

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman dan interpretasi yang berbeda-beda dari para pembaca atas penafsiran atau pemahaman judul skripsi, "*Marah dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*", maka patut kiranya di berikan penegasan dan sekaligus pengertian secara detail di dalam bentuk karya tulis ilmiah ini.

1. Marah.

Dalam bahasa Arab, "marah" berasal dari kata *ghadhiba-yaghdhabu-ghadhban*, yang berarti menjadi marah; *aghdhabahu-ghaadhabahu* artinya menjadikan dia marah; *ghadhibun-ghadhbaan* artinya yang marah laki-laki; *ghadhbaiy* artinya yang marah perempuan; *ghadhuub* artinya yang pemarah, yang lekas marah; *maghdhuubun 'alaihi* artinya yang dimarahi; *maghdhabah* artinya marah hati.¹

Menurut Amir an-Najar dalam karyanya al-Jurjani, at-Ta'rifat bahwa al-Ghadhab (kemarahan) adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan apa yang terdapat di dalam dada.²

¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab – Indonesia* (Jakarta: Hidakarya Agung, 1972), hal. 297.

² Amir an-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf; Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Judul Asli: Al-'ilmu an-Nafsi ash-Shuffiyah, Terj. Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hal. 154.

Di dalam al-Qur'an ada tiga akar kata yang bermakna marah yaitu ghadhiba, ghaazha, dan sakhitha. Secara bahasa ghadhiba berarti kemarahan dan keinginan untuk menuntut balas dendam.³

Sedangkan Ibnu Manzhur menyatakan, apabila disandarkan pada makhluk, ghadhiba adalah sesuatu yang baik dan terpuji maupun yang tercela yang memasuki hati manusia. Apabila disandarkan kepada Allah SWT berarti pengingkaran Allah bagi manusia yang bermaksiat kepadanya dan akan memberikan balasan.⁴ Ghazha bermakna perubahan yang terjadi pada manusia karena sesuatu hal yang tidak disukai.⁵ Sedangkan menurut Ibnu Manzhur berarti perubahan sikap pada makhluk ketika sangat marah.⁶ Akar kata yang terakhir, sakhitha bermakna kebencian, kemarahan dan ketidaksukaan.⁷ Menurut al-Raghib kata ini berarti kebencian, ketidaksukaan yang kuat dan mempunyai kemampuan meluapkannya.⁸

James Drever berpendapat bahwa marah merupakan emosi yang di gambarkan dengan cara yang berbeda oleh para sarjana psikologi, akan tetapi semua sependapat bahwa emosi adalah suatu keadaan yang menyangkut perubahan jasmani yang luas sifatnya dalam pernafasan dan

³ Ibrahim Musthafa, *al-Mu'jam al-Wasith*, (Turki: Maktabah al-Islamiyah, t.t), hal. 653.

⁴ Abu al- Fadhl Jamal al-Din Muhammad Bin Makram Bin Manzhur, *Lisan al-Arab*, Jilid I, Cet III, (Bairut: Dar al-Fikri, 1994), hal. 648.

⁵ Ibrahim Musthafa, *Op.Cit.*, hal. 668.

⁶ Abu al- Fadhl Jamal al-Din Muhammad Bin Makram Bin Manzhur, *Op. Cit.*, hal 450.

⁷ Ibrahim Mushthafa, *Op. Cit.*, hal. 421

⁸ Al-Raghib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat Li al-Fadz al-Qur'an*, (Bairut: Dar al-Fikr, t. t), hal.233.

denyut jantung.⁹Pada saat emosi seseorang meledak maka terjadi gangguan tertentu terhadap fungsi intelektualitas dan kecenderungan kearah tindakan yang sifatnya tidak dapat di *filter* lagi oleh akal sehat, sehingga kalau diperhatikan pada perubahan fisik seseorang yang sedang marah, perubahan itu akan nampak jelas pada warna kulit mukanya menjadi merah seperti bara api.

Menurut Jalaluddin marah termasuk kepada emosi negatif. Emosi merupakan sifat perasaan atau keadaan jiwa.¹⁰ Yang diklasifikasi menjadi dua macam: emosi positif, (seperti senang, gembira), dan emosi negatif, seperti takut, cemas, sedih dan marah. Seorang anak yang membuat ibunya kesal sehingga menjadi marah karena malas belajar, kemudian ibunya memberikan pengertian bahwasannya orang yang malas belajar akan menjadi anak yang bodoh. Marah ibunya ini tidak sampai memukul dan emosi marahnya masih dapat dikendalikan sehingga akal sehatnya berfungsi dengan baik dan sebaliknya.

Karena banyaknya paparan dan pengertian marah, maka perlu di berikan batasan pembahasan marah pada skripsi ini. Hal ini di lakukan untuk mempertegas dan memperjelas agar lebih terfokus dan tidak keluar dari jalurnya, maka marah yang bersifat negatif ini lah yang akan dibahas dan dikaji sebagai patokan utama adalah hadist Nabi mengenai marah negatif yang diriwayatkan oleh bukhari, Muslim, dan Abu Dawud

⁹ James Drever, Kamus Psikologi, Judul Asli: The Penguin Dictionary of Psychologi, Terj. Nancy Simanjuntak, Cet II, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hal. 133

¹⁰ Jalaluddin, Dkk., Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan, (Surabaya: Putra al-Ma'arif, 1995), hal.52.

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ليس الشديد بالصرعة انما الشديد الذي يملك النفس عند الغضب (رواه البخارى ومسلم و ابو داود)

Artinya: "Dari Abi Hurairah RA berkata bahwa Rasulullah Saw bersabda: Bukanlah yang dinamakan pemberani orang yang kuat bergulat/ tetapi yang disebut pemberani ialah orang yang bisa mengendalikan diri ketika marah". (HR. Bukhari, Muslim dan Abu Daud).¹¹

Kata marah pada hadits diatas mengandung pengertian bahwa rasa amarah yang muncul dan jiwanya bergejolak seperti kobaran api yang menelan habis sehelai kertas yang terkena minyak tanah.

2. Kesehatan Mental.

Adapun kesehatan mental disini menurut *Musthafa Fahmi*, sebagaimana yang dikutip oleh *Muhammad Mahmud Mahmud* bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala *neurosis* (gejala-gejala gangguan jiwa) dan *psikosis* (gejala-gejala penyakit jiwa).¹²

Menurut teori ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa adalah orang yang menderita gangguan jiwa bila: sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada kegairahan untuk bekerja, rasa badan lesu, dan sebagainya. Sedangkan sakit jiwa adalah orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan orang pada

¹¹ Lihat Riwayat Bukhari Muslim, hal. 132

¹² Abdul Mujib & Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, Cet I, 2001), hal. 133

umumnya, jauh dari realitas, yang dalam sehari-hari kita kenal miring, gila dan sebagainya.

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹³

Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama antara satu sama lain, sehingga dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasan 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.

Biasanya perubahan itu sangat besar (misalnya kekayaannya habis, orang yang paling disayangi dan dicintainya meninggal dunia), sehingga melampaui batas kemampuan orang yang tidak kuat, maka timbullah ketidakharmonisan jiwa, sehingga orang menjadi bingung, murung, menjauhkan diri dari kehidupan orang banyak, diserang oleh penyakit yang tidak ada obatnya dan sebagainya. Kebanyakan orang menyangka bahwa setiap ada ketidaknormalan akan tergolong kepada gangguan jiwa.

¹³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. IX, (Jakarta: Gunung Agung), hal. 11

Padahal orang yang terlalu bodoh atau terlalu cerdas biasanya bukanlah karena terganggu jiwanya, tetapi karena berbedanya batasan-batasan kemampuan yang ada padanya. Memang dalam keadaan tertentu, terganggunya kesehatan mental dapat menyebabkan orang tidak mampu menggunakan kecerdasannya.

Keabnormalan dalam emosi dan tindakan disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental, misalnya perasaan marah, pada suasana tertentu orang kadang-kadang harus marah, seperti marah karena melihat suatu kemungkaran yang ada di muka bumi ini, dan bentuk dari marahnya karena mencari ridho Allah SWT, tetapi kalau ada orang yang tidak pernah marah atau bersikap acuh tak acuh terhadap lingkungannya yang berbuat kemungkaran, maka ia dalam hal ini tidak normal. Sebaliknya, kalau ia sering marah-marah, tanpa sebab atau oleh sebab-sebab yang remeh, dalam kesehatan mental hal ini perlu dipertanyakan kembali, apakah orang tersebut normal atau abnormal. Sedangkan menurut Ibnu Miskawaih bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan daya pikirnya ketika emosinya memuncak dan berada dalam substansi segala kebaikan.¹⁴

3. Dalam perspektif Islam.

Istilah perspektif ini lebih banyak dikenal dengan pengertian bahwa tinjauan suatu ilmu berdasarkan sudut pandang tertentu. Dalam hal ini ditinjau atau dipandang dari kaca mata Islam, berarti judul skripsi,

¹⁴ Ibnu Miskawaih, *Memju Kesempurnaan Akhlak; Buku Daras Pertama tentang Filsafat Etika*, Judul Asli: *Tahzibu al-Akhlak*, Terj. Hilmi Hidayat, (Bandung: Mizan, 1994), hal. 164.

