

ISSN: 2302-3759

WELFARE

Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial

Volume 3, Nomor 1, Juni 2014

Penanggung jawab

Zainudin

Pemimpin Redaksi

Andayani

Sekretaris Redaksi

M. Izzul Haq

Redaksi

Arif Maftuhin, Aryan Torrido, M. Ulil Absor,
Siti Solechah, Miftachul Huda, Astri Hanjarwati

Editor

Waryono Abdul Ghafur

Tata Usaha

M. Sudarmawan

Alamat Redaksi:

Gedung Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281
Telp. +62-274-515856 (ext. 42202)
E-mail: iks@uin-suka.ac.id
jurnalwelfare@gmail.com



WELFARE Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial diterbitkan dua kali dalam setahun oleh Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jurnal ini memfokuskan pada publikasi hasil penelitian dan artikel ilmiah tentang isu kesejahteraan sosial dengan berbagai pendekatan. Redaksi menerima tulisan yang belum pernah dipublikasikan di media/jurnal lain sesuai dengan pedoman penulisan jurnal sebagaimana terlampir di bagian akhir jurnal ini.

ISSN: 2302-3759

WELFARE
Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial
Volume 3, Nomor 1, Juni 2014

DAFTAR ISI

Mental Sehat dan Sakit dalam Wacana Islam <i>Nurjannah</i>	1-24
Pengaruh Mediasi Organisasi Terhadap Burnout Pekerja Sosial Dinas Sosial Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta <i>Nanang Rekto Wulanjaya</i>	25-50
Pemberdayaan pada Lanjut Usia Menuju <i>Successful Aging</i> <i>Siti Aminah</i>	51-72
Menuju Jaminan Kesehatan Universal (Mengkaji Program Badan Penyelenggara Jaminan Sosial bidang Kesehatan di Indonesia) <i>Miftachul Huda</i>	73-90
Melawan Budaya Kemiskinan: Strategi Implementasi Perda Penanganan Gepeng di DIY <i>Bayu Mitra Adhyatma Kusuma dan Theresia Octastefani</i>	91-108
Perempuan dan Kekerasan di Wajah Sinetron Indonesia: Problem Sosial Masyarakat Modern <i>Witriani</i>	109-124
Intervensi Mikro Pekerja Sosial Medis terhadap Pasien Terlantar di RSUP Dr. Sardjito <i>Endah Istikhomah</i>	125-148

BOOK REVIEW

Menjelajah Pekerjaan Sosial di Timur Tengah

Muhammad Izzul Haq

149-156



MENTAL SEHAT DAN SAKIT DALAM WACANA ISLAM

Nurjannah

Abstract

This article aims to explain about mental health and mental illness of Islamic literatures mainly elaborated from the Qur'an and concepts tazkiyatunnafs, the ideas and experience of the Sufi scholars. Studies is done by examining multiple sources that contain ideas about mental health in Islam either explicitly or implicitly, then combined to obtain a proper concept.

The results showed that mental health in Islam does not include the concepts of mental health based on psychology version, but also the matters of faith, worship and morality. Thus Islam mental health includes both mental health and spiritual health as well.

Either mental health or unhealthy mental in Islam is rooted in the most basic problem in the Islamic faith related to either monotheism or polytheism. Tawhid is considered a source of mental health, otherwise shirk is a source of mental morbidity.

Various mental illnesses such as love of the world, angry, ujub and arrogant, rooted in spiritual territory in the form of shirk then penetrated into the territory of the soul in the form of hypocritical and entities in the real territory in the form of fasik. Any various mental health like pleasure, sincerity, asceticism, patience and gratitude, come down from the spirit of monotheism which raises the purity of soul or moral attitude or tazkiyatunnafs which create noble behavior.

Keywords: *Islam mental health, mental illness, mental health.*

A. Pendahuluan

Ilmu Kesehatan Mental sudah berkembang sedemikian pesat terutama dalam ranah ilmu psikologi. Hampir semua mazhab psikologi seperti psikoanalisis, behaviorisme, eksistensialisme, dan humanisme, membahas kesehatan mental.

Konsep kesehatan mental dalam psikologi bisa dikatakan merupakan konsep budaya setiap mazhab psikologi berusaha menonjolkan apa yang dianggapnya sebagai perkara besar dalam kelangsungan hidup manusia dan perkembangannya. Setiap aliran merumuskan konsep kesehatan mental yang berbeda sesuai dengan pendekatan dan sudut pandang masing-masing. Perbedaan tersebut berdampak pada perbedaan dalam tingkat implementasi, yakni dalam diagnosis kasus kesehatan mental sekaligus dalam prognosisnya atau tindakan membantu mencapai mental sehat.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, muncullah berbagai mazhab baru dalam kesehatan mental, terutama dalam khazanah Islam yang dikenal dengan kesehatan mental Islam. Hal ini ditengarai sebagai kewajiban sebab sumber utama Islam yakni al-Qur'an dan al-Sunnah banyak membicarakan tentang kesehatan, baik kesehatan fisik, kesehatan jiwa, maupun kesehatan spiritual. Sisi kesehatan mental dan spiritual menggunakan dasar-dasar konseptual khazanah Islam ini banyak dikembangkan oleh kaum sufi, terutama dalam konsep-konsep dan praktek-praktek penyucian jiwa yang dikenal dengan istilah *tazkiyatunnafs*.

Berdasarkan hal tersebut, maka tulisan ini bertujuan untuk memaparkan mental sehat dan mental sakit dari khazanah Islam terutama digali dari al-Qur'an dan konsep-konsep *tazkiyatunnafs* hasil pemikiran dan pengalaman para ulama sufi. Kajian dilakukan dengan cara menelaah beberapa sumber yang memuat ide-ide tentang kesehatan mental dalam Islam baik secara eksplisit maupun implisit, kemudian dipadukan untuk mendapatkan konsep yang memadai.

B. Kesehatan Mental dalam Wacana Psikologi

Ilmu Kesehatan Mental atau *Mental Hygiene* adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa.¹ Terdapat beberapa cara memberikan pengertian mental yang sehat, yaitu (1) karena

1 Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Madar Maju, 2000, hlm. 3

tidak sakit, (2) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.²

Beberapa ahli menyebut kesehatan mental dengan istilah yang berbeda-beda, memberikan kriteria juga berbeda-beda, tetapi prinsipnya sama. Maslow menyebut kondisi optimal itu dengan *self-actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning*, Allport memberi nama dengan *mature personality*, dan beberapa yang lainnya menyebut dengan *mental health*.³

Dalam Kartini Kartono,⁴ Maslow & Mittlemann (1963), mengajukan prinsip-prinsip kesehatan mental yang disebut *manifestations of psychological health*. Sementara di sisi lain Maslow (1968) menyebut kondisi sehat secara psikologis dengan istilah *self-actualization*. Manifestasi mental sehat tersebut meliputi;

1. Memiliki *sence of security* atau rasa aman yang tepat, mampu kontak dengan orang lain di berbagai lingkungan.
2. Memiliki *self-evaluation* atau penilaian diri dan wawasan diri yang rasional, bisa menilai perilaku yang menyimpang.
3. *Adequate spontaneity and emotionality* atau punya spontanitas dan emosionalitas yang tepat.
4. *Efficient contact with reality* atau mempunyai kontak dengan realitas secara efisien.
5. *Adequate bodily desires and ability to gratify* atau memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat.
6. *Adequate self-knowledge* atau mempunyai pengetahuan diri yang cukup dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.
7. *Adequate life goal* atau memiliki tujuan hidup yang tepat.
8. *Ability to learn from experience* atau memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya.
9. *Ability to satisfy the requirements of the group* atau bersifat komform dengan orang lain.

