila dirinya telah terbebas dari nafsu-nafsu yang rendah itu maka ia berusaha mengisi diri dengan tingkah laku yang baik, seperti bersedekah pada waktu berbuka dan sahur, shalat sunat malam, dan bertadarus al-Qur'an.

5. karakter *hajji*, yaitu karakter yang mau mengorbankan harta, waktu, bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT. Karakter ini menghasilkan jiwa yang egaliter, memiliki wawasan inklusif dan pluralistik, melawan kebatilan, serta meningkatkan wawasan wisata spiritual.

3. Metode Ihsaniah

Ihsan secara bahasa berarti baik. Orang yang baik (muhsin) adalah orang yang mengetahui akan hal-hal baik, mengaplikasikan dengan prosedur yang baik, dan dilakukan dengan niatan baik pula. Ihsan secara istilah sebagaimana tergambar dalam hadits adalah usaha untuk memperbaiki kualitas perilaku. Kualitas perilaku itu dicapai melalui upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT., sehingga dalam gerak gerik tingkah lakunya seakan-akan melihat Allah. Apabila ia tidak mampu melihat-Nya maka sesungguhnya Dia telah melihat.¹⁹

Metode ini apabila dilakukan dengan benar akan membentuk kepribadian muhsin (*syakhshiyah al-muhsin*) yang dapat ditempuh melalui beberapa tahapan.²⁰

1. Tahapan permulaan (*al-bidayah*). Tahapan ini disebut juga tahapan *takhalli*. Takhalli adalah mengosongkan diri dari segala sifat-sifat kotor , tercela, dan maksiat.

Kepribadian muhsin tingkat pemula ini di antaranya

a. meninggalkan syirik(menyekutukan Allah) sebab ia merupakan tingkah laku yang tidak akan diampuni dosannya. Fiman Allah dalam Q.S Azzumar ayat 3:



Artinya : Ingatlah, hanya kepunyaan Allah-lah agama yang bersih (dari syirik). dan orang-orang yang mengambil pelindung selain Allah (berkata): "Kami tidak menyembah mereka melainkan supaya mereka mendekatkan Kami kepada Allah dengan sedekat- dekatnya". Sesungguhnya Allah akan memutuskan di antara mereka tentang apa yang mereka berselisih padanya. Sesungguhnya Allah tidak menunjuki orang-orang yang pendusta dan sangat ingkar.

b. Meninggalkan Kufur, Firman Allah dalam Q.S Al-Anfal ayat 55 :

¹⁹. Ibid, hlm 157.

²⁰. Ibrahim Basyuniy, Nasy'at al-Tashawwuf al-Islamiy, (mesir: Dar al-Ma'rif), tt, hlm 17-25

★✍️✂️ ◻⊗☆ⓧⓃ ⓕⓂⓃ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️Ⓝ✂️ ◻ⓂⓃⓂ
 ✂️ ✂️ ⓂⓃ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️ ✂️ⓂⓃ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️

Artinya : Sesungguhnya binatang (mahluk) yang paling buruk di sisi Allah ialah orang-orang yang kafir, karena mereka itu tidak beriman.

c. Meninggalkan Nifaq, Firman Allah dalam Q.S. al-Munafiqun 1 dan 4 :

✂️ⓂⓃ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️

Artinya : Apabila orang-orang munafik datang kepadamu, mereka berkata: "Kami mengakui, bahwa Sesungguhnya kamu benar-benar Rasul Allah". dan Allah mengetahui bahwa Sesungguhnya kamu benar-benar Rasul-Nya; dan Allah mengetahui bahwa Sesungguhnya orang-orang munafik itu benar-benar orang pendusta.

✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️

Artinya : Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum. dan jika mereka berkata kamu mendengarkan Perkataan mereka. mereka adalah seakan-akan kayu yang tersandar. mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka. mereka Itulah musuh (yang sebenarnya) Maka waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka sampai dipalingkan (dari kebenaran)?.

d. Meninggalkan Fusuq. Fiman Allah dalam Q.S. Attaubah ayat 67:

✂️ⓂⓃ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️
 ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️ ✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️✂️

Artinya : Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang Munkar

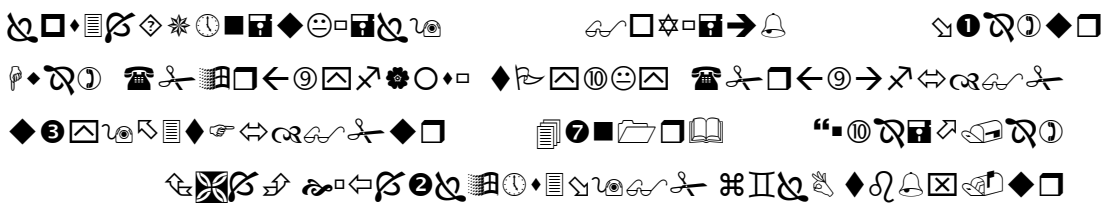
dan melarang berbuat yang ma'ruf dan mereka menggenggamkan tangannya[648]. mereka telah lupa kepada Allah, Maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik.

e. Meninggalkan Bida'ah. Firman Allah dalam QS. Yunus ayat 32:



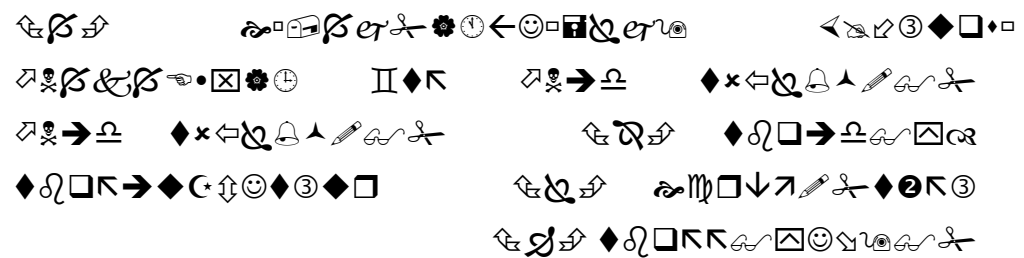
Artinya: Maka (Zat yang demikian) Itulah Allah Tuhan kamu yang sebenarnya; Maka tidak ada sesudah kebenaran itu, melainkan kesesatan. Maka Bagaimanakah kamu dipalingkan (dari kebenaran)?

f. Meninggalkan sombong. Firman Allah dalam QS. Al-Baqoroh ayat 34:



Artinya: Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada Para Malaikat: "Sujudlah kamu kepada Adam," Maka sujudlah mereka kecuali Iblis; ia enggan dan takabur dan adalah ia Termasuk golongan orang-orang yang kafir.

g. Meninggalkan Riyah. Firman Allah dalam QS Al-Ma'un ayat: 4-7:



4. Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat,
5. (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya,
6. Orang-orang yang berbuat riya,
7. Dan enggan (menolong dengan) barang berguna.

2. Tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadat*). Pada tahapan ini kepribadian seseorang telah bersih dari sifat-sifat tercela dan

maksiat, kemudian ia berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mengisi diri dengan tingkah laku yang baik. Tahapan ini disebut juga *tahalli*. Tahalli adalah upaya mengisi diri dengan sifat-sifat yang baik. Tahapan ini memiliki fase-fase, namun yang umum dipakai dalam kepribadian muhsin ini adalah fase-fase berikut ini:²¹

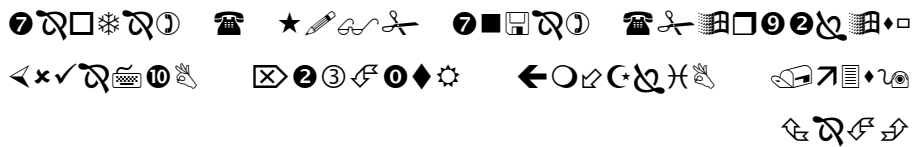
- e. Taubat dari segala tingkah laku yang mengandung dosa. QS al-Tahrim ayat 8:



Atinya: Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi Kami cahaya Kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu."

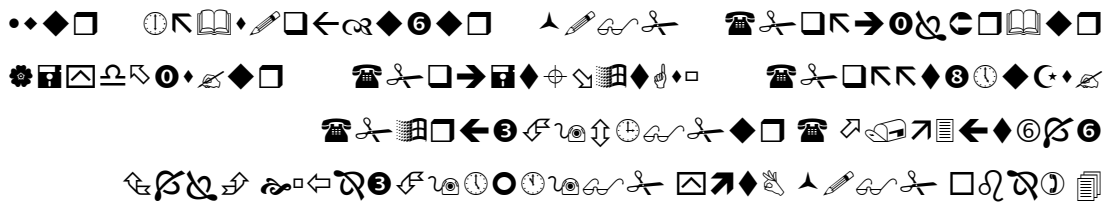
- f. Menjaga diri dai hal-hal yang syubhat
- g. Tidak terikat dengan gemerlapan materi atau dunia. Firman Allah dalam QS. Zariyat ayat 50:

²¹ .Abdul Mijib, Jusuf Muzakki, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*,2002, jakarta, Raja Grafindo Persada, hlm. 158



Artinya : Maka segeralah kembali kepada (mentaati) Allah. Sesungguhnya aku seorang pemberi peringatan yang nyata dari Allah untukmu.

- h. Merasa butuh pada Allah.
- i. Sabar terhadap cobaan dan melaksanakan kebijakan Firman Allah dalam QS Al-Anfal ayat 46:



Artinya : Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

- j. Tawakkal pada putusan Allah. Firman Allah dalam QS An-Naml ayat 89:



Artinya : Barangsiapa yang membawa kebaikan, Maka ia memperoleh (balasan) yang lebih baik dari padanya, sedang mereka itu adalah orang-orang yang aman tenteram dari pada kejutan yang dahsyat pada hari itu.

- k. Ridho terhadap pemberian Allah. Firman Allah dalam QS Al-Bayyinah ayat 8:



Artinya : Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah syurga 'Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha

kepadanya. yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya.

l. Merasa bersyukur atas nikmat Allah yang diberikan, sedikit atau banyak.