“Marah dan Kesehatan Mental akan ditinjau dari sudut pandang Islam”. Kalau bicara masalah Islam pasti tidak lepas dengan al-Qur’an dan al-Hadist yang merupakan pedoman hidup. Dalam kajian ini nantinya akan membahas tentang marah dan kesehatan mental menurut al-Qur’an dan al-Hadist yang ditunjang dari para tokoh islam yang ahli di bidangnya.

Dalam al-Qur’an terdapat banyak uraian yang meneliti tentang emosi yang biasa dialami oleh manusia seperti perasaan marah.

Deskripsi al-Qur’an tentang emosi marah dan dampaknya atas tingkah laku manusia dapat dilihat dalam uraian tentang kemarahan Nabi Musa AS. Apakah marah Nabi Musa AS ini termasuk ketidaksehatan mental ataukah sebaliknya. Firman Allah SWT QS. Al-A’raf: 150

ولما رجع موسى الى قومه غضبان اسفا قال بثما خلفتموني من بعدي اعجلتم امر ربكم والقى الالواح واخذ برأس ابيه مجر يجره اليه قال ابن ام ان القوم استضعفوني وكادوا يقتلوني فلاتشمت بي الاعداء ولا تجعلني مع القوم الظلمين.

Artinya: “Dan Tatkala Musa telah kembali kepada kaunnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Dan Musa pun melemparkan luh-luh (taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknyakearahnya. Harun berkata: “Hai anak ibuku, sesungguhnya kamu ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku kedalam golongan orang-orang yang zalim”. (QS. Al-A’raf: 150)

Dalam penulisan ini nantinya akan diteliti dan diuji melalui pengumpulan-pengumpulan data-data lewat literatur yang ada yang membahas tentang "marah", dan nantinya akan dibuktikan apakah memang betul bahwa marah merupakan bukti ketidaksehatan mental dalam perspektif Islam. Sehingga ditemukan kejelasan dan pemahaman mengenai hal ini. Dalam hal ini penulis melihat marah merupakan masalah yang sering kita hadapi, khususnya ketika seseorang tidak mampu mengendalikan emosi marahnya dan ini nantinya akan dihubungkan dengan kesehatan mental dalam perspektif Islam dalam artian bukan dari al-Qur'an dan al-Hadits saja, tetapi ditunjang dengan pandangan pemikiran tokoh Islam. Sehingga kita akan mengerti dan menjadi paham tentang hal ini

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman modern yang ditandai dengan meningkatnya ilmu pengetahuan yang menumbuhkan kreatifitas manusia semakin mempengaruhi segala aspek kehidupan manusia. Manusia di dalam zaman modern ini dituntut untuk dapat beradaptasi dan bersosialisasi dengan baik dan benar. Bagi yang ketinggalan maka akan digilas oleh zaman itu sendiri. Namun dari penjelasan perkembangan zaman dapat dirasakan bahwa dengan semakin maju lingkungan sosial terdapat kecenderungan semakin menurun moral individu yang hidup di dalam lingkungan yang bersangkutan. Hal ini dapat dilihat dengan adanya kriminalitas yang semakin hari semakin

meningkat pula seperti, pencurian, perampokan, pemerkosaan, bahkan pembunuhan yang disertai dengan penganiayaan yang dilakukan oleh generasi muda.

Diciptakannya manusia oleh Allah SWT di dunia sebagai makhluk yang termulia diantara makhluk yang lain, yang bertugas pokok menyembah kholik Nya dan mempunyai tanggung jawab moral yang tinggi terhadap manusia lain serta memanfaatkan kekayaan alam dengan sebaik-baiknya, sehingga kesempurnaan dan kelengkapan manusia yang memiliki jasmani juga memiliki aspek moral, emosi, keinginan dan akal pikiran yang terdapat di dalam rohani manusia. Namun akal pikiran manusia itu sendiri masih dimotifasi oleh aspek rasa keinginan dan emosi.¹⁵

✓ Banyak faktor yang menjadi penyebab atas ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengontrol emosinya. Salah satu faktornya adalah dari dalam manusia yaitu faktor emosi yang mempunyai sifat selalu ingin menguasai pikiran dan perilaku yaitu kemampuan dan kemauan.

Sebagai makhluk yang mulia yang diciptakan oleh Allah SWT dibandingkan makhluk yang lain, manusia memiliki sifat bawaan universal yang sudah ada dalam desain awal penciptaan-Nya, baik potensi yang mendorong kepada hal-hal yang positif maupun yang mendorong kepada hal-hal yang negatif. Salah satu contoh potensi yang mendorong kepada hal-hal yang negatif adalah sifat amarah yang ada di bawah kesadaran manusia,

¹⁵ R.S. Alfin, *Emosi; Bagaimana Mengenal, menerima dan Mengarahkannya*, Cet. IX, (Jakarta: Kanisius, 1995), hal. 65.

karena ketika manusia marah, semua emosi keluar tanpa terkendali, dan akal pikiran yang jernih tidak berfungsi lagi. Sehingga segala perkataan, perbuatannya tidak terkontrol oleh kesadarannya.

Adapun keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilan, yang dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniah dalam keadaan baik, sehat dan benar atau sebaliknya. Jadi akan kelihatan kondisi kejiwaan seseorang ketika ia sedang marah. jiwa seseorang yang dalam keadaan marahnya akan dikuasai oleh nafsu syaithan yang bertujuan untuk menjatuhkan atau membinasakan lawannya. Akan tetapi, dalam banyak hubungan, kemarahan bisa berubah menjadi rasa benci dan akhirnya dapat memperburuk serta merusak hubungan hingga mengarah pada perpecahan.

Sehingga dengan demikian manusia dikuasai oleh setan. Dalam hadist Rasulullah SAW bersabda:

إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء
 فإذا غضب أحدكم فليتوضأ. (رواه أحمد وأبو داود)

Artinya: *"Sesungguhnya kemarahan itu berasal dari setan, dan sesungguhnya setan itu telah diciptakan dari api, dan api hanya dapat dipadamkan dengan air, maka apabila salah seorang dari kalian marah, maka hendaknya ia berwudhu'".*

(HR Abu Daud dari Athiyah bin Urwah Sa'di Ash-shahabi).¹⁶

Hadits ini menegaskan bahwa seseorang yang sedang marah maka hendaknya ia berwudhu' agar supaya rasa amarahnya hilang bersama tetesan air wudhu' tersebut.

¹⁶ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Penerapan Metode Sufistik (Yogyakarta; Fajar Pustaka, 2002), hal. 338-339

Seseorang yang apabila marah biasanya emosinya kompleks, misalnya kemarahan dapat bergabung dengan emosi lainnya seperti sakit hati, cemburu (*jealous*), takut, ketidakberdayaan, rasa bersalah, frustrasi, dan depresi.¹⁷

Kalau kita perhatikan fakta fenomena yang ada bahwa ketika seorang anak membuat kesalahan kemudian ibunya memarahinya, apakah ibunya ini tidak sehat mentalnya dan apakah ini adalah hal-hal yang biasa-biasa saja, dan juga sekarang ini banyak orang yang suka marah dan sering memukul akibat marahnya tersebut. Dan juga terkadang dengan memuncaknya rasa amarah, bisa menghilangkan nyawa orang lain, ini sudah termasuk kepada perbuatan yang di laknat oleh Allah dan disenangi oleh setan, maka dari itu berhati-hatilah, ketika timbul rasa amarah yang datangnya dari setan.