2 Notosoedirdjo & Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2002, hlm. 24.

3 Notosoedirdjo & Latipun, *Kesehatan...*, hlm. 27.

4 Kartini Kartono, *Hygiene...*, hlm. 8-10.

10. *Adequate emancipation from the group or culture* atau ada sikap emansipasi yang sehat dengan tetap memiliki orisinalitas dan individualitas yang khas.
11. *Integration and concistency of personality* atau ada integritas dalam kepribadiannya.⁵

Carl Rogers mengenalkan konsep *fully functioning* (pribadi yang berfungsi sepenuhnya) sebagai bentuk mental sehat; ditandai dengan (1) terbuka terhadap pengalaman, (2) ada kehidupan pada dirinya, (3) kepercayaan kepada organismenya, (4) kebebasan berpengalaman, dan (5) kreativitas.

Golden Allport (1950) menyebut mental sehat dengan *maturity personality* (kepribadian yang matang), yang dicapai melalui proses *becoming*. Orang matang ditandai dengan (1) memiliki kepekaan pada diri secara luas, (2) hangat berhubungan dengan orang lain, (3) keamanan emosional atau penerimaan diri, (4) persepsi yang realistik, keterampilan dan pekerjaan, (5) mampu menilai diri secara objektif dan memahami humor, dan (6) menyatunya filosofi hidup.

D.S. Wright & A. Taylor, seperti dikutip Notosoedirjo, mengemukakan tanda-tanda orang sehat mental adalah (1) bahagia (*happiness*) dan terhindar dari ketidakbahagiaan, (2) efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya, (3) kurang mengalami kecemasan, (4) kurang mengalami perasaan berdosa, (5) matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya, (6) mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, (7) memiliki otonomi dan harga diri, (8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain, dan (9) dapat melakukan kontak dengan realitas.⁶

C. Konsep Dasar Kesehatan Mental dalam Islam

Berdasarkan teori-teori kesehatan mental yang dikemukakan para ahli psikologi tersebut, Mubarok menyimpulkan bahwa teori Islam tentang kesehatan mental berbeda dengan teori Barat. Teori Barat sebagaimana diuraikan terdahulu memberikan ciri kesehatan mental meliputi enam kategori:

⁵ Ibid, hlm. 8-10.

⁶ Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan....*, hlm. 30-31.

1. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap diri sendiri,
2. Mampu melakukan aktualisasi diri,
3. Mampu melakukan integrasi fungsi-fungsi jiwa,
4. Memiliki kemandirian,
5. Berfikir positif dan objektif terhadap realitas, dan
6. Menguasai lingkungan.

Di samping itu kesehatan mental Barat berorientasi pada: (1) diri sendiri, (2) hubungannya dengan orang lain, (3) lingkungan alam, (4) dan dunia saja. Sementara Kesehatan mental Islam, di samping berorientasi pada empat hal tersebut, juga didukung empat hal lainnya, meliputi: (5) hubungan vertikal dengan Tuhan, (6) tingkat kekhusyu'an dalam ibadah, (7) kualitas akhlak, dan (8) keyakinannya kepada hari akhirat.

Kesehatan mental Islam berhubungan dengan konsep kebahagiaan yang mencakup beberapa terminologi yakni *an-najat* (keselamatan), *fauz* (kejayaan), *falah* (kemakmuran), dan *sa'adah* (kebahagiaan). *Najat* dan *falah* untuk menyebut kebahagiaan di dunia dan akhirat, sedang *fauz* dan *sa'adah* untuk menyebut kebahagiaan akhirat saja.⁷

Istilah yang digunakan dalam Islam terkait dengan kesehatan ada dua yakni *shihhah* dan *'afiyah*, dan kita sering menggunakannya bersamaan. Dua istilah tersebut menurut K.H. Ali Yafie memiliki makna yang berbeda. Kata *'afiyat* dalam literatur Islam sebagaimana ditemukan dalam hadits-hadits Nabi terdapat teks-teks doa yang mengandung permohonan *'afiat*, di samping permohonan sehat. Kata *'afiyat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipudaya. Kata *'afiyat* dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan pencipta-Nya. Ilustrasi perbedaan sehat dan *'afiyat*, misalnya mata yang sehat dapat melihat dan membaca tanpa memerlukan bantuan kaca mata. Sedang mata yang *'afiyat* adalah mata yang mudah digunakan untuk melihat objek-objek yang bermanfaat dan halal, dan sulit digunakan untuk melihat objek-objek yang diharamkan, karena itulah sesungguhnya

7 Achmad Mubarak, *al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000, hlm. 11-14.

fungsi yang diharapkan dari pencipta mata yaitu Allah. Dengan demikian Kesehatan Mental Islam yang dikehendaki adalah 'afiyat yang di dalamnya terkandung makna sehat.⁸

D. Hakikat Manusia: Implikasinya pada Dimensi Sehat dan Sakit

Al-Qur'an surat al-Mulk ayat 2⁹ memberi isyarat bahwa manusia datang dari alam ruh (mati), diturunkan di bumi menjalani hidup yang nantinya akan kembali dimatikan masuk ke alam barzah dan alam pertanggungjawaban adalah untuk menjalani ujian dari Allah yang nilai ujian tersebut menentukan apakah tempat akhir manusia adalah surga atau neraka (ingat kronologi alam yang dijalani manusia meliputi alam ruh, alam rahim, alam dunia, alam barzah, dan alam akhirat). Beberapa contoh materi ujian tersebut diinformasikan oleh Allah dalam al-Qur'an antara lain pada surat al-Baqarah ayat 155 berupa rasa takut, rasa lapar, kekurangan harta, ujian jiwa, dan kekurangan makanan.¹⁰

Ujian ini diberikan oleh Allah sebagai konsekuensi status yang dimiliki manusia yakni sebagai insan, hamba Allah sekaligus khalifah Allah. Seperti konsekuensi status siswa yang untuk menentukan naik kelas atau tidak, lulus atau tidak, guru memberikan ujian.