Firman Allah dalam QS Ibrahim ayat 7:

وإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ لِلْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ إِنَّمَا جَعَلْتَنِي لَكَ شَاكِرًا ۗ وَإِذْ يَضْحَكُ وَيَهْتَكِرُ ۚ

Artinya : Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

m. Ikhlas dalam melakukan apa saja demi Allah. Firman Allah dalam QS Ali

Imran ayat 152:

وَلَقَدْ أَخَذَ اللَّهُ مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَكَلَّمَكَ مُوسَىٰ تَلَوًّا مُّبِينًا ۚ

Artinya : Dan Sesungguhnya Allah telah memenuhi janji-Nya kepada kamu, ketika kamu membunuh mereka dengan izin-Nya sampai pada sa'at kamu lemah dan berselisih dalam urusan itu dan mendurhakai perintah (Rasul) sesudah Allah memperlihatkan kepadamu apa yang kamu sukai. di antaramu ada orang yang menghendaki dunia dan diantara kamu ada orang yang menghendaki akhirat. kemudian Allah memalingkan kamu dari mereka untuk menguji kamu, dan sesungguhnya Allah telah mema'afkan kamu. dan Allah mempunyai karunia (yang dilimpahkan) atas orang-orang yang beriman.

n. Takut dan berharap kepada Allah. Firman Allah dalam QS Al-Isra' ayat 57:

Artinya : Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah) dan mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan azab-Nya; Sesungguhnya azab Tuhanmu adalah suatu yang (harus) ditakuti..

o. Kontinyu dalam menjalankan kewajiban. Fiman Allah dalam Q.S.Hud ayat 112 :

Artinya : Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

p. Taqwa Kepada Allah. Firman Allah dalam Q.S. Ali Iman ayat 102 :

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam Keadaan beragama Islam.

q. Jujur, Berfikir, Berzikir dan sebagainya

Tahapan ini harus ditopang oleh tujuh pendidikan dan latihan psiko pisik. Tujuh pendidikan itu adalah :

1. *Musyarathah*, yaitu memberikan dan menentukan syarat bagi diri sendiri, melalui cara: membekali diri dengan iman dan Ilmu

pengetahuan; memperingati diri menjauhi segala ma'siat dan mendekati perbuatan ma'ruf.

2. *Muraqabah*, yaitu mawas diri dari perbuatan ma'siat agar selalu dekat kepada Allah. Kedekatan Allah dengan manusia sangat tergantung pada kedekatan manusia. Jika manusia mendekat niscaya Allah mendekat, tetapi jika manusia menjauh niscaya Allah menjauh. Jika manusia mendekat selangkah, maka Allah mendekat dua, tiga, atau tak terhingga kedekatan-Nya dengan manusia. Namun jika manusia menjauh selangkah, maka Allah tidak menjauh melebihi manusia. Allah Maha Adil Yang tidak pernah menzalimi hamba-Nya, bahkan sifat Rahman, Rahim-Nya lebih dahulu dan lebih dekat dari pada sifat *Ghadhaf*(marah)-Nya.
3. *Muhasabah*, yaitu membuat perhitungan terhadap tingkah laku yang diperbuat. Apakah perbuatan yang dilakukan hari ini lebih baik dari hari-hari kemarin. Jika lebih jelek maka ia harus beristighfar dan berusaha memperbaikinya. Jika sama berarti kehidupannya statis dan tidak memperoleh nilai lebih sama sekali. Jika ternyata lebih baik maka harus disyukuri dan tetap dilakukan secara istiqamah.
4. *Mu'aqabah*, yaitu menghukum diri karena melakukan keburukan. Cara menghukum diri tidak seperti umat-umat terdahulu dengan cara bunuh diri, baik secara personal maupun massal, melainkan dengan cara berbuat baik, sebab perbuatan baik dapat menghapus perbuatan buruk.
5. *Mujahadah*, yaitu bersungguh-sungguh berusaha menjadi baik. Dalam kesungguhan itu, seseorang tidak lagi memperdulikan pengorbanan yang dikeluarkan, baik dengan harta maupun jiwa. Dalam *mujahadah* diperlukan adanya *jihad* dan *ijtihad*, sedangkan jihad yang paling berat adalah melawan hawa nafsu.
6. *Mu'atabah*, yaitu menyesali diri atas perbuatan dosanya. Cara penyesalan itu dengan bertaubat, yaitu kembali pada hukum-hukum dan aturan-aturan Allah. Manusia yang baik tidak berarti manusia yang tidak pernah melakukan dosa, tetapi manusia yang baik adalah

manusia yang apabila melakukan dosa dan ma'siat ia segera menyadarinya dan berusaha untuk tidak mengulangi lagi dengan sekuat tenaga.

7. *Mukasyafah*, yaitu membuka penghalang atau tabir agar tersingkap semua rahasia Allah. Pada level ini, tabir (Hijab) yang menghalangi antara manusia dan rahasia Tuhan mulai hilang dan tersingkap, sehingga seseorang mengetahui hukum-hukum dan rahasia Tuhan secara haqq al-Yaqin. Ketika seseorang telah memperoleh *Kasyaf* maka pola hidupnya selalu baik dan benar terhindar dari hal-hal yang mungkar, dan dapat mengantarkan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Ketidak bahagiaan seseorang sesungguhnya disebabkan oleh ketidak tahuannya cara dan hukum yang ditempuh untuk memperoleh kebahagiaan itu.²²

3. Tahapan merasakan (*al-muziqat*). Pada tahapan ini, seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah Khaliknya dan menjauhi larangan-Nya, namun ia merasa kelezatan, kedekatan, kerinduan, dengan-Nya. Tahapan ini disebut *Tajalli*. *Tajalli* buruknya dihilangkan dan tabir yang menghalangi menjadi sirna.