Pada hakikatnya, marah merupakan aktifitas jiwa yang terjadi akibat dari mendidihnya darah pada saat seseorang ingin mengadakan balas dendam. Jika kemarahan itu sangat keras, meletuplah api kemarahannya serta membakar dan mendidihkan darah sehingga darah tersebut merasuk ke dalam semua saraf di otak, dan membuat asap gelap yang dapat merusak kerja akal itu sendiri, akibatnya akan memperlemah segala bentuk perbuatannya.¹⁸

Jika kondisi akal mengalami kondisi seperti yang disebutkan di atas manusia ketika itu menjadi – seperti kata-kata hikmah yang dikatakan oleh ahli hikmah, yaitu; bagaimana seseorang dapat memadamkan api kemarahan

¹⁷ Richard Nelson-Jones, *Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain; Latihan dan Bantuan Mandiri*, Terj. R. Bagio Prihatono, Judul Asli: *Human Relationship Skill* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 268

¹⁸ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf; Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. terj. Hasan Abrori, Judul Asli: *Al-'ilmu An-Nafsi Ash-Shafiyah* (Jakarta, Pustaka Azzam, Cet. II, 2001), hal. 153

setelah api itu menjalar disertai dengan asap gelap dan jilatan-jilatan api telah membubung tinggi, maka sulit tentunya untuk dipadamkan, dan bahkan setiap usaha untuk memadamkannya ternyata hanya akan menambah jilatan-jilatan api. Saat itu manusia akan menjadi buta mata hatinya, tuli terhadap petunjuk dan segala bentuk nasehat akan ditolakny. Segala bentuk nasehat dan upaya perbaikan hanya akan menambah kemarahannya, ketika itu sulit dicari usaha-usaha dalam rangka menetralsir kemarahan. Namun demikian, bahwa setiap manusia memiliki intensitas kemarahan yang berbeda-beda sesuai dengan type komposisi kepribadiannya masing-masing. Di dalam kitabnya Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Ad-Din* menjelaskan bahwa perubahan lahiriyah kemarahan dapat diketahui melalui perubahan kulitnya, gerakan keras sehingga setiap perbuatannya keluar dari peraturan, perkataannya menjadi ngawur dan matanya menjadi merah. Jika seseorang mengetahui betapa buruknya dan jelek bentuk dirinya ketika ia sedang marah, maka ia akan cepat menghilangkan kemarahannya, malu melihat wajah dan perilaku yang buruk itu, bahkan yang lebih jelek lagi adalah kejelekan batinnya ketika ia sedang marah, sebab kejelekan batin seseorang lebih parah dari pada kejelekan lahiriyah. Sesungguhnya perilaku lahiriyah menunjukkan perilaku batin, sekalipun di dalam prosesnya, perilaku batin terjadi lebih awal dari pada perilaku lahiriyah. Keburukan batin seseorang akan membuat keburukan jasmaniyah dan begitulah pengaruh marah pada diri seseorang.

Dengan landasan inilah penulis mencoba membuktikan lewat penelitian studi pustaka melalui pengumpulan data pustaka yang akan membahasnya.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah konsep marah dan kesehatan mental dalam perspektif Islam?
2. Bagaimanakah hubungan marah dan kesehatan mental dalam perspektif Islam?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bahwa marah dalam perspektif Islam merupakan indikasi ketidakehatan mental ataukah sebaliknya, yang mengemukakan pandangan dari Islam sehingga diperoleh kejelasan tentang hal ini.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental dalam perspektif Islam.
3. Untuk mengetahui hubungan marah dengan kesehatan mental dalam perspektif Islam.

E. Kegunaan Penelitian.

Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi:

1. Berguna untuk orang lain pada umumnya dan terutama untuk penulis sendiri agar bisa mengendalikan rasa amarah yang meletup-letup. Sehingga bisa mengontrol diri ketika rasa amarah tersebut muncul.

2. Kontribusi Khazanah keilmuan bagi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) pada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

F. Kerangka Teoritik

1. Pengertian Marah

Menurut M. Hamdani Bakran adz-Dzaky di dalam kamusnya *Ahmad Warson Munawir*, al-Munawir kamus Arab- Indonesia, menjelaskan bahwa kata marah atau kemarahan berasal dari kata *ghadhaba-yaghdhabu*, artinya marah; *al-Ghadhabu* dalam bentuk ism berarti lembu, singa; *al-Ghadhabu* artinya kemarahan; *al-Ghadhabu* artinya ular yang jahat.¹⁹

Al-Ghadhabu ialah perubahan yang terjadi ketika mendidihnya darah didalam hati untuk memperoleh atau meraih kepuasan apa yang terdapat di dalam dada.

Eksistensi kemarahan menurut Imam Al-Ghazali RA, berada pada dua tempat²⁰ yaitu *pertama*, Kemarahan yang ada di dalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Di dalam kejadian manusia, di dalamnya terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin dan diantara keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan.²¹ *Kedua*, kemarahan dari luar diri manusia, yang disebabkan karena terbenturnya manusia dengan kendala-kendala atau marabahaya. Untuk keperluan ini, yakni untuk menahan kendala dan marabahaya

¹⁹ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hal. 336

²⁰ Amir An-Najar, *Op. Cit.*, hal. 153

²¹ *Ibid.*

diperlukan satu kekuatan dan pengayoman dirinya untuk menolak marabahaya dan terjadinya gejalak api marah di dalam dirinya sebagaimana menyalanya api di dalam tungku. Api kemarahan ini dapat merubah wajah seseorang menjadi merah akibat dari memanasnya darah dibalik kulit, sehingga kulit pun menjadi transparan menampakkan apa yang terjadi di dalamnya.

Ibnu Sina juga berpendapat tentang hubungan antara jiwa dan badan bahwa berbagai perubahan kondisi jiwa yang terjadi pada situasi yang emosional, misalnya, amarah yang bersifat sesaat, atau sedikit demi-sedikit contohnya kenikmatan dan kebahagiaan yang normal. Gerakan ke dalam juga ada yang bersifat sesaat, contohnya kaget, dan ada yang bersifat bertahap, contohnya bersedih. Yang dimaksud dengan gerakan ruh, menurut Ibnu Sina adalah aliran darah karena emosi disertai oleh berbagai perubahan fisiologis dan yang terpenting diantaranya adalah perubahan terjadi pada sirkulasi darah, karena ia membuat detak jantung semakin cepat dan tinggi. Hal ini menimbulkan peningkatan kualitas darah yang di kirim jantung ke bagian-bagian tubuh. Sel-sel darah yang ada di dalam selaput semakin mengkerut dan sel-sel darah yang ada pada lekukan-lekukan tubuh semakin meluas. Oleh karena itu, ketika marah seseorang merasa suhu badannya memanas lalu memancar di wajah dan badannya, sehingga wajahnya memerah.²²

²² Muhammad Utsman Najati, *Ilmu An-Nafs Wa Al-Hayat*, (Kuwait: Dar Al-Qalam, Cet. II, 1984), hal. 213

Kalau kita renungkan sejenak pendapat Ibnu Sina yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu pendapat yang menyatakan bahwa semua gejala psikis diikuti atau disertai gerakan ruh. Dalam ungkapan ini, Ibnu Sina menjelaskan suatu problem yang membuat para fisiolog dan psikolog modern menjadi sibuk, yaitu apakah perasaan emosi dan perubahan fisiologis yang menyertainya terjadi dalam waktu yang bersamaan? ataukah salah-satu mendahului yang lain ? menurut Utsman Najati yang mengambil pendapatnya Cannon Dan Bard, dua orang ilmuwan modern, bahwa perasaan emosi dan perubahan fisiologis serta syaraf terjadi dalam waktu yang bersamaan.²³

Menurut Abdul Aziz El-Quussy menyatakan bahwa marah adalah keadaan jiwa yang dirasakan oleh setiap orang, akan tetapi perbedaan antara satu orang dengan lainnya terletak pada situasi yang menimbulkan marah, dan juga berlainan dalam cara mengungkap kemarahan itu – baik dalam macam maupun dalam derajatnya, terdapat pula perbedaan yang sangat besar antara satu orang dengan lainnya, dalam sering dan sangat besarnya marah itu.²⁴

Oleh karena ajaran Islam membimbing individu dan masyarakat agar menjauhkan diri dari sifat pemaarah dengan jalan melakukan upaya aktif mendekatkan diri kepada Allah. Firman Allah SWT dalam hadits Qudsi

²³ *Ibid, Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim* Terj. Gazi Saloom, Judul Asli: Ad-Diraasaat An-Nafsiyyah 'Inda Al-'Ulamaa Al-Muslimiin (Bandung; Pustaka Hidayah, Cet. I, 2002), hal. 174

²⁴ Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental/Jiwa*, terj. Zakiyah Daradjad, Judul Asli: Ususush Shihhah An Nafsiyyah (Jakarta: Bulan Bintang, Jilid II, 1975), hal. 188

من ذكرني حين يغضب ذكرته حين أغضب أحقه فيمن أحق (رواه
الديلمي عن انس)

Artinya: "Barang siapa yang telah mengingat Aku ketika ia sedang marah, niscaya Aku ingat kepadanya ketika Aku sedang marah; dan Aku tidak menghilangkan rahmat-Ku sebagian orang-orang yang Aku hilangkan rahmatnya (HQR. Dailami dari Anas RA).²⁵

2. Pengendalian Emosi Marah.

Menurut Utsman Najati bahwa al-Qur'an juga berwasiat agar kita bisa mengendalikan emosi marah. Sebab ketika seseorang marah pikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar.²⁶

Pendapat Ustman Najati ini didukung juga oleh Hamdan Bakran Adz-Dzaky yang mengambil dari hadist Qudsi yang menyatakan bahwa ada beberapa cara pengendalian kemarahan dengan :

1. Berdzikir kepada Allah, sambil mengingat-ingat adanya keutamaan menahan amarah, keutamaan memberi pengampunan dan maaf, keutamaan bersikap sabar dan menahan diri di waktu memperoleh sesuatu yang tidak menyenangkan.
2. Membaca shalawat kepada nabi Muhammad Saw berkali-kali sambil mengingat-ingat adanya siksaan Allah jika kemarahan itu di teruskan atau merenungkan akibatnya, yaitu permusuhan dan balas dendam.