Status sebagai hamba Allah merujuk pada posisi Allah dan manusia dimana Allah adalah pencipta sedang manusia adalah diciptakan. Oleh karena keberadaan manusia diciptakan oleh Allah, maka pada dasarnya manusia tidak memiliki apa-apa. Apa pun yang ada pada dirinya adalah alat-alat yang diberikan Allah supaya manusia bisa melakukan hal-hal yang dikehendaki oleh penciptanya, dan kehendak Allah paling dasar adalah supaya manusia mengenal diri Allah (*makrifat*) dengan segala

8 Ali Yafie, Agama dan Kesehatan, Dalam Ahmad Mubarak, *Al-Irsyad...*, hlm.xiii-xiv.

9 "Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun" (Q.S. al-Mulk: 2).

10 "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" (Q.S. al-Baqarah: 155).

sifat kebesaran Allah yang dibuktikan secara jasad, jiwa, dan ruh misalnya melalui shalat dan lain sebagainya (Q.S. Adz Dzariyat: 56).¹¹

Status sebagai *khalifah* merujuk pada kehendak Allah yang berkenan mengangkat manusia sebagai wakil/petugas-Nya untuk melaksanakan fungsi-fungsi kebesaran Allah misalnya sebagai pemakmur, penyelamat, penyayang kepada seluruh makhluk meliputi manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan lain sebagainya. Status khalifah ini disebutkan Musa Asy'arie sebagai mandat kepada manusia untuk meneruskan dan menambahkan ciptaan-Nya di muka bumi secara kreatif dan inovatif yang kemudian membentuk peradaban dan kebudayaan.¹²

Intinya keberadaan manusia di atas muka bumi ini adalah untuk berkarya (fungsi *khalifah*) dan berkhikmad kepada Allah (fungsi *tauhid* dan *ubudiyah*) sebagai ruh dari segala karya yang dilakukannya. Predikat kesempurnaan paling tinggi akan dicapai manusia apabila keduanya dicapai kebersamaan.

Sebagai petugas Allah, manusia dibekali dengan pancaran sifat-sifat Allah, misalnya hidup, mendengar, melihat, berilmu, sabar dan seterusnya. Tetapi untuk menjalani ujian disediakan alat untuk menggoda, dari dalam berupa nafsu dan dari luar berupa syetan, sedang pemicunya adalah apa saja yang menjadi kebutuhan dasar manusia misalnya makanan, harta, pasangan, kedudukan dan lain sebagainya. Penilaian Allah diukur melalui sikap manusia dalam menghadapi hidup dan kehidupan, yang materinya telah diajarkan Allah melalui al-Qur'an dengan guru utamanya Rasulullah.

Struktur manusia secara ekstrim terdiri dari dua dimensi yakni ruh yang merupakan pancaran ketuhanan (Q.S. al-Hijr: 29)¹³ yang mewadahi sifat-sifat Allah yang Agung, dan dimensi badan yang bersifat materi sebagai tempat ruh. Dua dimensi

11 "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku".

12 Musa Asy'arie, Pengayaan Spiritualitas Tuhan Empirik, dalam Taufiq Pasiak (ed.), *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta: C-NET UIN Sunan Kalijaga, 2012, hlm.40.

13 "Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud".

yang hakikatnya sangat berbeda, gaib dan nyata, pertemuan keduanya melahirkan dimensi setengah gaib setengah nyata yang untuk mudahnya sebut saja dimensi jiwa atau mental. Sebagai konsekuensi struktur manusia yang terdiri dari tiga dimensi tersebut, maka perkembangan dan kemunduran manusia termasuk sehat atau sakitnya ditentukan oleh ketiganya. Asumsi ini senada dengan rumusan kesehatan yang tertuang dalam Undang-undang Kesehatan no. 36/2009 bahwa kesehatan itu meliputi fisik, mental dan spiritual. Tetapi menurut Pasiak, sayangnya kesehatan di Indonesia yang dioptimalkan hanyalah fisik dan mental, sementara masalah spiritual masih diabaikan.¹⁴

Ruh, jiwa, dan badan perlu berkembang dan sehat yang untuk itu ketiganya perlu makanan-makanan sesuai dengan habitatnya. Apabila makanan tersebut tidak terpenuhi maka manusia bisa sakit.

Ruh datang dari Allah, fitrahnya memiliki sifat-sifat kebesaran Allah yang Agung, untuk mengembangkannya diperlukan makanan-makanan ruhaniyah yang merupakan kerja ruh yang gaib berupa semangat menjalani dan berbuat apapun dalam kerangka bekerja untuk Allah. Badan merupakan benda yang terbuat dari saripati bumi (Q.S. As-Sajdah: 7-9)¹⁵ yang untuk mengembangkannya memerlukan makanan-makanan yang berasal dari bumi yakni empat sehat lima sempurna. Jiwa merupakan jembatan yang menghubungkan wilayah ruh dan badan, mengembangkannya melalui pemenuhan akan kebutuhannya misalnya kasih sayang, penghormatan, pengakuan dan seterusnya.

Dengan demikian jika orang memenuhi makanan ruh dengan baik, maka sifat-sifat Tuhan yang Agung akan subur tertanam dalam ruhnya dan menjadi ruh yang sehat memancarkan sifat

14 Taufiq Pasiak, Antara "Tuhan Empirik" dan Kesehatan Spiritual, dalam Taufiq Pasiak (ed.), *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta: C-NET UIN Sunan Kalijaga, 2012, hlm. 19.

15 "7. Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. 8. Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (air mani). 9. Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalam (tubuh)nya ruh ciptaan-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur".

adil, bijaksana, penyayang, penyabar, pemaaf dan seterusnya.¹⁶ Sebaliknya jika makanan ruh tidak terpenuhi maka ruh akan sakit dan menampilkan sifat yang bertentangan dengan sifat-sifat keagungan Tuhan, misalnya pembohong, dhalim, culas, pemeras dan lain sebagainya.

Jika makanan badan terpenuhi maka badan akan sehat, jika tidak terpenuhi maka badan akan sakit misalnya kurang vitamin, darah tinggi atau darah rendah dan sebagainya. Jika makanan jiwa terpenuhi maka jiwa akan sehat, jika tidak terpenuhikan maka jiwa akan sakit misalnya cemas, kesepian dan lain sebagainya.