Tahapan ketiga ini bagi para sufi biasanya didahului oleh dua proses, yaitu *al-Fana* dan *Al-Baqa*. Seseorang apabila mampu menghilangkan wujud jasmaniah dengan cara menghilangkan nafsu-nafsu inklusifnya dan tidak terikat oleh materi atau lingkungan sekitar, maka ketika ini ia telah *Al-Fana*. Kondisi itu kemudian beralih kepada *Kebaqaan waujud Ruhaniyah* yang ditandai dengan tetapnya sifat-sifat ketuhanan.²³

Ketika tahapan tersebut telah dilalui maka muncullah apa yang disebut dengan *al-Hal*, yaitu kondisi spiritual yang mana sang pribadi telah mencapai kebahagiaan tertinggi yang dicita-citakannya. Kondisi ini merupakan karunia dan rahmat dari Allah dan tidak dapat diusahakan sewaktu-waktu. Ia datang secara tiba-tiba dan hilang secara tiba-tiba pula. Sesaat dalam *al-Hal* dapat dirasakan dan dinikmati oleh sang pribadi selama betahun-tahun, sebab *al-Hal*

²² Al-Ghazali dalam Mujib, *Ibid.* Hlm.159-160

²³ Harun Nasution, *Op. Cit.*, Hlm. 83

telah memasuki dimensi Ilahiyah yang ukurannya tidak terbatas oleh ruang dan waktu.²⁴

E. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Psikologi Manusia

1. Terhadap Perasaan

Berikut ini akan diuraikan tiap-tiap persoalan (perasaan) dengan contoh-contohnya :

a). Rasa cemas

Adanya perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang. Misalnya, perasaan seorang ibu yang gelisah karena anaknya terlambat pulang, berbagai pikiran berkecamuk dalam dirinya, ia merasa khawatir bila anaknya mendapat kecelakaan, diculik orang, dan sebagainya, karena itu, sebaliknya berusaha mengatasi kegelisahan itu dengan mencari cara pemecahannya.

b). Iri hati

Perasaan iri hati sering terjadi dalam diri seseorang, namun sebenarnya perasaan ini bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya melainkan karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya. Sebagai contoh adalah seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya, merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya lebih dekat kepadanya. Ia juga merasa bahwa suaminya tidak mengindahkannya. Hal ini menyebabkan terjadinya pertengkaran dan perselisihan antara mereka karena kecurigaan isteri kepada suaminya.

c). Rasa sedih

Rasa sedih ini terkadang berpangkal dari hal-hal yang sepele yang terjadi karena kesehatan mental yang terganggu, bukan karena penyebab kesedihannya secara langsung.

²⁴ Abdul Mujib, *Op. Cit.*, Hlm 161

d). Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan kepada diri

Rasa rendah diri menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mau bergaul karena merasa dikucilkan. Ia tidak mau mengemukakan pendapat dan tidak memiliki inisiatif. Lama kelamaan kepercayaan dirinya akan hilang bahkan ia mulai tidak mempercayai orang lain. Ia menjadi mudah marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis.

e). Pemarah

Seseorang yang sering marah-marah tanpa sebab biasanya mengalami gangguan kesehatan mental. Pada dasarnya, marah merupakan ungkapan kekecewaan, atau ketidakpuasan hati.

2. Terhadap Kesehatan

Kecerdasan seseorang merupakan warisan dari orang tuanya. Hal ini telah terbukti dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli. Namun demikian, kecerdasan ini tidak akan berkembang bila tidak di dukung oleh lingkungan adanya kesempatan yang dapat merangsang kecerdasan tersebut.

Ada berbagai pengaruh kesehatan mental atas pikiran, di antaranya pereasaan sering lupa atau kurangnya konsentrasi dalam berpikir dan sebagainya. Bila hal ini di biarkan terus menerus maka ia akan menyebabkan gangguan kesehatan mental yang sangat serius.

Anak yang pemurung, bodoh merupakan akibatnya terganggunya ketenangan si anak. Ia menjadi mampu mengerahkan daya pikirnya sehingga ia kehilangan konsentrasi dalam menerima pelajaran. Inilah yang menyebabkan ia menjadi bodoh, jadi bukan karena ia benar-benar bodoh.

Penyebab lain terganggunya ketenangan anak adalah perlakuan orang tua yang terlalu megekan kebebasan anak, terlalu banyak campur tangan dalam urusan anak, suka membandingkan sia anak dengan anggota lain. Yang lain lebih pandai dari pada si anak, dan sebagainya.

Terganggunanya ketenangan anak disebabkan perilaku ibu / bapak sering bertengkar , mengekang anak , sering di pukul oleh ibi/bapaknya, karena ia malas belajar auatu karena kenakalannya. Suasana menyebabkan si anak merasa bigung dan mencoba mencari perhatian orang dengan sesuatu yang di larang.

3. Terhadap Tingkah Laku

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya. Bila seseorang merasa gelisah atau merasa tertekan hatinya, dia akan berusaha menghilangkannya dengan segala cara. Biasanya ia akan berusaha mengeluarkan segala uneg-negnya dihatinya, namun cara ini tidak selalu berhasil mengurangi beban dihatinya. Hal ini karena tidak semua orang dapat mengungkapkan kegelisahannya kepada orang lain.

Contoh kasus dalam hal ini adalah seorang anak yang di marahi oaring tuanya. Dalam hatinya ia ingin membrontak perlakuan kedua orang tuanya, tetapi ia tidak berani, sehingga terjadilah pertentangan batin, antara ingin melawan (membela diri) dan takut akan hukuman dan kekerasan oaring tua. Hal ini mendorong hatinya untuk melakukan sesuatu yang tidak disenangi oleh orang tua, atau melampiaskan kesalahannya kepada teman sepermainannya atau kepada adiknya.