²⁵ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hal. 337

²⁶ Muhammad Utsman Najati, *Op. Cit.*, hal. 125

3. Berwudhu' atau mandi, karena marah itu adalah api, dan api dapat dipadamkan dengan air, yaitu air wudhu' dan mandi.
4. Membaca ta'awudz (mohon perlindungan dari syaithan) dengan kalimat *اعوذ بالله من الشيطان الرجيم*
5. Segera merubah keadaan ketika marah; jika ia sedang berdiri, hendaklah segera duduk, dan jika ia sedang duduk hendaklah segera berdiri atau berbaring.

Menurut penulis bahwa selama marah berlangsung, juga selama terjadinya emosi ketakutan dan berbagai emosi lainnya yang telah dikemukakan di muka, dua kelenjar anak ginjal memancarkan hormon adrenaline yang mempengaruhi hati peningkatan energi dalam tubuh dan membuat tubuh lebih mampu mencurahkan upaya organis yang diperlukannya untuk mempertahankan diri.²⁷ Peningkatan energi dalam tubuh, selama emosi marah berlangsung, akan membuat seseorang lebih siap untuk melakukan permusuhan fisik terhadap orang yang membangkitkan kemarahannya. Oleh karena itu pengendalian marah mempunyai manfaat ditinjau dari berbagai segi.

3. Pengertian Kesehatan Mental.

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

²⁷ *Ibid.* Al-Quran Dan Ilmu Jiwa, Cet III, (Bandung, Pustaka, 2000), hal. 125

psikosis (al-amradh al-dzihaniyah).²⁸ Berarti marah merupakan penyakit yang dinamakan *neorosis*. Marah ini dapat timbul kapan saja, ketika seseorang sedang emosinya memuncak dan sesuatu hal yang wajar, akan tetapi perasaan marah itu dapat diredam ketika seorang sadar bahwa ia sedang marah, dan pikirannya sedang dikuasai oleh setan.

Beberapa pakar psikologi telah merumuskan batasan kesehatan mental sebagai berikut:

Kartini Kartono dan Jenny Andani menyatakan bahwa kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang luas, antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri – sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi – diri dan integrasi kepribadian dan batin.²⁹

Selanjutnya mereka menyatakan bahwa manifestasi kesehatan mental tidak lain ditandai dengan tanpa adanya gangguan batin saja, tetapi dari itu dengan dunia luar dan di dalam diri sendiri, dan baik – harmonis pula dengan lingkungannya.

Menurut zakiyah Daradjat, bahwa kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu mensucikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan biasa. Adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa

²⁸ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakkir, *Op. Cit.*, hal. 134

²⁹ Kartini Kartono dan Jenny Andani, *Hygine Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandiri Maju, 1989), hal. 5-6

dirinya berkarya, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya semaksimal mungkin.³⁰

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

4. Tanda-tanda Kesehatan Mental.

Tanda-tanda kesehatan mental menurut Muhammad Mahmud Mahmud, terdapat sembilan macam yang disajikan oleh Abdul Mujib sebagai berikut³²

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

³⁰ Dzakiyah Daradjad, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 9.

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

³² Abdul Mujib & Jusuf Mudzakkir, *Op. Cit.*, hal. 136

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

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif – analisis, yakni uraian secara sistematis mengenai sebuah konsepsi dalam perspektif Islam.³³ Yang mana buku yang akan digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah semua buku yang menunjang terhadap obyek penelitian ini dalam sudut pandang secara Islam.

2. Teknik Pengumpulan Data.

Sesuai dengan jenisnya, maka pengumpulan data yang digunakan adalah menelusuri buku-buku yang mendukung analisis terhadap obyek kajian yang diangkat. Adapun bahan penelitiannya meliputi dua sumber data:

³³ Mardalis, *Metode Penelitian suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995) hal. 24.

a. Sumber Data Primer.

Yaitu data yang diperoleh langsung dari obyek penelitian yang memandangnya dalam perspektif Islam, yakni menurut Al-Qur'an dan Al-Hadits

b. Sumber Data Sekunder.

Yaitu data sekunder yang mencakup buku-buku lain (buku dari para tokoh Islam) yang berkaitan dan yang membahas permasalahan penelitian, seperti:

1. M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*; Penerapan Metode Sufistik.
2. Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental/Jiwa*, terj. Zakiyah Daradjad, Judul Asli: *Ususush Shihhah An Nafsiyyah*.
3. Richard Nelson Jones, *Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain; Latihan dan Bantuan Mandiri*, Terj. R. Bagio Prihatono, Judul Asli: *Human Relationship Skill*.
4. Abdul Mujib & Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*.
5. M. Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'I al-Islam*.
6. Dan lain-lain.

3. Metode Analisis Data.

Setelah data berhasil dikumpulkan, baik dari hasil penelitian al-Qur'an dan al-Hadits sendiri maupun pandangan dari tokoh Islam lain yang relevan akan dianalisis. Dalam hal ini menggunakan metode deskriptif –

analisis, yaitu menjabarkan pemikiran untuk memahami pengertian dan makna yang terkandung dalam data-data tersebut.³⁴ Setelah di deskripsikan ke dalam sebuah paparan, data-data tersebut dianalisis dan diharapkan dapat menjadi bagian konseptual yang bisa dipetik manfaatnya.

Dalam penarikan kesimpulan disini menggunakan gabungan metode induktif dan deduktif.

a. Metode Induktif

Adalah suatu cara penarikan kesimpulan dari data-data yang bersifat khusus menuju pada kesimpulan akhir yang bersifat umum.³⁵ Penulis berusaha mempelajari marah dan kesehatan mental dalam perspektif Islam, agar dapat dibangun suatu fenomena kecil yang berupa kesimpulan konseptual yang bersifat *generalisasi* (umum).

b. Metode Deduktif

Adalah penarikan kesimpulan dari data-data yang bersifat umum menuju pada kesimpulan yang bersifat khusus dengan menggunakan rasio dan penalaran.³⁶

Dengan penggabungan dua metode penarikan kesimpulan tersebut diharapkan kesimpulan akhir yang diambil penulis dari hasil penelitian bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

³⁴ Winarno Surahmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Trsito, 1982), hal. 193.

³⁵ *Ibid.*, hal. 142.

³⁶ Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1991), hal.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dengan menggunakan sistematika yang terdiri dari lima bab, yaitu, *bab pertama* berisi tentang pengantar pembahasan secara utuh terlebih dahulu akan diberikan selang pandang untuk menjelaskan mengapa, untuk apa, posisi dan bagaimana skripsi itu ditulis. Karena itu selang pandang ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Setelah itu pada *bab ke dua* ini akan dijelaskan marah dalam perspektif islam. Pembahasan bab ini sangat penting untuk mengantarkan pembahasan dalam dua bab berikutnya. Dan masalah yang akan dibicarakan meliputi: pengertian dan hakekat marah, sebab-sebab timbulnya marah, terapi Islam dan pengendalian marah.

Kemudian akan dijelaskan pada *bab ketiga* ini adalah kesehatan mental perspektif psikologi Islam, yang meliputi sub bahasanya adalah: pengertian kesehatan mental, tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam, terapi Islam terhadap gangguan mental (jiwa).

Pada *bab keempat* akan dijelaskan tentang marah dan kesehatan mental, yang membicarakan masalah: marah yang bersifat negatif, dan akibat buruk dari marah terhadap jiwa.

Kemudian pada *bab kelima* dari penelitian ini yaitu penutup yang berupa kesimpulan, saran dan kata penutup.