Ketiga dimensi ini saling berhubungan dengan ruh sebagai pusatnya. Sakit ruh akibatnya sangat fatal karena implikasinya pada bentuk perilaku yang bisa menghancurkan diri sendiri dan masyarakat karena jauh dari nilai-nilai dan moralitas yang dampaknya terjadi di dunia hingga di akhirat. Sakit jiwa dan badan lebih banyak hanya merusak pada diri sendiri meskipun mengganggu orang lain tetapi hanya berdampak di dunia tidak sampai di akhirat. Oleh sebab itu sakit ruh ini yang sebagian merambah ke wilayah ke arah materi berupa penyakit jiwa, sangat berbahaya. Wilayah inilah yang disebut sebagai mental manusia, yakni suatu wilayah yang menentukan perilaku manusia. Badan hanyalah mengejawantahkan nafas dari mental, gerak badan tergantung pada dorongan dan perintah mental.

Dalam al-Qur'an manusia disebut sebagai *basyar* dan sebagai insan di samping sebagai bani Adam. *Basyar* merujuk kepada persamaan manusia sebagai fisik, insan merujuk kepada makhluk yang berfikir dan merasa. Sebagai *basyar*, manusia memiliki banyak persamaan satu sama lain, tetapi sebagai insan manusia berbeda antara satu dengan lain, misalnya menyangkut masalah kecerdasan, tabiat, karakter, dan temperamennya.

E. Akar Problem Ketidaksehatan Mental dalam Islam

Sudah dipahami bahwa dalam wacana Islam, struktur manusia terdiri dari ruh, jiwa, dan badan. Masing-masing memiliki kebutuhan, mengembangkannya dengan cara

16 Sulaiman Al-Kumayi, 99Q Kecerdasan 99 Cara Meraih Kemenangan dan Ketahanan Hidup Lewat Penerapan 99 Nama Allah, Jakarta: Hikmah, 2003, hlm. xxii.

memenuhi apa yang menjadi kebutuhannya, jika kebutuhan tidak terpenuhi maka akan terjadi gangguan dan sakit. Ketiga dimensi manusia memiliki otonomi terhadap wilayahnya sendiri tetapi ada kalanya saling berhubungan. Misalnya badan sehat adakalanya jiwanya sakit, ruhnya juga sakit. Badan sakit, jiwa sehat, ruh sakit, dan seterusnya.

Ruh merupakan pusat kendali perilaku, badan tempat merealisasikan apa yang ada pada ruh, dan jiwa menghubungkan semangat ruh yang gaib menjadi wujud nyata pada perilaku. Ruh yang sakit akan membawa jiwa yang sakit dan perilaku sakit dalam arti merusak diri dan orang lain serta kehidupan. Jadi ruh dan jiwa merupakan pangkal mentalitas sehat dan tidak sehat.

Sudah disebutkan bahwa ruh manusia merupakan tempat pancaran sifat-sifat Tuhan yang Agung. Maka jika 'makanan ketuhanan' terpenuhi dengan baik, akan berkembang kepribadian ketuhanan sehingga perilakunya mewujudkan sifat-sifat Tuhan sebagaimana terangkum dalam Asmaul Husna (terdiri dari 99 sifat). Kepribadian ketuhanan pada manusia merupakan kesehatan mental paripurna sebagaimana dicontohkan pada pribadi agung Muhammad Rasulullah yang disebut 'Insan Kamil'.¹⁷

Sebaliknya jika makanan ketuhanan tidak terpenuhi, pancaran fitrah ketuhanan akan terkikis, sifat-sifat ketuhanan akan luntur dan kosong. Hilangnya kepribadian ketuhanan pada manusia yang sangat mungkin berganti dengan sifat-sifat yang sama sekali bertentangan (bisa disebut kepribadian nafsu dan kepribadian syetan) merupakan ketidaksehatan mental. Oleh karena menyalahi fitrah diri, berarti menciptakan kesakitan diri sendiri sehingga akan merana, sengsara, dan nista. Secara garis besar, pangkal ketidaksehatan mental menurut pandangan Islam dikategorikan pada tiga hal berikut:

1. Syirik

Syirik adalah persoalan aqidah paling dasar dan fatal. Syirik menyangkut urusan semangat, motif, tujuan, dan kesadaran. Semangat dan motif berkaitan dengan hal-hal yang mendorong

¹⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002, 485-508.

seseorang berbuat dan bertingkah laku, tujuan berkaitan dengan untuk apa perbuatan dan tingkah laku itu dilakukan, sedang kesadaran berkaitan dengan tahu pasti posisi antara Allah sebagai pencipta yang memiliki segalanya dan Yang Abadi, sedang manusia adalah makhluk yang diciptakan, tidak memiliki apa-apa, hal-hal yang ada pada dirinya merupakan alat dari Allah untuk melaksanakan tugas kehambaan dan tugas kekhalifahan.

Secara umum syirik diartikan dengan menyekutukan Allah yakni di samping Allah ada hal-hal lain yang dijadikan semangat, motif dan tujuan dalam berbuat, misalnya harta, kedudukan, orang yang dicintai seperti anak, orang tua, kekasih dan sebagainya. Juga tanpa kesadaran akan posisi dirinya, dalam arti ia menepiskan bahwa Allah yang menyebabkan ia ada, memiliki alat dan sarana sehingga mampu berbuat dan berperilaku. Jadi pengingkaran akan posisi Allah yang mutlak dalam kedudukan, kepemilikan, dan kembalinya segala urusan adalah *syirik*.

Yang dikehendaki Allah adalah hal-hal yang ada dan terjadi di dunia misalnya pencarian dan kepemilikan harta, kedudukan dan orang yang dicintai merupakan pemicu untuk berkarya tetapi tujuan akhir dari semuanya adalah Zat Yang Maha Abadi, Awal dan Akhir, serta Maha Segalanya. Slogan sangat populer mengenai hal ini adalah 'Dunia merupakan lahan mencapai kebahagiaan Akhirat'. Dunia bermakna dekat dan sementara, sedang akhirat bermakna awal hingga akhir, mengandung keabadian, dalam dan luas tiada batas.

Kesadaran akan asal muasal dirinya yang dari tiada menjadi ada karena diadakan oleh Allah, kesadaran bahwa ia bisa berbuat karena alat-alat yang diberikan oleh Allah termasuk apa yang ia dapatkan karena disediakan oleh Allah, merupakan dasar *tauhid* yang merupakan fitrah ruh. Maka ketika semangat, motif, tujuan, dan kesadaran menyalahi fitrahnya berarti menanamkan benih sakit pada roh yang akan berimbas pada jiwa. Dalam implementasinya syirik diwujudkan dalam bentuk perilaku yang tidak seiring dengan sifat-sifat Allah, misalnya tidak berbuat adil yang berarti dhalim, tidak bijaksana yang berarti mementingkan diri sendiri, tidak penyayang, tuli, bisu, pendendam, pemaarah, kikir, dan seterusnya (dicontohkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 18: mereka tuli, bisu, dan buta).

