

BAB II

RIYA' DALAM WACANA KEISLAMAN

Dalam bab ini penulis akan mendeskripsikan tentang perbuatan riya' dalam wacana keislaman yang memuat tentang pengertian riya', karakteristik riya', pembagian riya' dan pandangan Al-Quran dan Hadits tentang perbuatan riya'.

A. Pengertian Riya'

Secara etimologi riya' diambil dari kata *ru'yah* yang artinya memperlihatkan. Adapun secara istilah, riya' adalah usaha seseorang untuk menampakkan amal-amal baiknya agar diketahui oleh orang lain dengan tujuan agar mendapatkan tempat dan kedudukan yang baik di sisi mereka atau karena ingin mendapatkan keuntungan duniawi dari mereka.¹

Menurut M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky riya' adalah sikap atau sifat suka menonjolkan diri untuk mendapatkan pujian, yaitu memamerkan dirinya sebagai orang yang taat dan patuh kepada Allah dengan melakukan serangkaian ibadah, tetapi karena mengharapkan pujian dan sanjungan dari orang lain bukan karena ketulusan atau keikhlasannya.² Dengan kata lain senang apabila semua amal perbuatannya ingin dilihat oleh orang lain.

¹ Sayyid Muhammad Nuh, *Mengobati 7 Penyakit Hati*, Penerj. Riswan Kurniawan dan Tiar Anwar Bachtiar, Cet. I, (Jakarta: Mizan Pustaka, 2004), hlm. 72-73

² M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru 2002), hlm. 345

Sementara hal senada juga diungkapkan oleh Al-Ghozali, bahkan beliau menempatkan perbuatan riya' sebagai hal yang penting dan mendapatkan perhatian yang khusus, karena merupakan penyakit yang dapat merusak iman seseorang. Beliau mendefinisikan riya' sebagai keinginan hamba Allah akan kedudukan di hati manusia dengan mentaati Allah dan perbuatan itu hanya ditunjukkan kepada manusia.³ Bahkan Al-Ghozali mengatakan bahwa orang yang memiliki sifat riya' adalah hukumnya haram dan mendapatkan laknat yang sangat keras. Hal ini didasarkan pada Al-Quran surat al-Ma'uun ayat 4-6 yang berbunyi sebagai berikut :

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ { الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ } { الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ }⁴

Artinya : " Maka celakalah bagi orang-orang yang sholat, yaitu orang-orang yang lalai dari sholatnya, dan orang-orang yang berbuat riya' (Q.S. al-Mauun :4-6)

Sayyid Mahdi al-Sadar yang mengutip pendapatnya Imam shadiq mengatakan bahwa perbuatan riya' adalah salah satu perbuatan syirik, sesungguhnya orang yang melakukan sesuatu karena orang lain seharusnya mengambil ganjarannya dari orang itu, namun siapa pun yang melakukannya secara ikhlas karena Allah, maka ia akan mendapatkan ganjarannya dari Allah.⁵

³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, Penerj. H. Moh. Zuhri, Dkk, Cet I, (Semarang: CV. Asy Syifa' 1994), hlm. 380

⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung : Gema Risalah, 1992), hlm. 1108

⁵ Sayyid Mahdi as Sadar, *Mengobati Penyakit Hati Meningkatkan Kualitas Diri*, Penerj Ali Bin Yahya (Jakarta : Pustaka Az-Zahra, 2004), hlm. 95

B. Karakteristik Riya'

Karakteristik berasal dari kata dasar karakter yang artinya ciri, secara istilah adalah ciri-ciri khusus yang dimiliki oleh sesuatu hal, baik itu berupa perbuatan, orang, maupun barang. Sedangkan karakteristik riya' adalah ciri-ciri yang nampak pada perbuatan riya'.

Sejauh pengamatan penulis tidak ada tokoh atau karya yang menjelaskan secara jelas apa karakter dari perbuatan riya'. Hal ini dikarenakan riya' berkaitan dengan hati seseorang, yang secara kasat mata orang lain tidak bisa mengetahuinya.

Kata "hati" terdapat dua makna dalam memahaminya, *pertama*, hati sebagai organ tubuh yang berupa daging yang berbentuk *sanubar*⁶, yang terletak di bagian kiri dada manusia, di dalamnya terdapat rongga berisi darah hitam. dan bentuknya dapat dilihat oleh kasat mata manusia *Kedua*, hati atau kalbu adalah sebuah *lathifah* (sesuatu yang amat halus dan lembut, tidak kasat mata, tak berupa dan tak dapat diraba), yang bersifat *Robbani Ruhani*.

Sehingga riya' tidaknya perbuatan seseorang sangat dipengaruhi dari niat dalam hati manusia, dan hanya hati sendiri dan Allah lah yang mengetahuinya. Tetapi ketika niat tersebut diwujudkan dalam sebuah perilaku, maka untuk mengetahui seseorang riya' atau tidak adalah melalui batasan tingkah laku yang dapat diamati dari perilaku seseorang tersebut. Dengan cara pembatasan tingkah laku seseorang, maka akan diketahui karakteristik dari

⁶ Kata sanubar dalam bahasa arab berarti buah pohon cemara atau sejenis dengan itu, mirip dengan bentuk jantung manusia. Kata ini diindonesiakan menjadi sanubarī untuk menunjukkan perasaan hati yang terdalam. Sebetulnya, terjemahan yang lebih tepat bagi kata qalb ini dalam bahasa Indonesia adalah jantung. Namun telah menjadi kebiasaan menggunakannya untuk menjelaskan tentang perasaan hati.

perbuatan riya'. Berikut ini akan dijelaskan karakteristik-karakteristik secara umum yang terdapat pada riya' adalah :

1. Dusta (bohong)

Dusta adalah menggambarkan sesuatu yang tiada menjadi ada dan yang ada seperti tiada, kebenaran dikatakan sebagai kebatilan, kebatilan dikatakan sebagai kebenaran, serta kebaikan dikatakan sebagai keburukan dan sebaliknya.⁷ Sifat dan perbuatan ini mengakibatkan seseorang kehilangan akan hakekat sebenarnya. Dusta merupakan perbuatan yang sangat merendahkan seorang muslim dihadapan orang lain.