SUNAN KALIJAGA
UNIVERSITY
YOGYAKARTA

BAB IV

HUBUNGAN MARAH DAN KESEHATAN MENTAL

A. Marah Yang Bersifat Negatif.

Manusia tidak akan terhindar sama sekali dari amarah. Nabi Saw saja pernah marah. Demikianlah Allah SWT menciptakan amarah di dalam jiwa manusia, jadi asal amarah itu tidak dianggap suatu aib. Demikian pula keberadaannya tidak dianggap sebagai penyakit, tetapi hal yang tidak dibenarkan adalah amarah dalam kebatilan, amarah yang zalim. Atau cepat marah dan lambat redanya. Ada pula beberapa perilaku pada saat marah yang tidak dibenarkan oleh syari'at atau akal. Oleh karena itu, marah yang seperti inilah yang merupakan ketidaksehatan mental / jiwanya.⁸⁹

Seperti telah diketahui bahwa tidak berhak memegang kepemimpinan kecuali orang yang penyantun, dan bahwa marah bukan pada tempatnya bisa mengakibatkan timpangnya kehidupan sosial atau merusak berbagai hubungan. Disebutkan bahwa yang termasuk tanda-tanda kesehatan mental harus di dalam kehidupan sosial dan integrasinya dengan masyarakat secara baik dan harmonis. Untuk mengetahui masalah ini manusia harus menggunakan akal pikiran yang panjang, karena satu kemarahan saja kadang bisa merusak hubungan antara tetangga dan tetangga; antara suami dan isteri; antara teman dan teman; antara saudara dan saudara.

⁸⁹ Al-Ghazali, *Op. Cit.*, hal. 275.

Satu kemarahan saja bisa merusak jamaah secara keseluruhan lalu menimbulkan perpecahan barisannya, menghalangi berbagai aktivitas atau menghambat pertumbuhannya.

Personal konselor yang efektif memiliki stabilitas emosional (*emotional stability*). Stabilitas emosional berarti jauh dari kecenderungan keadaan *psikopatologis* atau sakit mental; adalah sakit yang tampak dalam bentuk perilaku dan fungsi kejiwaan yang tidak stabil. Dengan kata lain, secara emosional personal konselor dalam keadaan sehat, tidak mengalami gangguan mental yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.⁹⁰

Stabilitas emosional tidak berarti konselor harus selalu tampak senang dan gembira, tetapi keadaan konselor menunjukkan sebagai person yang dapat menyesuaikan diri dan terintegratif. Pengalaman emosional yang tidak stabil dapat saja dialami setiap orang termasuk konselor. Pengalaman ini dapat dijadikan sebagai kerangka untuk lebih dapat memahami klien dan sikap *empatik*, dan jangan sampai pengalaman ini dapat berdampak negatif dalam hubungan konseling.

Kemarahan adalah emosi yang kompleks. Misalnya, kemarahan dapat bergabung dengan emosi lainnya seperti sakit hati, takut, cemburu, ketidakberdayaan, rasa bersalah, depresi dan frustrasi. Ahli ilmu jiwa amerika Raymond Nevaco melihat kemarahan sebagai tanggapan emosional untuk membuat provokasi yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku. Aspek

⁹⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), hal. 49.

pemikiran meliputi penilaian, pengharapan, sifat dan pernyataan diri yang terjadi dalam hubungannya dengan provokasi. Navaco menganggap perasaan marah sebagai “diperbesar dan diperburuk oleh ketegangan, agitasi, dan humor yang menyakitkan.” Baik penarikan diri dan antagonisme adalah sikap yang dapat mengundang kemarahan, dengan membuat dorongan untuk marah tak pernah berubah, kemudian dengan meningkatkan rangkaian provokasi dan dengan cara menyediakan petunjuk dan mengesankan kemarahan. Kemarahan yang kronis dan kecenderungan terhadap provokasi sama-sama memiliki implikasi yang serius terhadap suatu hubungan.

B. Akibat buruk dari marah terhadap jiwa.

Marah adalah bius akal. Apabila akal lemah maka tentara setan maju menyerang. Apabila manusia marah maka setan mempermainkannya seperti anak kecil mempermainkan bola.⁹¹ Di lihat dari fenomena semacam ini berarti seseorang yang tidak mampu mengendalikan marah yang menggelora dengan mudah akan dipermainkan oleh seta. Dan ia lepas dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan fitrah illahiyah (al-Qur'an) dan *ketauladanan nubuwwah* (as-Sunah) merupakan suatu indikasi yang sangat prinsip adanya gangguan psikologis (kejiwaan) dan tidak sehat mental, sebagaimana telah dibahas dimuka. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan marah akan berakibat sangat buruk bagi diri dan lingkungannya, naik secara vertikal maupun horizontal. Maksudnya, ia akan mendapat kesulitan besar untuk melakukan

⁹¹Al-Ghazali, *Op. Cit.*, hal. 156.

interaksi vertikal dengan Tuhannya dan interaksi sosial dengan lingkungan dan kehidupannya.

Akibat-akibat buruk dari marah terhadap jiwa (mental) nya dalam perspektif islam adalah padamnya dan lenyapnya “*Nur Ilahiyah*” yang menghidupkan intelektualitas hakiki dari dalam diri seseorang hamba, sehingga ia sangat sulit melakukan adaptasi baik dengan lingkungan vertikal maupun lingkungan horizontalnya.

Indikasi-indikasi yang menandakan telah kehilangan nur illahiyah yang menerangi intelektualitas hakiki yang fitrah itu antara lain adalah; *pertama*, kegelisahan dalam jiwa, *kedua*, hati dan akal nya menjadi gelap padam.

1. Kegelisahan dalam jiwa

Jiwa yang gelisah disebabkan oleh kemarahan yang tidak terkendali terhadap seseorang sehingga menjadikan suatu permusuhan dan memutuskan tali silaturahmi. Dalam kondisi kejiwaannya selalu dihantui oleh rasa gelisah dimanapun ia berada, karena merasa jiwanya akan diancam oleh seseorang yang dimarahinya tadi. Untuk itu al-Muhasibi mengajak agar mempergunakan metode introspeksi dalam psikoanalisa, dan ia berkata: “Hendaknya bagi seseorang mengenali masa-masa lalunya, sebab dengan mengenal masa lalunya ia akan mengenal jiwanya.”⁹²

Metode ini sebenarnya merupakan inti dari pada metode introspeksi ilmu jiwa kontemporer, seperti yang akan dijelaskan oleh al-

⁹² Abdullah Gymnastiar, *Meredam Gelisah Hati*, (Bandung: Qolbun Salim Press, 2001), hal. 44.

Muhasibi: “Hendaklah seseorang mengenali masa-masa lalunya, bagaimana terjadi, baik mengenai pelecahan hak-hak Allah SWT, dosa yang dilakukan, hari-hari yang penuh dengan kesombongan, gerak dan sekerat dhamirnya, kemarahan, keridhaannya, cintanya, bagaimana akalunya, bagaimana pengamatannya bagaimana pendengarannya, dan bagaimana ia mempergunakan kakinya untuk berjalan, bagaimana tangannya dalam memukul, kezaliman orang terhadap Tuhannya, baik dalam persoalan harta atau dirinya. Atau masalah hak dan kewajiban terhadap kerabatnya dan orang lain, bagaimana upaya penyucian dirinya sebelum menghadap Tuhannya, atau mengingat kezalimannya, dimana ia seharusnya menjalankan qishas sebelum diajukan pertanyaan itu di pagi hari atau di sore hatinya, lalu sadar bagaimana kalau amal perbuatannya diperlihatkan, baik yang diperlihatkan itu berupa amal kebaikan atau untuk apa amal kebaikan itu dilakukan pada siang hari atau malamnya. Serta bagaimana jika yang diperlihatkan itu berupa amal kebaikan, atau untuk apa amal kebaikan itu dilakukan dan bagaimana ikatan hatinya dengan dengki dan hasut terhadap agama atau yang lainnya. Dan juga bagaimana semua amal hatinya. Apakah hatinya telah melaksanakan hak-hak Allah kepada orang lain, atautkah ia meremehkannya ? seharusnya bila sadar bahwa dirinya telah meremehkan hak-hak Allah SWT hendaknya ia cepat sadar dan menyesal, dan segera pula untuk melakukan segala perintah-perintah-Nya di masa yang akan datang. Seharusnya seorang hamba yang melakukan dosa, segera bertaubat dan menyesali perbuatannya itu, dan

harus takut bila dilihat oleh Allah SWT dengan kemarahan-Nya. Dengan demikian seharusnya bagi seorang hamba tidak menerima ajakan jiwanya dan tidak lagi menyangi-Nya.