Syirik dalam bentuk perilaku yang berseberangan dengan sifat-sifat Allah jauh lebih berbahaya efeknya daripada syirik yang diartikan sebagai menyembah patung dan semacamnya karena berarti berbuat kerusakan di atas muka bumi. Inilah dosa paling besar yang seolah tidak terampunkan, yakni berbuat merusak bagi diri sendiri, orang lain, masyarakat, bangsa dan alam, bersifat rohani, kejiwaan, badani, ekonomi, kekuasaan, komunikasi, dan sebagainya. Efeknya bisa langsung, berkelanjutan kemudian, sesudah mati hingga kembali ke haribaan Allah. Adakah yang lebih jahat dari ini?

2. Munafik

Munafik secara populer diartikan sebagai tidak padunya antara hati dan perbuatan, dengan tanda-tanda yang sangat populer pula yakni: (1) bila berkata, bohong, (2) bila berjanji, mengingkari, dan (3) bila dipercaya, berkhianat. Ini benar, tetapi sifatnya sampel kecil munafik yang berarti sangat dalam dan luas. Merujuk pada al-Qur'an surat al-Baqoroh ayat 8-20¹⁸ serta surat

18 8. Di antara manusia ada yang mengatakan: "Kami beriman kepada Allah dan Hari Kemudian", padahal mereka itu sesungguhnya bukan orang-orang yang beriman. 9. Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar; 10. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih disebabkan mereka berdusta. 11. Dan bila dikatakan kepada mereka: "Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi", mereka menjawab: "Sesungguhnya kami orang-orang yang mengadakan perbaikan". 12. Ingatlah sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang membuat kerusakan, tetapi mereka tidak sadar. 13. Apabila dikatakan kepada mereka: "Berimanlah kamu sebagaimana orang-orang lain telah beriman", mereka menjawab: "Akan berimankah kami sebagaimana orang-orang bodoh itu telah beriman?". Ingatlah sesungguhnya merekalah orang-orang yang bodoh, tetapi mereka tidak tahu. 14. Dan bila mereka berjumpa dengan orang-orang beriman, mereka mengatakan: "Kami telah beriman". Dan bila mereka kembali kepada syaitan-syaitan mereka, mereka mengatakan: "Sesungguhnya kami sependirian dengan kamu, dan kami hanyalah berolok-olok". 15. Allah akan (membalas) olok-olokan mereka dan membiarkan mereka terombang-ambing dalam kesesatan mereka. 16. Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk; maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mereka mendapat petunjuk. 17. Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang menyalakan api, setelah api itu menerangi sekelilingnya Allah hilangkan cahaya (yang menyinari) mereka, dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat. 18. Mereka tuli, bisu, dan buta; maka tidaklah mereka akan kembali ke jalan yang benar. 19. atau seperti (orang-orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit disertai gelap gulita, guruh dan kilat; mereka menyumbat telinganya dengan anak jarinya, karena (mendengar suara) petir, sebab

al-Munafiqun ayat 1-11¹⁹, maka karakteristik munafiq adalah:

- a. Tidak beriman,
- b. Pendusta dan penipu, berpenyakit hati (pernyataan keimanan kosong)

takut akan mati. Dan Allah meliputi orang-orang yang kafir. 20. Hampir-hampir kilat itu menyambar penglihatan mereka. Setiap kali kilat itu menyinari mereka, mereka berjalan di bawah sinar itu, dan bila gelap menimpa mereka, mereka berhenti. Jikalau Allah menghendaki, niscaya Dia melenyapkan pendengaran dan penglihatan mereka. Sesungguhnya Allah berkuasa atas segala sesuatu.

19 1. Apabila orang-orang yang munafiq 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 munafiq itu benar-benar pendusta. 2. Mereka itu menjadikan sumpah mereka sebagai perisai, lalu mereka menghalangi (manusia) dari jalan Allah. Sesungguhnya amat buruklah apa yang telah mereka kerjakan. 3. Yang demikian itu adalah karena bahwa sesungguhnya mereka telah beriman, kemudian mereka menjadi (kafir) lagi lalu hati mereka dikunci mati; karena itu mereka tidak dapat mengerti. 4. 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)? 5. Dan apabila dikatakan kepada mereka: "Marilah (beriman) agar Rasulullah memintakan ampunan bagimu", mereka membuang muka dan kamu lihat mereka berpaling sedang mereka menyombingkan diri. 6. Sama saja bagi mereka, kamu mintakan ampunan atau tidak kamu mintakan ampunan, Allah tidak akan mengampuni mereka. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik. 7. Mereka orang-orang yang mengatakan (kepada orang-orang Anshar): "Janganlah kamu memberikan perbelanjaan kepada orang-orang (Muhajirin) yang ada di sisi Rasulullah supaya mereka bubar meninggalkan Rasulullah)". Padahal kepunyaan Allah-lah perbendaharaan langit dan bumi, tetapi orang-orang munafik itu tidak memahami. 8. Mereka berkata: "Sesungguhnya jika kita telah kembali ke Madinah, benar-benar orang yang kuat akan mengusir orang-orang yang lemah dari padanya". Padahal kekuatan itu hanyalah bagi Allah, bagi Rasul-Nya, dan bagi orang-orang mukmin, tetapi orang-orang munafik itu tiada mengetahui. 9. Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barang siapa yang membuat demikian maka itulah orang-orang yang rugi. 10. Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Tuhanku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh?". 11. Dan Allah sekali-kali tidak akan menangguhkan (kematian) seseorang apabila datang waktu kematiannya. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

- c. Berbuat kerusakan di bumi dengan isu membangun,
- d. Suka berolok dan bersumpah untuk menolak kebenaran dan menguatkan kebohongannya,
- e. Mengatakan sepaham dengan orang beriman ketika bersama orang beriman, ketika kembali kepada teman-teman syetannya mereka kembali menjadi syetan,
- f. Mereka tuli, bisu, dan buta (secara ruhani),
- g. Menghalangi orang dari jalan Allah,
- h. Pernah beriman lalu menjadi kafir, hatinya terkunci mati,
- i. Perawakan dan pembicaraannya menarik, padahal tong kosong,
- j. Membuang muka dan sombong jika diperingatkan kepada iman dan kebenaran, dan
- k. Mengajak orang tidak membantu perjuangan di jalan Allah.

Dengan demikian dalam perspektif kesehatan mental Islam, dapat dipahami bahwa munafik merupakan penyakit ruhani paling berbahaya yang diderita oleh orang yang telah mendapat penerangan agama tetapi mengingkarinya karena tertipu oleh nafsu dan syetan. Bisa jadi secara formal mereka ini beragama Islam untuk menipu diri, orang lain dan Allah, padahal tiada yang dilakukan kecuali mengikuti nafsunya yang mendapat penguat syetan, misalnya dalam bentuk menumpuk harta dengan motif untuk kebutuhan keluarga turun-temurun seolah tidak akan ada kematian yang di sana ada pertanggungjawaban. Perawakan dan pembicaraan mereka menarik, menggunakan dalih membangun, demi kebaikan, menegaskan kebenaran dan sebagainya, padahal semua itu hanya dijadikan alat untuk memperoleh keuntungan pribadi.