Dalam beberapa kasus, sering kita temukan orang yang suka mengganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya ingi mencuri, menyakiti atau memfitnah oaranga lain. Semua perlakuan itu merupakan pelmpiasan dari ketidakpuasannya, yang timbul karena kesehatan mental yang terganggu.

F.Peranan Pendidikan Agama Terhadap Kesehatan Mental

1. Pendidikan Agama

Sekolah sebagai tempat membina dan mempersiapkan anak didik menjadi warga Negara yang baik, harus dapat memberikan pendidikan ynag menjadikan anak didik memiliki pandangan hidup menurut asas-asas Pancasila.

Dengan kata lain, pendidikan disekolah harus ditujukan untuk menimbulkan kesadaran pada anak didik, yaitu:²⁵

- a. Kepercayaan dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta membiasakan bertingkah laku, bersikap dan berpandangan hidup yang sesuai dengan ajaran-ajaran Tuhan.
- b. Sikap dan tindakanya harus menunjukkan sopan santun dan perikemanusiaan dalam pergaulan dengan orang lain.
- c. Memiliki cinta kepada bangsa dan tanah air.
- d. Menghargai pendapat dan pikiran orang lain, tidak merasa bahwa hanya dia yang pandai atau menumbuhkan jiwa demokrasi padanya.
- e. Memiliki rasa keadilan, kebenaran, kejujuran dan suka menolong orang.

Itulah arah dan tujuan. pendidikan Indonesia berdasarkan Pancasila yang dapat dicapai melalui pendidikan termasuk di dalamnya pendidikan agama.

a. Pentingnya Pendidikan Agama

Pembinaan mental di mulai dari rumah tangga karena si anak mulai didikan dari ibu-bapaknya kemudian dari anggota keluarga lain yang semuanya ikut memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadianya. Pembinaan dan pembentukan pribadi anak tersebut disempurnakan dalam masa sekolah.

b. Pendidikannya Agama di Sekolah

Pendidikan agama di sekolah sangat berperan dalam pembinaan dan penyempurnaan pertumbuhan anak didik. Hal ini karena Pendidikan agama di sekolah dapat melatih anak didik untuk melakukan ibadah dan praktek-praktek yaitu agama lain yang menghubungkan manusia dengan Tuhan. Semakin banyak ia menunaikan ibadah, semakin tertanam kepercayaan kepada Tuhan dan semakin dekat pula jiwanya kepada Tuhan.

c. Metode Pendidikan Agama

²⁵. Zakiah Daradjat, 2001.. *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, hlm.120-121

Guru pendidikan agama harus mengetahui perkembangan psikologis anak didik dan menguasai masalah-masalah didaktik, metodik, dan psikologi. Ia harus memberikan contoh teladan dan cermin bagi murid-muridnya.²⁶[4]

- 1). Taman Kanak-kanak
- 2). Sekolah Dasar
- 3). Sekolah Menengah
- 4). Universitas

2. Peranan Pendidikan Agama Terhadap Kesehatan Mental

Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antara lain:²⁷

a. Dengan Agama, dapat Memberikan Bimbingan dalam Hidup

Ajaran agama yang di tanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginannya dan terbentuk sesuatu kepribadian yang harmonis maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani/sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar tenang dan tidak melanggar hukum dan peraturan masyarakat.

b. Ajaran Agama sebagai Penolong dalam Kesukaran Hidup

Setiap orang pasti pernah merasakan kekecewaan, sehingga bila ia tidak berpengang teguh pada ajaran agama dia akan memiliki perasaan rendah diri, apatis, pesimis, dan merasakan kegelisahan. Bagi orang yang berpengang teguh pada agama bila mengalami kekecewaan ia tidak akan merasa putus asa tetapi ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengingat Tuhan sehingga ia dapat menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan. Dengan demikian, ia terhindar dari gangguan jiwa.

c. Aturan Agama dapat Menentramkan Batin

²⁶. *Ibid.*, hlm. 98-99.

²⁷. Zakiah Daradjat, 2001. *Ibid*, hlm.125-126

Agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya tetapi setelah menjalankan agama ia mendapat ketenangan hati. Seseorang yang telah mendapat kesuksesan terkadang melupakan agama. Ia terhanyut dalam harta yang berlimpah. Bahkan ia berusaha terus mencari harta.

yang dapat membuat dirinya bahagia. Namun, jauh dalam lubuk hatinya, ia merasa hampa. Hatinya gersang dan tidak pernah tentram. Kemudian ia merenungkan diri merasa bahkan hartanya tidak dapat memberinya ketengan batin.

d. Ajaran Agama sebagai pengendali Moral

Moral adalah kelakuan yang sangat sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan tersebut).

e. Agama dapat Menjadi Therapi Jiwa

Agama dapat membendung dan menghindarkan gangguan jiwa. Sikap, perasaan, dan kelakuan yang menyebabkan kegelisahan akan dapat diatasi bila manusia menyesali perbuatannya dan memohon sehingga tercapailah kerukunan hidup dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

f. Peranan Agama bagi Pembinaan mental

Unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama moral dan sosial (lingkungan) yang di perolehnya. Jika di masa kecil mereka memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian mereka akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama akan tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral sering mengalami perubahan, sesuai dengan perubahan perkembangan masyarakat. Imam akan sifat-sifat Tuhan Maha Kuasa dan Maha Pelindung sangat diperlukan oleh setiap manusia. Karena setiap orang memerlukan rasa aman dan tidak terancam oleh bahaya, musuh, mala petaka dan berbagai gangguan terhadap keselamatan dirinya.