Sesungguhnya taubat itu akan membuka harapan bagi manusia dalam kehidupannya yang baru, yang diwarnai dengan warna putih bersih. Bagi manusia yang jujur dan telah memperbaiki jiwanya dengan jiwanya sendiri serta menyucikan dari segala penyakitnya, seperti kerinduan jiwanya akan syahwat dan keburukan, maka yang diharapkan dirinya selalu memperbaharui taubat. Sabda rasulullah saw selalu memperbaharui taubatnya, dengan sabdanya: “taubatlah kalian semua kepada Allah SWT, sesungguhnya aku bertaubat kepada-Nya setiap hari seratus kali taubat.”⁹³

Allah SWT berfirman.

الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب
(الرعد: ٢٨)

Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-ra’ad 913): 28)

Allah SWT menyaksikan segala apa yang diperbuat oleh hamba-hamba-Nya. Allah SWT lah satu-satunya zat yang Maha mampu mengurus makhluk-Nya. Kalaulah dinyatakan bahwa Allah SWT itu lebih dekat dari pada urat leher, itu sudah pasti karena yang menciptakan dan mengurus urat leher juga adalah Dia.

⁹³ *Ibid.*

Oleh sebab itu, tidak ada yang luput dari pandangan-Nya. Mutlak, pasti segala-galanya disaksikan dan diketahui dengan jelas oleh-Nya. Karenanya, orang yang mendapat keberuntungan yang besar di dunia ini bukanlah yang diberi dunia (harta, gelar, pangkat, jabatan, dan sebagainya), melainkan orang yang dibukakan hatinya. Sehingga selalu merasakan kedekatan, keagungan, kehebatan dan keperkasaan-Nya.

Betapa tidak! Siapa saja yang sudah sampai ke tingkat yakin kepada Allah SWT, tidak ada lagi yang bisa membuatnya risau di dunia ini karena ia tahu persis bahwa pertolongan-Nya itu sangat dekat. Lebih cepat datangnya dari pada kilat yang menyambar.

Kemudian tidak ada yang perlu diragukan sama sekali bahwa Allah SWT itu tidak pernah dusta dengan janji-Nya. Janji Allah SWT itu pasti, tidak ada keraguan sama sekali. Pertolongan Allah SWT itu pasti, mustahil Dia ingkar. Bermacam-macam kesulitan hamba-hamba-Nya pasti Dia mudahkan dengan cara-Nya yang paling bijaksana.

Sebenarnya, tidak ada persoalan dengan dunia ini. Kesulitan dan persoalan memang pasti sudah ada menyertai hidup ini. Akan tetapi, semua itu hanya alat dari tuhan supaya kita semakin akrab dengan Zat yang Maha Menciptakan dan Maha Mengurus segala-galanya. Tidak ada yang menjadi persoalan dalam hidup ini, kecuali soal seberapa dekat hubungan kita dengan-Nya. Firman Allah SWT

فاذابلغن اجلهن فامسكوهن بمعروف او فارقوهن بمعروف واشهدوا
ذوي عدل منكم واقيموا الشهادة الله ذلكم يوعظ به من كايؤمن بالله
واليوم الاخر ومن يتق الله يجعل له مخرجا. (الطلاق: ٢)

Artinya: “Apabila mereka telah mendekati akhir iddahnya, maka rujukilah mereka dengan baik atau lepaskanlah mereka dengan baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil diantara kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Demikianlah diberi pengajaran dengan itu orang yang beriman kepada Allah dan hari akhirat. Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah. Niscaya dia akan mengadakan baginya jalan keluar.” (QS. At-Thalaq: 2)

Kalau engkau terus mendekat dan taat kepada Allah SWT SWT, maka Dia pasti memberikan jalan keluar atas segala persoalan yang menimpa. Ini berarti, persoalan itu pasti ada. Dan jalan keluar itu hanya akan terbentang. Sehingga aneka persoalan akan selesai dengan bijak, indah dan mengesankan sekiranya manusia senantiasa bertaqorrub kepadanya.

Allah SWT berfirman

ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه ان الله
بالغ امره قد جعل الله جعل الله لكل شئ قدرًا. (الطلاق: ٣)

Artinya: “Dan memberinya rizki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki) nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” (QS. At-Thalaq: 3)

Bahwa Allah SWT mendatangkan pertolongan dari tempat yang tidak disangka-sangka. Artinya, ada saatnya suatu ketika seseorang akan

masuk ke dalam suatu situasi yang teramat sulit, sehingga dunia ini terasa begitu gelap dan pengap seperti masuk ke dalam peti besi yang seluruhnya di kunci mati dan di las, sampai tidak ada lubang angin untuk bernafas sama sekali. Namun, bagi orang yang mengenal Allah SWT dengan baik, semakin pelik persoalan, makin membuatnya yakin bahwa pertolongannya pasti datang dari tempat yang tidak disangka-sangka.

Tidak ada cela bagi seseorang menjadi kecewa dalam menghadapi hidup ini. Kecewa hanyalah buah dan salah perhitungan dan salah mengambil sikap terhadap ketentuan Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

Walaupun demikian, bagi sebagian orang yang belum sampai ke tingkat yakin akan sangat dekatnya pertolongan Allah SWT, segala persoalan dan kesulitan yang datang menimpa, sekecil apapun justru seringkali menumbuhkan rasa cemas dan gundah gulana di dalam hatinya. Akibatnya, dari hari ke hari hidupnya dipenuhi aneka keluh kesah, amanah dan tingkah serba salah. Hidup ini sungguh terasa hampa, mumet, rumit, menyesak dada. Segala yang ada dighadapan mata, terdengar di telinga, atau yang teraba oleh tangan terasa semakin membebani hati dan pikirannya. Tidak jarang kegelisahan hati ini menjadi jalan yang terbentang bagi terjerumusnya ke jurang kemaksiatan. Agar diri terhindar atau sekurang-kurangnya dapat melupakan segala petaka masalah yang menghimpit, maka akan menambah berat beban persoalan tersebut. Ini jelas akibat salah mengambil sikap.

Padahal perasaan cemas, gelisah, keluh kesah, dan amarah jelas tidak akan mengubah apapun, selain hanya membuat dirinya semakin merasa jauh dengan pertolongan Allah SWT.

Bagaimana cara mengatasi dan meredam perasaan-perasaan tersebut ? kalau merasakan kegelisahan hati, maka selai melakukan ikhtiar-ikhtiar dzahir secara sungguh-sungguh, dengan cara menyelusuri akar permasalahan, agama kita pun mengajarkan agar tidak lupa melakukan pula ikhtiar batin, dengan mengingat dan memohon karunia pertolongan Allah SWT yang Maha Mengetahui hikmah di balik segala kejadian.

Dzikru Al-Qolb (mengingat Allah SWT dengan hati) alangkah baiknya. Akan tetapi, kalau belum mampu melakukannya, Dzikrul lisan pun tidak apa-apa. Mudah-mudahan bila lisan sering berdzikir, suatu ketika Allah SWT akan mengaruniakan kemampuan untuk berdzikir dengan hati. Dan tentu saja hikmahnya, Insya Allah bisa menjadi jalan bagi datangnya pertolongan-Nya, berupa ketenangan batin. Itu pun sekiranya kita termasuk orang yang bersungguh-sungguh.

2. Hati dan akal menjadi gelap.

Allah SWT berfirman

ما اصاب من مصيبة الا باذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل

شيء عليم. (التغابن: ١١)

Artinya: *“Tidak ada suatu musibah yang menimpa seseorang, kecuali dengan izin Allah SWT. Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah SWT, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”* (QS. At-Taghabun (64): 11)

Sebagian besar manusia hampir tidak pernah bisa memahami apa arti hidup ini. Tidak tahu apa tujuan dan harus bagaimana bersikap dalam hidup yang serba singkat ini. Ciri khas yang paling standar ialah hidupnya selalu tenggelam dalam ketidak ketenteraman batin, merasa cemas, waswas, serba takut, rendah diri, merasa gagal dan hati yang selalu terasa kacau balau bahkan akal pikirannya menjadi gelap padam, yang dipikirkan hanya bersifat negatif.

Persis orang yang masuk ke dalam hutan belantara. Walaupun ia berbekal ransel penuh dengan makanan, minuman, pakaian tahan nyamuk dan tahan dingin, dompet penuh dengan uang, serta senjata yang lengkap, tetapi kalau sama sekali tidak tahu seluk beluk hutan, tidak tahu cara menembusnya, serta tidak tahu cara menundukkan binatang buas yang berkeliaran di dalamnya, niscaya dirinya akan dicekam berbagai perasaan tadi.