Penduduk Indonesia 85 % beragama Islam, tetapi beriman dengan sebenarnyah atau sebagian besar adalah kategori munafik ini? Lihatlah rezim Suharto Sang Bapak Pembangunan, apa yang terjadi kemudian? Krisis ekonomi, moneter dan moralitas. Lihatlah para penyeru keadilan mengatasnamakan rakyat dan bangsa, yang kemudian diadili di meja hijau karena kasus korupsi. Sebagian mereka memiliki nama dengan nama Islam, berkedok sebagai tokoh organisasi dan partai Islam, berkhotbah dan berdakwah, berkali-kali haji dan umroh. Jadi

antara syirik dan munafik adalah dua sisi mata uang, syirik adalah pekerjaan ruhnya sedang munafik adalah pengejawantahan ke arah kongkrit perbuatan.

3. Fasik

Secara umum fasik diartikan sebagai orang yang melakukan banyak dosa. Sedang dosa adalah hal-hal yang secara hakiki menyalahi kebutuhan pokok ruh, jiwa dan badan, sekaligus menyalahi efek kepada alam dan lingkungan sebagai tempat manusia melakukan aktivitas. Jadi fasik adalah bentuk nyata dari berbuat kerusakan di atas muka bumi ini, sebagai wujud nyata efek dari syirik dan munafik. Syirik sifatnya masih tersembunyi, munafik mulai merambah ke wilayah materi yakni ke wilayah jiwa dan sedikit anggota badan, sedang fasik merupakan wujud materi yang dilakukan anggota badan yang disebar ke alam luar.

Antara syirik, munafik dan fasik merupakan satu keterjalinan, syirik melahirkan munafik, dan munafik melahirkan fasik. Dampak dari fasik dirasakan badan, masuk ke jiwa, lalu ke ruh. Ketika perbuatan semakin kotor, jiwa semakin gelap dan ruh semakin pekat, maka manusia telah keluar dari habitat kemanusiannya, menjadi lebih buruk dari hewan (ingat pencitraan Allah terhadap orang ini sebagai anjing,²⁰ kera²¹, babi²²,

20 Dan kalau Kami menghendaki, sesungguhnya Kami tinggikan (derajat) nya dengan ayat-ayat itu, tetapi dia cenderung kepada dunia dan menurutkan hawa nafsunya yang rendah, maka perumpamaannya seperti anjing. Jika kamu menghalaunya diulurkannya lidahnya dan jika kamu membiarkannya dia mengulurkan lidahnya (juga). Demikian itulah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami. Maka ceritakanlah (kepada mereka) kisah-kisah itu agar mereka berfikir. (Q.S. al-A'raf:176).

21 Dan (ingatlah) ketika Kami mengambil janji dari kamu dan Kami angkat gunung (Thursina) di atasmu seraya Kami berfirman: "Peganglah teguh-teguh apa yang Kami berikan kepadamu dan ingatlah selalu apa yang ada di dalamnya, agar kamu bertakwa". Kemudian kamu berpaling setelah (adanya perjanjian) itu, maka kalau tidak ada karunia Allah dan rahmat-Nya atasmu, niscaya kamu tergolong orang-orang yang rugi. Dan sesungguhnya telah kamu ketahui orang-orang yang melanggar di antaramu pada hari Sabtu, lalu Kami berfirman kepada mereka: "Jadilah kamu kera yang hina". (Q.S. al-Baqarah:63-65).

Maka tatkala mereka bersikap sombong terhadap apa yang mereka dilarang mengerjakannya, Kami katakan kepadanya: "Jadilah kamu kera yang hina". (Q.S. al-A'raf:166).

22 Katakanlah: "Apakah akan aku beritakan kepadamu tentang orang-orang

binatang ternak²³ dan lain-lain). Badan berbentuk manusia tetapi mentalnya adalah hewan tidak berakal bahkan syetan yang menyesatkan.

F. Penyakit-penyakit Mental dalam Wacana Islam

Syirik, munafik dan fasik, sebagai akar problem ketidaksehatan mental, secara konseptual melahirkan berbagai macam penyakit mental. Istilah yang digunakan oleh ilmuwan muslim untuk menyebut penyakit mental berbeda-beda tetapi prinsipnya sama. Penyakit mental tersebut diistilahkan dengan beberapa ungkapan seperti penyakit hati, penyakit ruhani, akhlak tercela, dan sebangsanya.

Hasan Muhammad al-Syarqawi menyebutkan penyakit mental meliputi pamer (*al-riya*), marah (*al-ghadhab*), lupa (*al-ghaflah wa al-nisyan*), ragu-ragu (*al-was-wis*), putus asa dan harapan (*al-ya'is wa al-qunuth*), rakus (*al-thama'*), tertipu (*al-ghurur*), sombong (*al-ujub*), dan iri dengki (*al-hiqd wa al-hasad*).²⁴ Hasan Langgulung menyebutkan penyakit mental meliputi riya, hasad dan dengki, rakus, waswas, bicara berlebihan, melaknati orang, janji bohong, berbohong, mengadukan orang lain, mencaci dari belakang, marah, cinta dunia, cinta harta, kebakhilan, cinta pada pengaruh, kesombongan, dan kebanggaan.²⁵

Syekh Yahya ibn Hamzah al-Yamani memaparkan penyakit mental meliputi cinta dunia, mengikuti syahwat perut dan seksual, penyakit lisan, marah, dengki, dendam, sombong, ujub,

yang lebih buruk pembalasannya dari (orang-orang fasik) itu di sisi Allah, yaitu orang-orang yang diikuti dan dimurkai Allah, di antara mereka (ada yang dijadikan kera dan babi) dan (orang yang) menyembah thaghut?". Mereka itu lebih buruk tempatnya dan lebih tersesat dari jalan yang lurus. (Q.S. al-Maidah:60).

23 Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi neraka jahannam kebanyakan dari jin dan manusia. Mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai. (Q.S. al-A'raf: 179).