G. Peranan Ibadah Dalam Pembinaan Mental

Menurut ulama tauhid, ibadah adalah meng-Esakan Allah swt. dengan sungguh-sungguh dan merendahkan diri serta menundukan jiwa setunduk-tunduknya kepada-Nya. Sedangkan ulama fiqih berpendapat, ibadah adalah semua bentuk pekerjaan yang bertujuan memperoleh keridhaan Allah swt. dan mendambakan pahala dari-Nya di akhirat (Ahmad dan Musdah, 2003 : 137). Dari kedua pandangan para ulama tersebut, ibadah dapat dipahami sebagai perwujudan segala sikap dan amalan meng-Esakan Allah swt guna mengharap keridhaan-Nya.

1. Ibadah sebagai Psikoterapis Kejiwaan

Setiap manusia yang mengaku hamba Allah tentu telah terbiasa melaksanakan ibadah-ibadah terutama ibadah mahdhah. Namun, sejauh ibadah itu dilakukan sejauh mana pengaruhnya terhadap jiwa pelakunya? Untuk mengetahui jawabannya, berikut akan diulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis. Hal inilah yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.

a. Shalat

Sudah menjadi ketentuan syara' bahwa shalat akan sah jika pribadi muslim telah menunaikan wudhu. Maka akan diulas sekilas perihal wudhu. Menurut Ahmad dan Musdah (2003: 147), wudhu adalah suatu cara untuk menghilangkan hadas kecil ataupun hadas besar yang dilakukan sebelum mengerjakan shalat dan ibadah-ibadah lain, menjadikan wudhu sebagai salah satu syaratnya.

Air suci dan mensucikan menjadi media wajib untuk berwudhu. Seperti diketahui, air memiliki sifat jernih, mengalir dan menyegarkan. Sehingga dengan air kotoran-kotoran yang menempel pada tubuh dapat dibersihkan

dengan sempurna. Secara maknawi, kotoran-kotoran baik secara fisik maupun psikis luntur dan mengalir mengikuti aliran air wudhu.

Wudhu disebut juga sebagai salah satu bentuk dari terapi air (*water of therapy*). Terapi air merupakan bentuk terapi dengan memanfaatkan air sebagai media terapis. Beberapa pusat terapi kesehatan telah mengembangkan terapi air ini berhubung sangat diminati. Rafi'udin dan Alim Zainudin (2004: 117) mengatakan selain dampak psikis, wudhu juga memiliki pengaruh fisiologis, sebab dengan dibasuhnya bagian tubuh sebanyak lima kali sehari, lebih-lebih ditambah, maka akan membantu mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis.

Secara etimologi kata shalat berarti doa memohon kebaikan (Musthafa Al Khin dalam Rafi'udin dan Alim Zainudin, 2004 : 50). Sholat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia ('Utsman, 2004: 338). Saat sholat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, adab-adab seperti *tuma'ninah* (tenang sejenak), gerakan tidak terlalu cepat, memahami bacaan sholat maka akan mendatangkan kekhusukan dan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa. Dengan kata lain, jiwa akan tenang jika shalat dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah *saw*.

Mendirikan sholat selalu dilakukan Rasulullah saat beliau dirundung berbagai persoalan penting. Diriwayatkan dari Hudzaifah ra. Ia berkata: "Jika mendapat persoalan, maka Nabi saw mendirikan shalat (HR. Abu Dawud). Shalat inilah solusi dari Allah swt. bagi hamba-Nya ketika mengalami persoalan.

Allah swt berfirman: (QS. Al-Baqarah:45):



“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah: 45)

Secara mendalam, Toto Tasmara (2001: 81) mengungkapkan bahwa shalat jangan dipandang hanya dalam bentuk formal ritual gerakan fisik yang terkait erat dengan tatanan fiqih, tapi juga muatan mendalam terhadap pemahaman simbol-simbol atau hakikat yang terkandung di dalamnya.

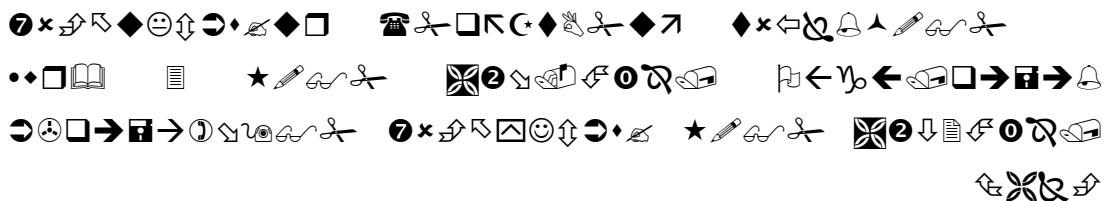
Beliau menggambarkan gerakan shalat sebagai simbol dari siklus kehidupan. Dapat dilihat isyarat dari simbol-simbol gerakan dalam shalat, yaitu filsafat gerak. Pribadi muslim harus bergerak, dinamis, karena tidak selamanya hidup ini akan *qiyam*’berdiri’, lambang kejayaan (dewasa). Suatu saat ia harus ruku (umur setengah baya), kemudian bersujud (umur mulai uzur) (Tasmara, 2001: 82).

Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Senada dengan Toto Tasmara (2001: 83), shalat menunjukkan sikap batiniah untuk mendapatkan kekuatan, kepercayaan diri, serta keberanian untuk tegak berdiri menapaki kehidupan dunia nyata melalui prilaku yang jelas, terarah, dan memberikan pengaruh pada lingkungan.

Shalat selesai dilakukan. Selanjutnya kesejukan batin akan diraih dengan iringan munajat kehadiran Allah *Rabbul Izzati* melalui zikir, doa dan tilawah Alquran.

b. Zikir

Firman Allah swt.



(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'ad: 28).

Alquran menjelaskan begitu penting melakukan *zikrullah* (berzikir kepada Allah) untuk ketentraman hati hamba-Nya yang beriman. Hal ini diperjelas oleh Rasulullah saw. dalam hadits Beliau. Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. Dan Abu Sa'id ra., bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda:

Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah swt akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya (HR. Muslim dan Tirmidzi).

c.Membaca Alquran

Akhir-akhir ini, di beberapa tempat telah dibuka pusat-pusat pengobatan ruhani atau pengobatan yang menggunakan Alquran (Abdurrahman, 2005: 11). Pengobatan tersebut biasa dikenal dengan istilah ruqyah syar'iah. Namun, saat ini secara umum sebagian masyarakat memandang ruqyah sebagai bentuk terapi atau pengobatan alternatif guna membantu kesembuhan dari penyakit ulah jin atau roh jahat di dalam tubuh manusia. Tidak menutup kemungkinan, Alquran juga dipahami sekadar kumpulan surah dan ayat penangkal dan pengusir kejahatan gangguan jin dan bangsanya.

Paradigma tersebut sangatlah keliru dalam memahami Alquran sebagai petunjuk bagi umat manusia menuju jalan yang lurus. Alquran adalah *kitabullah* yang suci, diturunkan oleh Allah dengan posisi lebih tinggi, terhormat, lebih bernilai dari segala karya ilmuwan manapun di sepanjang sejarah peradaban manusia (Abdurrahman, 2005: 12).

Dalam Alquran Allah swt menyatakan bahwa Alquran bisa menjadi penawar (obat) bagi hamba-Nya. Sebagaimana firman-Nya:

"...Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh". (QS. Fushshilat: 44)

Ayat di atas semakna dengan surah Al-Isra': 82 dan Yunus: 57. Ayat-ayat ini menjadi dasar bahwa Alquran memang telah ditetapkan Allah swt sebagai pendekatan pesan-pesan ilahiah yang berfungsi terapis kejiwaan sekaligus pedoman hidup bagi hamba-Nya agar selalu berada di jalan kebaikan dan kebenaran.

Membaca Alquran disertai mentadabburi setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran.

d. Puasa (*Shaum*)

Muhammad 'Utsman Najati (2004: 344) mengatakan, ibadah puasa mengandung beberapa manfaat yang besar, di antaranya menguatkan kemauan dan menumbuhkan kemampuan jiwa manusia dalam mengontrol nafsu syahwatnya.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. Bahwa Rasulullah saw pernah berkata: "Allah swt. Berfirman:

Artinya: "Setiap amal perbuatan anak Adam as. Akan kembali pada diri masing-masing kecuali puasa karena puasa hanyalah untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya. Puasa itu merupakan sebuah tameng jika sehari saja seseorang yang berpuasa tidak berbuat cabul dan berkata kotor. Kemudian jika ada orang lain yang mencelanya atau ingin membunuhnya, maka hendaknya ia berkata: "Aku adalah orang yang berpuasa" (Syaikh dalam 'Utsman, 2004: 345).

Puasa merupakan sarana latihan untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah saw menganjurkan kepada para pemuda yang belum mampu menikah untuk berpuasa agar dapat membantu mereka mengontrol motivasi seksualnya.

Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan. Sehingga muncul rasa kasih sayang terhadap sesama dan mendorong untuk membantu fakir miskin. Perasaan dan sikap peka secara sosial di masyarakat

inilah yang disebutkan ‘Ustman (2004: 346) dapat melahirkan rasa kedamaian dan kelapangan jiwa.

Jawad Amuli (2006: 16) mengistilahkan, pembukaan jamuan Allah bagi tetamu-Nya di mulai pada bulan suci Ramadhan, sementara penutupnya adalah bulan Dzulhijjah. Diketahui bulan ini merupakan akhir dari bulan-bulan suci dan bulan haji.

e. Haji

Ibadah haji berawal dari kisah Nabi Ibrahim as. Kisah ini menggambarkan suatu makna bahwa perjuangan untuk mendapatkan ridha Allah adalah dengan mengorbankan apa yang paling disayangi dan dimiliki. Setelah itu dengan perjuangan keras, penuh tawakal dan pengorbanan semua rahmat dan kasih sayang Allah akan tercurah (Rudhy Suharto, 2002: 159).

Menunaikan ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogansi, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Permohonan ampunan dan ditambah suasana yang bergemuruh penuh lantunan Ilahi membuat suasana ibadah haji sarat dengan nilai spiritualitas yang dapat mengobarkan rasa semangat yang tinggi untuk meraih ketenangan (‘Utsman, 2004: 348).