Akhirnya, tidak bermanfaatlah segala bekal yang dimilikinya. Uang menjadi tidak berguna karena tidak tahu harus dibelikan apa dan dimana. Dirinya serta merta berubah menjadi kikir terhadap makanan dan minuman yang dimilikinya manakala teman seperjalanannya meminta. Karena, ia tidak tahu stok makanan dan air yang sebenarnya melimpah ruah di dalam hutan.

Pikirannya pun senantiasa tegang dan curiga terhadap segala keadaan karena kuatir akan serangan binatang buas pada dirinya. Ketika mendapati jurang atau dinding terjal, muncul rasa cemas, takut, dan was-

was karena tidak tahu harus berpegangan ke mana. Ketika tiba di tanjakan yang terjal menjulang, serta merta mulutnya mengeluh dan putus asa karena tidak tahu ujung perjalanan. Maka, lengkaplah sudah segala penderitaannya sepanjang perjalanan.

Padahal semua tantangan, ancaman, dan kesulitan itu sama sekali tidak ada artinya bagi orang yang telah mengenal persis seluk-beluk dan rahasia hutan tersebut. Sebagai contoh Tarzan, manusia hutan. Dikisahkan, betapa Tarzan selalu riang gembira menerobos segala kesulitan, rintangan, serta gawatnya hutan belantara.

Praktis sang Tarzan efektif segala tindakannya. Bekal yang ia bawa pun seadanya karena ia sudah tahu segala yang terkandung di dalam hutan tersebut. Mulai dari buah-buahan, sumber mata air, atau binatang buruan, alangkah mudah di dapat. Pakaiannya pun sangat sederhana karena ia tahu tempat-tempat yang hangat untuk berlindung dari hutan dan dinginnya malam hari.

Hilanglah segala kecurigaan terhadap bermacam bahaya yang akan datang dari sekelilingnya, diganti dengan kewaspadaan adapun datangnya gangguan dan rintangan, sama sekali tidak mencemaskan pikirannya karena ia sudah tahu cara-cara mengatasinya.

Begitupun ketika melewati jurang yang curam; perasaannya tidak tegang karena sudah tahu persis akar-akar yang kuat yang dapat dijadikan pegangan. Sedangkan untuk mendaki tanjakan atau tebing yang terjal sekalipun ia sama sekali tidak mengeluh. Karena selain mengetahui cara

mendakinya, ia pun sudah mampu mengukur di mana ujung dakiannya. Sehingga, semua hal yang dapat menyulitkan dan menyengsarakan, ternyata hal itu mudah saja bagi sang Tarzan.

Karena ia memiliki kunci pokok untuk mengatasi semua permasalahan dan segala kebutuhannya tersebut. Itulah, ilmu. Tarzan tahu benar ilmu mengenai seluk-beluk hutan dan cara mengatasinya.

Jadi, jangan sekali-kali bermimpi dapat hidup tenang dan bahagia sekiranya kita belum memiliki ilmu yang benar untuk mengarungi belantara dunia yang penuh dengan jebakan, rintangan dan ancaman yang berbahaya ini.

Adapun ilmu untuk mengatasi itu semua hanya satu, yakni ilmu dari Dia, zat yang menciptakan dunia beserta isinya. Itulah, al-Islam, dengan pedoman pokoknya al-Qur'an dan as-Sunnah. Semua rahasia kehidupan dunia dan akhirat dibebaskan dengan sempurna dan cermat di dalamnya, sehingga tidak ada satu pun urusan, kecuali mesti ada rahasia jalan keluarnya.

Dengan demikian, kalau hidup ini sering dicekam perasaan yang kacau balau dan menyengsarakan, maka penyebab pokoknya adalah karena kurang memahami ilmu agama dengan benar. Begitu juga dengan gelapnya akal pikiran karena sudah dikendalikan oleh setan.

Dalam sebuah hadits dinyatakan, pada suatu ketika datanglah seseorang kepada Ibnu Mas'ud Ra, sahabat rasulullah Saw, untuk meminta nasehat. Katanya, "wahai Ibnu Mas'ud, berilah nasehat yang dapat

kujadikan obat bagi jiwa dan akal pikiranku yang sedang dilanda kegelapan. Dalam beberapa hari ini aku merasa tidak tenteram. Jiwaku selalu gelisah dan pikiranpun serasa kusut. Makan tidak enak, tidurpun tidak nyenyak.

Mendengar itu, Ibnu Mas'ud pun kemudian menasehatinya. Katanya, "kalau penyakit seperti itu menimpamu, maka bawalah hatimu mengunjungi tiga tempat, yaitu ke tempat orang yang membaca al-Qur'an, bacalah al-Qur'an atau dengarkanlah baik-baik orang yang membacanya; atau pergilah ke majelis pengajian yang mengingatkan hati kepada Allah SWT; atau carilah waktu dan tempat yang sunyi, kemudian menyendirilah untuk menyembah-Nya, misalnya, di tengah malam, ketika orang-orang sedang tidur nyenyak, engkau bangun mengerjakan shalat malam, memohon ketenteraman jiwa, ketenteraman pikiran, dan kemurnian hati kepada-Nya. Seandainya jiwamu belum juga terobati dengan cara ini, maka mintalah kepada Allah SWT agar diberi hati yang lain karena hati yang engkau pakai itu bukanlah hatimu."

Kemudian, orang itu pun kembali ke rumahnya. Dia mengamalkan nasehat Ibnu Mas'ud tersebut. Kemudian Dia pergi mengambil air Wudhu'. Dan membaca al-Qur'an dengan hati yang khusyu'. Selesai membaca al-Qur'an ternyata jiwanya berubah menjadi sejuk dan tenteram. Pikirannya menjadi terang. Sedangkan kegelisahannya menghilang sama sekali.



UNIVERSITY
SEBELAS JAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Marah dalam perspektif Islam ada dua macam, pertama; marah bersifat positif, adalah marah karena Allah Swt, yang melihat suatu kemungkaran yang ada di muka bumi ini, dan bentuk marahnya karena mencari ridha Allah Swt. Kedua, marah bersifat negatif, merupakan aktifitas jiwa yang terjadi akibat dari mendidihnya darah pada saat seseorang ingin mengadakan balas dendam, karena yang telah membuat dirinya terganggu, sehingga akal pikiran yang jernih tidak berfungsi lagi karena telah dikuasai oleh setan. Dan ini tidak dibenarkan oleh Islam karena setan akan lebih mudah mengendalikan seseorang di saat ia sedang marah, seperti anak kecil yang sedang memperlakukan bola.

Adapun kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah suatu keberhasilan untuk merawat, memelihara dan memperindah hati sehingga tercapai kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dalam membina hubungan baik dengan Tuhan, terhadap dirinya sendiri, sesama manusia dan alam lingkungan sekitarnya. Dengan demikian segala bentuk gangguan yang terjadi dalam jiwa manusia akan terbentengi dengan kokoh dan tidak dapat ditembus oleh apa pun. Atau dalam artian *qolbun salim*, hati yang suci tanpa ada setitik noda yang menempel seperti cermin yang jernih, yang akan menampilkan apa adanya.

2. Hubungan marah dan kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah seseorang yang semakin tidak terkendali emosi marah yang bersifat negatif sehingga akal pikirannya tidak dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk dan dapat dikuasai oleh setan jiwanya, maka seseorang itu tidak sehat mentalnya karena jiwanya tidak berhasil membina hubungan secara vertikal, horizontal maupun terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

B. Saran-saran

1. sebagai makhluk mulia yang diciptakan Allah Swt dan mempunyai peradaban yang tinggi, seharusnya manusia dapat mengendalikan nafsu amarahnya yang datang dari setan dan termasuk kepada marah yang bersifat negatif karena akan mendatangkan penyesalan dan menghilangkan pikiran yang jernih.
2. Cobalah berusaha menjadi manusia yang sempurna, dalam artian sehat fisik dan sehat mental. Sehingga dapat mampu mengalahkan musuh-musuh yang nyata maupun yang tidak nyata. Dengan fisik yang sehat dapat mengalahkan semua yang menentang ajaran Islam melalui otot-otot yang kuat, dan dengan mental yang sehat dapat mengalahkan setan-setan yang menggoda manusia supaya terperosok ke dalam neraka jahanam.
3. Mengingat di Fakultas Dakwah terdapat jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan mulai berkembang menjadi Bimbingan Konseling Islam di dalam sebuah disiplin ilmu ini mempunyai frekuensi lebih banyak