24 Syarqawi, H.M.A. *Nahw Ilm Nafs Islami*, Iskandaria: Hai'ah al-Mishriyah al-Ammah li al Kitab, 1979, hlm. 358-359.

25 Langgulung, H. *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992, hlm.328-361.

bakhil dan gila harta, dan riya, gila pangkat dan popularitas.²⁶ Al-Ghazali mengemukakan mental sakit meliputi penyakit lisan, marah, dengki, iri, cinta dunia, kikir, gila kedudukan dan riya, takabur, dan ghurur.²⁷ Abdullah Gymnastiar menyebutkan penyakit hati meliputi riya, amarah, dendam, dengki, dan ghibah.²⁸ Syaikh Ahmad Farid menyebutkan penyakit hati meliputi bicara berlebihan dan tidak berguna, ghibah, namimah, memandang berlebihan, berlebihan dalam bergaul, makan berlebihan, tidur berlebihan, riya, sombong dan ujub.²⁹

Berdasarkan beberapa pandangan para ulama dan ilmuwan muslim, maka beberapa contoh penting penyakit mental dalam wacana Islam adalah:

1. Cinta dunia (*hubbuddunya*)

Adalah kecenderungan mencintai segala sesuatu yang memberikan kenikmatan dalam hidup ini tetapi menyebabkan kesengsaraan di hari akhirat, karena diliputi dosa-dosa. Penyakit cinta dunia ini menjadi pangkal dari penyakit-penyakit lainnya seperti cinta harta dan bakhil/kikir.

2. Mengumbar syahwat perut dan seksual; adalah mengumbar makan dan minum serta nafsu seksual, yang apabila tidak dikontrol bisa menghancurkan agama dan dunia.

3. Penyakit lisan

Ada beberapa penyakit lisan, antara lain:

- a. Ghibah: membicarakan orang lain dengan sesuatu yang tidak disukai jika didengar orang tersebut.
- b. Namimah (adu domba) ialah orang yang mengadu domba perkataan orang lain kepada orang yang diajak bicara, bahkan membeberkan sesuatu yang tidak disukai kalau dibeberkan.

26 Yahya ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, Jakarta: Zaman, 2012, hlm.69-370.

27 Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, Terjemahan Bahrin Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011, hlm.304-398.

28 Abdullah Gymnastiar, *Menggapai Qolbun Saliim*, Bandung: Khas MQ, 2005, hlm.29-48.

29 Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs Penyucian Jiwa dalam Islam*, Jakarta: Ummul Qura, 2013, hlm.34-130.

- c. Dusta dalam ucapan dan sumpah; yakni suka berbohong dan sumpah palsu.
 - d. Ucapan keji, caci maki, dan cabul; yakni ucapan-ucapan kotor yang menyakitkan, mencaci maki, dan ucapan-ucapan cabul atau porno.
 - e. Ejekan dan sindiran; ucapan-ucapan untuk mengejek dan menyindir terhadap orang lain.
 - f. Debat kusir; adalah saling menyerang dan saling berbantah terhadap ungkapan orang lain tentang sesuatu hal tanpa ilmu pengetahuan dan tidak memedulikan kebenaran yang tujuannya hanya untuk memenangkan pembicaraan.
 - g. Mengutuk; baik terhadap binatang, benda-benda mati maupun manusia.
 - h. Tenggelam membicarakan hal-hal bathil; membicarakan kemaksiatan yang dilarang agama.
 - i. Pertengkaran (*khushumah*); adalah tekanan dalam berbicara untuk mengambil harta atau hak yang dituju (intimidasi).
 - j. Berbicara sesuatu yang tidak berarti, termasuk bicara berlebihan.
4. Marah; ekspresi terhadap hal yang tidak disukai. Diekspresikan dengan lisan seperti umpatan, caci maki, sumpah serapah dan sebagainya. Juga diungkapkan dengan tubuh seperti memukul, melukai hingga membunuh. Di dalam hati muncul dendam dan kedengkian terhadap sasaran.
 5. Iri dengki; dengki adalah perasaan tidak suka terhadap nikmat yang diterima oleh orang lain. Perasaan ini menimbulkan iri yakni memindahkan kenikmatan yang diterima orang lain tersebut kepada diri sendiri.
 6. Sombong dan ujub; adalah merasa besar dan hebat terhadap apa yang dimiliki yang menimbulkan sikap menunjukkan kehebatannya disertai perasaan meremehkan terhadap orang lain.
 7. Bakhil, gila harta, dan rakus; adalah kesukaan berlebihan

terhadap harta yang menyebabkannya menjadi diperbudak untuk memperoleh harta sehingga cenderung menghalalkan segala cara, dan tidak suka memberikan harta di luar kepentingannya.

8. Riya, gila pangkat dan popularitas; riya adalah melakukan kebajikan dengan maksud tidak semata-mata ingin dilihat oleh Allah tetapi ingin dilihat dan mendapat imbalan dari manusia, antara lain berupa popularitas dan pangkat. Gila pangkat dan popularitas bisa menyebabkan seseorang menjadi riya. Jadi ketiga hal tersebut saling menjadi sebab dan akibat.

G. Beberapa Bentuk Mental Sehat dalam Wacana Islam

Ulama dan ilmuwan muslim mengemukakan beberapa bentuk mental sehat yang mesti dimiliki oleh setiap muslim. Mental sehat ini ditengarai menjadi pusat dan sumber lahirnya sikap dan perilaku positif yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain. Mental sehat ini jugasekaligus bisa berfungsi sebagai obat untuk mengikis mentalitas sakit.

Syaikh Ahmad Farid mengemukakan beberapa bentuk mental sehat antara lain zuhud, sabar dan syukur, khauf dan raja', tawakkal, ridha, dan cinta kepada Allah.³⁰ Syaikh Yahya ibn Hamzah al-Yamani merangkum mentalitas sehat ke dalam sepuluh sifat yang menyelamatkan, meliputi taubat, sabar dan syukur, khauf dan raja', fakir dan zuhud, muraqabah dan muhasabah, tawakkal, niat, al-shidiq, ikhlas, tafakur.³¹ Al-Ghazali menyebutkan beberapa mental sehat meliputi taubat, sabar dan syukur, raja' dan khauf, fakir dan zuhud, tauhid dan tawakkal, mahabbah kepada Allah, niat dan ikhlas, muraqabah dan muhasabah, tafakur, dan mengingat mati.³²

Berdasarkan beberapa pandangan ulama dan ilmuwan muslim, maka mentalitas sehat dalam Islam meliputi beberapa hal berikut:

1. Niat; adalah ungkapan tentang *al-iradah* (kehendak) dan *al-qashd* (maksud). *Al-iradah* adalah sebutan untuk *al-azm*

30 Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs*..., hlm. 291-357.

31 Yahya ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan*..., hlm. 373-495.

32 Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'*..., hlm. 398-564.

(kesungguhan hati untuk....) dan *al-qashd*. Niat dan *al-azm* ada mendahului perbuatan dan menjadi sebab dalam merealisasikan perbuatan. *Al-Qashd* adalah sebutan untuk keinginan yang berbarengan dengan perbuatan.