Rudhy Suharto (2002: 163) menjelaskan, wukuf di arafah menjadi media meditasi untuk merenungi perbuatan masa lampau yang menjauhkan diri dari Allah swt dan memahami lebih dalam hakikat tujuan hidup. Perjalanan Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas diri untuk bertarung melawan hawa nafsu. Melempar Jumrah ‘Aqabah mengisyaratkan melempar semua sifat kejahiliahan seperti kemunafikan, kedustaan dan keduniawian.

Berhaji akan membawa seseorang mentafakuri atau mengintrospeksi diri guna mencari jati diri seorang hamba yang hakiki. Hakikat seorang hamba adalah senantiasa mengabdikan diri dan kehidupannya untuk Allah semata.

Pengabdian dengan keikhlasan itulah yang mengundang curahan rahmat serta ridha-Nya. Jiwa hamba pun akan suci dan tenang.

2. Raih Ketenangan Jiwa

Beragam cara dilakukan seseorang untuk meraih ketenangan dan ketentraman jiwa. Cara-cara tersebut ada berasal dari bentuk murni pengamalan ajaran agama, praktik sekte-sekte spiritual seperti penganut sufisme, pengikut meditasi, kelompok-kelompok ritual dari berbagai suku dan kebudayaan dan lainnya.

Setiap cara atau metode 'ibadah' di atas memiliki efek tersendiri bagi pengamalnya. Namun hal itu tergantung sumber ajaran yang digunakan dalam aktivitas ritualnya. Jika ajaran tersebut berasal dari konsep filsafat kehidupan atau pemikiran manusia maka orientasinya masih sebatas kehidupan keduniaan. Sebagai muslim yang taat sudah tentu memilih satu-satunya cara yang dapat memberikan ketenangan jiwa yakni ibadah berdasarkan tuntunan ajaran Islam yang diajarkan oleh Rasulullah saw.

Al-Qur'an dan sunnah sebagai ilmu pengetahuan yang telah memberikan suatu hal yang baru dalam ilmu kejiwaan kaitannya dengan pengaruh ibadah. Hal tersebut memberikan bimbingan kepada manusia untuk dapat mencapai kehidupan sehingga ia mampu meraih kebahagiaan, kebaikan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari seluruh bahasan yang berkaitan dengan permasalahan utama penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hubungan agama dengan kesehatan mental dalam Islam adalah sebagai terapi, yaitu terletak pada sikap penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, dengan penyerahan sepenuhnya maka ketenangan jiwa akan di dapati, yang nantinya dapat membentuk hidup manusia jadi seimbang dunia akhirat.
2. Kriteria mental yang sehat, dalam Islam dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:
 - a. Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
 - b. Aktualisasi diri.
 - c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
 - d. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri).
 - e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
 - f. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri
3. Ada tiga pola yang dikembangkan untuk mengungkap metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental dalam Islam: **Pertama**, metode tahalli, takhalli, dan tajalli; **Kedua**, metode syariah, thariqah, haqiqah, dan ma'rifat; dan **Ketiga**, metode iman, islam, dan ihsan. Di sini, kita lebih cenderung memilih pola yang ketiga.

B. SARAN-SARAN

1. Diharapkan untuk masa-masa yang akan datang, volume penelitian para dosen STAIN Curup, lebih dominan pada penelitian yang bersifat *Islamic Knowledge*, terutama ilmu-ilmu pengetahuan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis.
2. Sangat didambakan kuantitas dan kualitas penelitian ilmiah para dosen STAIN Curup, semakin tahun semakin meningkat, dengan pendanaan yang semakin memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul.Mujib, (2002). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008),
- Ancok, Jamaluddin dan fuad Nashori Suruso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikiologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1994
- Aulia, *Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Bulan Bintang, 1970
- Budhy Munawar-Rachman (editor), 1995, *Kontekstualisasi Dokrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta:Paramadina.
- Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta,
- Harun Nasution, *Islam ditinjau dai berbagai Aspeknya*, Jilid I, (Jakarta; UI Press, 1979), Hlm.24
- Ibrahim Basyuniy, *Nasy'at al-Tashawwuf al-Islamiy*, (mesir: Dar al-Ma'rif), tt.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*.2005. Jakarta. RajaGrafindo Persada.
- Langgulung, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta, Pustaka Al-Husna, 1986
- Moeljono Notosoedirjo, Latipun, *Kesehatan Mental*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2001,
- Machati, Siti,*Ilmu Kesehatan Mental*, Yoyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Maulana Muhammad Ali, *Islamologi* (Dinul Islam), Jakarta, Ikhtiar Baru-Vanhoove, 1980, Hlm.2
- Muhammad Mahmud Mahmud, *'Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw 'I al-Islam* (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984)
- Nasruddin Razak, *Dinul Islam. Penafsiran kembali Islam sebagai suatu "Aqidah dan Way Of Life "I*(Bandung, Al-Ma'arif,1977, Cet. II)
- Ramaulis. (2002) *Psikologi Agama*. Jakarta. Kalam Mulia.
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2004, cet. ke-1,)
- Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. Bandung : Maestro
- Schneiders dalam Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001)
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*,(Bandung: Pustaka Setia, 1998)
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, LP IAIN, Jakarta 1985:

_____, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta,
1970

_____, *Ilmu Jiwa Agama*. Bulan Bintang, Jakarta, 1970