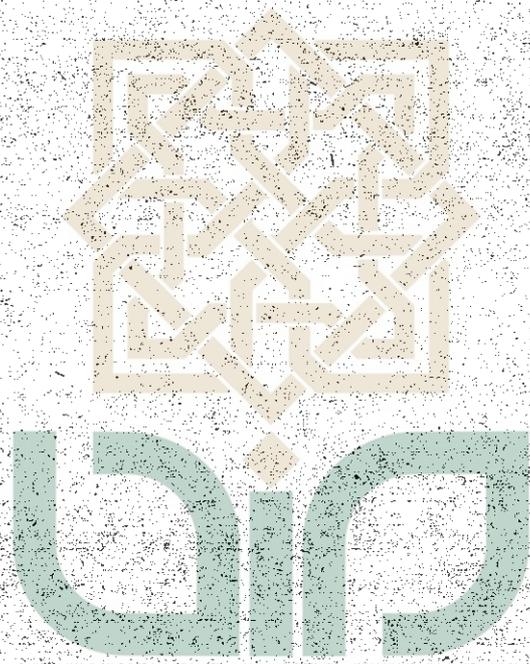
dalam mempelajari psikologi konseling, maka penulis menyarankan kepada pengurus perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk dapat menambahkan perbendaharaan buku-buku psikologi dan konseling yang bermutu dan berkualitas, sehingga para mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam mencari buku-buku sebagai bahan-bahan dan khususnya untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

C. Kata Penutup.

Sebagai penutup skripsi ini, penulis panjatkan alhamdulillah puji syukur sedalam-dalamnya kehadirat Allah SWT atas segala curahan dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang "*Marah dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*", walaupun dalam bentuk yang sangat sederhana ini.

Meskipun penulis telah melakukan usaha dan kemampuan yang sangat maksimal dalam menyelesaikan skripsi ini, akan tetapi penulis menganggap bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan dan kekurangan, dan bahkan jauh dari kesempurnaan yang diharapkan. Hal ini karena keterbatasan kemampuan penulis dan literatur-literatur yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT, penulis memohon hidayah-Nya mudah-mudahan skripsi ini membawa manfaat bagi orang lain dan khususnya bagi penulis sendiri serta dapat menjadi kontribusi khazanah keilmuan bagi jurusan bimbingan dan penyuluhan Islam (BPI) pada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Alfin, R. S. *Emosi; Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*. Cet. IX. Jakarta: Kanisius. 1995.

Anonim. *Cara Mengendalikan Marah*. Gresik: Bintang Pelajar. 1991.

Budiardjo. Dkk. *Kamus Psikologi*. Semarang: Effhar Offset. 1987.

Chaplin, C. P. *Kamus Psikologi*. Terj. Kartini Kartono. Jakarta: Grafindo Persada. 1995.

Daradjad, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1983.

_____. *Kesehatam Mental*. Cet. IX. Jakarta: Gunung Agung. t. t.

Depaq RI. *al-Qur'an dan Terjamahnya, Juz 1-30*. Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab suci al-Qur'an Dept. Agama RI. 1984.

Devis, Keith. *Perilaku dalam Organisasi*. Jakarta: Erlangga. 1996.

Drever, James. *Kamus Psikologi*. Judul Asli: *The Penguin Dictionary Of Psychology*. Terj. Nancy Simanjuntak. Cet. II. Jakarta: Bina Aksara. 1998.

Dzaky, Hamdani Bakran. M. adz. *Konseling dan Psikoterapi Islam; Penerapan Metode Sufistik*. Jogjakarta: Fajar Pustaka. 2002.

Echols, John. M. *Kamus Inggris Indonesia; an English-Indoneian Dictionary*. Cet XXIII. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1996.

Fachri. *Mencari Ketenangan Jiwa*. Pekalongan: C.V. Bahagia. 1986.

Fahmi, Musthafa. *Kesehatan Mental dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Terj. Zakiah Daradjat. Cet. I. Jakarta: Bulan Bintang. 1972.

Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumuddin*. Bairut: Muassasah al-Kutub al_Tsaqafiyah. Jilid. I. 1990.

_____. *Memelihara Hati*. Jakarta: Rabbani Press. 2002.

_____. *Mutiara Ihya' Ulumuddin; Ringkasan yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul Islam*. Judul Asli: *Mukhtasar Ihya' Ulumuddin*. Terj. Irwan Kurniawan. Cet. XIII. Bandung: Mizan. 2002.

Gimnastiar, Abdullah. *Dalam Qolbun Salim*. Bandung: Darut Tauhid. t. t.

_____. *Meredam Gelisah Hati*. Bandung: Qolbun Salim Press. 2001.

- Goble, Frank. G. *Mazhab Ketiga Psikoterapi Humanistik Abraham Maslow*. Jogjakarta: Kanisius. 1987.
- Hasyim, Muhammad. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi; Telaah Atas Pemikiran Humanistik Abraham Maslow*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar. 2002.
- Hawwa, Sa'id. *Intisari Ihya' Ulumuddin al-Ghazali; Mensucikan Jiwa*. Alih Bahasa: Aunur Rafiq shaleh Tahmid. Judul Asli: *al-Mustakhlash Fi Tazkiyatil Anfus*. Jakarta: Rabbani Press. 1998.
- Isfahani, al-Raghib. *Mu'jam Mufradat Li al-Fadz al-Qur'an*. Bairut: Dar al-Fikr. t. t.
- Jalaluddin. *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*. Surabaya: Putra al-Ma'arif. 1995.
- Jamal, Abu al-Fadhl. *Lisan al-Arab*. Jilid. II. Bairut: Dar al-Fikr. 1994.
- Jauziah, Ibnu Qayyim. al. *Madarij al-Salikin Bayn Manazil Iyyaka Na'budu Waiyaka Nasta'in*. Jilid. II. Cairo: Dar al-Fikr. 1992.
- Jaya, Yahya. *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: YPI Ruhama. 1989.
- _____. *Spiritualisasi Islam; dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Cet. I. Jakarta: Ruhama. 1994.
- Jones, Richard Nelson. *Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain; Latihan dan Bantuan Mandiri*. Terj. R. Bagio Prihatono. Judul Asli: *Human Relationship Skill*. Jakarta: Bumi Aksara. 1996.
- Kartono, kartini. Dkk. *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandiri Maju. 1989.
- Langgulang, Hasan. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka al-Husna. 1986.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. 2001.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara. 1995.
- Meichati, Siti. *Kesehatan Mental*. Jogjakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM. 1983.
- Miskawaih, Ibnu. *Menuju Kesempurnaan Akhlak; Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika*. Judul Asli: *Tahzib al-Akhlak*. Terj. Hilmi Hidayat. Bandung: Mizan. 1994.
- Mujib, Abdul. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajaa Grafindo Persada. Cet. I. 2001.

- Munawwir, ahmad Warson. *Kamus Arab-Indonesia*. Krapyak Jogjakarta: Unit Pengadaan Buku Ilmiah Keagamaan Pondok Pesanteren al-Munawwir. t. t.
- Mustamar, Thohari. *Urgensi dan Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam*. Jogjakarta: UII Press. 1987.
- Musthafa, Ibrahim. *al-Mu'jam al-Wasith*. Turki: Maktabah al-Islamiyah. t. t.
- Najar, Amir. an. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf; Studi komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Judul Asli: *al-'Ilmu an-Nafsi ash-Shufiyyah*. Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam. 2001.
- Najati, Muhammad Ustman. *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Cet. III. Bandung: Pustaka. 2000.
- _____. *Ilmu an-Nafs wa al-Hayat*. Kuwait: Dar al- Qalam. Cet. II. 1994.
- _____. *Jiwa dalam Pandangan Para Filosofi Muslim*. Terj. Gazi Salam. Judul Asli: *ad-Dirasat an-Nafsiyyah 'Inda al-'Ulama al-Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayat. Cet. I. 2002.
- Nurdi, Muslim. Dkk. *Moral dan Kognisi Islam*. Bandung: C. V. Alfabeta. 2001.
- Qussy, Abdul Aziz. el. *Pokok-pokok Kesehatan Mental/Jiwa*. Terj. Zakiah Daradjat. Judul Asli: *Ususush Shihhah an-Nafsiyyah*. Jakarta: Bulan Bintang. Jilid. II. 1975.
- Rais, Amin. *Cakrawala Islam, Antara Citra dan Fakta*. Bandung: Mizzan. t. t.
- Sudjana, Nana. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru. 1991.
- Surahmat, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Trsito. 1982.
- Ustman, Ali. *Hadist Qudsi*. Bandung: C.V. Diponegoro. 1984.
- Wahyudi, Abdul Aziz. *Psikologi Agama*. Bandung: sinar Bintang. 1991.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: Hidakarya Agung. 1972.
- Yunus, Zulkifli. *Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Pustaka. 1994.
- Zuhaili, wahbah. al. *Tafsir al-Munir*. Jilid. XXVI. Bairut: Dar al-Fikr al-Ma'ashir. 1991.