2. Sabar dan syukur. Sabar adalah mengekang jiwa dari kegelisahan, mencegah lisan dari mengadu, mencegah anggota tubuh dari menampar pipi, merobek-robek pakaian dan sebagainya, atas hal-hal yang dialaminya terutama hal yang tidak disukainya. Syukur adalah pujian kepada Allah Pemberi nikmat dan kebaikan yang Allah berikan.
3. *Khauf* dan *raja'* (harap-harap cemas). *Khauf* adalah ungkapan dari pedih dan terbakarnya hati karena takut terjadi sesuatu yang menyakitkan kelak pada depan (akhirat), hal tersebut mencegah anggota tubuh dari perbuatan maksiat dan mengikatnya dengan ketaatan. *Raja'* adalah kelegaan hati karena menunggu sesuatu yang ia cintai berkaitan dengan amal perbuatan, motivasi dan pengarahan kepada sesuatu yang benar.
4. Zuhud; adalah mengalihkan kesenangan terhadap sesuatu kepada yang lebih baik, berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya bahwa perkara yang ditinggal itu hina jika dibandingkan dengan yang akan diambil.
5. Tawakkal; adalah penyandaran hati secara benar kepada Allah untuk meraih banyak kebaikan dan menolak bahaya dalam perkara-perkara dunia akhirat.
6. *Al-Shidq*; mencakup lima hal meliputi (1) *shidqal*-lisan yakni benar dan jujur dalam ucapan, (2) *shidq* dalam niat dan kehendak yakni tidak ada dorongan gerak dan diam baginya selain Allah, (3) *shidq al-'azimah* yakni benar dan jujur dalam keteguhan niat untuk berbuat, (4) *shidqal-wafa'* yakni pemenuhan ketetapan hati untuk berbuat, dan (5) *shidq* di dalam amal yakni berusaha maksimal hingga amal-amal lahiriahnya tidak sampai menunjukkan kondisi batinnya, minimal kondisi batinnya sama dengan tampilan lahiriahnya.
7. Ikhlas; adalah perbuatan yang bebas dan bersih, bebas dari campuran yang lain selain hal yang diridhai Allah. *Ikhlas* berlawanan dengan *isyrak*, maka barang siapa yang tidak

mukhlis berarti *musyrik*.

8. Ridha; adalah kelapangan dan keluasan hati terhadap ketetapan Allah serta tidak mengharapkan sakitnya hilang; meski ia merasakan sakit namun ridha bisa meringankan sakitnya karena ruh keyakinan hatinya, bahkan jika ruhnya begitu kuat akan mampu menghilangkan perasaan sakit secara keseluruhan.
9. Tafakur; merupakan tempat mula dan kunci kebaikan. *Al-nadhar* (nalar), *al-fikr* (pikir), *al-ta'ammul* (penelitian), *al-tadabbur* (renungan), dan *al-ru'yah* (kajian) memiliki pengertian yang serupa dan berdekatan. Tafakur meliputi berfikir tentang keperkasaan Allah meliputi Dzat dan perbuatan Allah, dan tafakur mengenai sifat dan perbuatan diri manusia meliputi perbuatan-perbuatan maksiat, tentang amal-amal ketaatan, merenungi lisannya, tentang sifat-sifat yang mencelakakan yang bersemayam di hati, dan tentang sifat-sifat yang menyelamatkan.
10. Taubat; adalah menyesali dengan penuh kesadaran perbuatan dosa-dosa yang telah dilakukannya kemudian berniat sungguh-sungguh untuk meninggalkan dan tidak mengulangnya lagi sekaligus mengikutinya dengan perbuatan-perbuatan baik yang diridhai Allah.
11. *Muraqabah* dan *muhasabah*. *Muraqabah* adalah kondisi hati yang menghasilkan makrifat kepada Allah, dan kondisi itu membuahkan berbagai amal dalam tubuh berupa tindak ketaatan dan menahan diri dari maksiat. *Muhasabah* adalah memeriksa kembali hati, amal-amal lisan, dan amal-amal anggota tubuh lainnya.

H. Penutup

Setelah melakukan kajian mendalam, maka didapat beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental dalam Islam memiliki konsep yang lebih dalam dan luas dibanding konsep psikologi sebab di samping memuat konsep-konsep kesehatan mental versi psikologi, kesehatan mental Islam menghubungkannya dengan masalah keimanan, ibadah, dan akhlak sebagai ukuran sehat dan

sakit. Jadi konsep kesehatan mental dalam Islam mencakup kesehatan jiwa dan kesehatan spiritual sekaligus.

2. Kesehatan maupun ketidaksehatan mental dalam Islam berakar dari masalah paling dasar dalam Islam yakni tauhid dan syirik. Tauhid menjadi sumber kesehatan mental sedang sebaliknya syirik menjadi sumber ketidaksehatan mental.
3. Berbagai penyakit mental dalam Islam seperti cinta dunia, marah, ujub dan sombong, berakar dari wilayah spiritual berupa syirik kemudian merambah ke wilayah yang lebih nyata berupa munafik dan maujud dalam wilayah nyata dalam bentuk fasik.
4. Berbagai bentuk mental sehat dalam Islam seperti ridha, ikhlas, zuhud, sabar dan syukur, bermuara dari spirit tauhid yang mencuatkan kebersihan jiwa atau *tazkiyatunnafs* dan melahirkan akhlak sikap perilaku mulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Gymnastiar, *Menggapai Qolbun Saliim*, Bandung: Khas MQ, 2005.
- Achmad Mubarak, *al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000.
- Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs Penyucian Jiwa dalam Islam*, Jakarta: Ummul Qura, 2013.
- Ali Yafie, *Agama dan Kesehatan*, Dalam Ahmad Mubarak, *Al-Irsyadan Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000.
- Departemen Agama RI. (1992). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: PT Tanjung Mas Inti Semarang.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, Terjemahan Bahrurun Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011.
- Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Madar Maju, 2000.
- Langgulung, H. *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992.
- Musa Asy'arie, *Pengayaan Spiritualitas Tuhan Empirik*, dalam Taufiq Pasiak (ed.), *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta: C-NET UIN Sunan Kalijaga, 2012.
- Notosoedirdjo & Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2002.
- Sulaiman Al-Kumayi, *99Q Kecerdasan 99 Cara Meraih Kemenangan dan Ketenangan Hidup Lewat Penerapan 99 Nama Allah*, Jakarta: Hikmah, 2003.
- Syarqawi, H.M.A. *Nahw Ilm Nafs Islami*, Iskandaria: Hai'ah al-Mishriyah al-Ammah li al Kitab, 1979.
- Taufiq Pasiak, *Antara "Tuhan Empirik" dan Kesehatan Spiritual*, dalam Taufiq Pasiak (ed.), *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta: C-NET UIN Sunan Kalijaga, 2012.

WELFARE, Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, Vol.3, No.1, Juni 2014

Yahya ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, Jakarta: Zaman, 2012.

Nurjannah, Dosen Jurusan Bimbingan & Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