Orang yang berbuat riya' akan berbohong untuk menutupi keburukannya atau kelemahannya dengan melakukan suatu perbuatan yang baik tetapi dengan cara berpura-pura. Baik berpura pura melakukan kebaikan maupun berbohong kepada Allah sebagai sang pencipta.

Konsekwensi yang harus ditanggung seorang pembohong sangatlah besar. Orang pendusta tidak dipercaya orang. Walaupun kadang kala berbicara benar, orang lain tetap tidak mempercayai ucapannya.⁸ Hal ini adalah konsekwensi secara sosial. Sedang yang tidak kalah penting adalah konsekwensi yang ditanggung secara mental dari orang yang berdusta, orang tersebut akan merasa tidak tenang dan menimbulkan rasa cemas. Perasaan ini akan menghantui orang yang berbohong. Apabila rasa ini dibiarkan maka lama kelamaan akan semakin rusaknya mental dan tidak mustahil orang yang senang berbohong dapat menjadi stress. Di sisi

⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Menjadi Kekasih Allah*, (Solo : At-Tibyan, t.th), hlm. 92

⁸ Oemar Bakry, *Ahlak Muslim*, (Bandung : Angkasa, 1986), hlm. 33

lain perbuatan itu telah mendustai sifat kejantanan dan ksatria, mencela amanah dan meninggalkan kemuliaan.⁹ Padahal manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling mulia dibanding makhluk yang lain.

2. Takabbur

Manusia sering terjebak dalam sifat takabbur atau sombong, takabur adalah sikap menyombongkan diri karena merasa dirinya banyak kelebihan dan menganggap orang lain mempunyai banyak kekurangan. Latar belakang dari sifat sombong ini disebabkan oleh cara menganggap atau memandang dirinya dari kaca mata kebesaran dan kemuliaan dunia serta memandang orang lain dari kaca mata kerendahan dan kehinaan di dunia.¹⁰ Sehingga yang menjadi tolak ukur orang menyombongkan diri adalah pada materi.

Di samping itu takabur adalah perasaan lebih dan membesarkan diri terhadap orang lain¹¹. Orang yang sombong mengira bahwa derajatnya lebih tinggi dan mulia dihadapan orang lain. Mereka berkata-kata kasar dan bergaul dengan penuh kecongkakan serta memandang orang lain lebih rendah dari dirinya.

Bagi orang yang memiliki perbuatan riya', sombong merupakan sesuatu hal yang dicari dan merupakan kebanggaan tersendiri. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga kehormatan, gengsi, martabat jabatan yang ia miliki. Karena orang yang sombong yang ia cari bukan semata-mata

⁹ Muhammad Ali Hasyimi, *Apakah Anda Berkepribadian Muslim?*, (Jakarta : Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 343

¹⁰ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op.Cit.*, hlm. 343

¹¹ Oemar bakry, *Op.Cit.*, hlm. 107

pahala dari Allah melainkan sanjungan dan kemuliaan atas kemegahan duniawi.

3. Cinta kepada dunia melebihi cinta kepada Allah

Orang yang berbuat riya' akan memandang bahwa dunia adalah segala-galanya, kemegahan pangkat dan jabatan adalah tujuan hidupnya. Oleh karena itu untuk mendapatkan kesemuanya itu orang akan selalu menampakan dirinya dihadapan orang lain. Ia menginginkan kemegahan semata mata karena kemegahan sesuatu yang nikmat, sehingga orang ini akan bangga atas sanjungan orang lain karena kemegahannya,

4. Membanggakan diri sendiri (Ujub)

Ujub ialah bermegah diri atau berbangga diri dan suatu sifat atau sikap merasa paling hebat, paling pandai, paling gagah, paling mulia dan sebagainya.¹²

Ujub merupakan cela dan perasaan yang sangat buruk, ia melihat dirinya seorang yang memperoleh keselamatan padahal ia adalah dalam kondisi celaka, ia melihat dirinya sebagai yang benar padahal ia orang yang salah. .orang yang ujub selalu meremehkan atas perbuatan dosa yang dilakukannya bahkan hatinya buta sehingga melihat perbuatan dosa bukan perbuatan yang dosa lagi karena orang tersebut tidak merasa takut kepada Allah.

¹² M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op.Cit.*, hlm. 349

Orang yang riya' mempunyai sifat seperti ini karena tujuan ia melakukan riya' adalah agar ia dikatakan pandai, kaya, dermawan dan sebagainya.

5. Dengki

Dengki atau hasad adalah keinginan seseorang agar nikmat-nikmat (kesenangan-kesenangan) yang dimiliki oleh orang lain hilang dan berpindah kepada dirinya. Kedengkian adalah suatu kejahatan yang paling buruk terhadap akhlak. Orang yang dengki sesungguhnya hidup, dalam kesedihan abadi karena ia tidak memuaskan dirinya dengan amalan-amalan kepada Allah.¹³

Awal timbulnya riya' adalah orang merasa dengki atau iri atas keberhasilan, ketaatan, kecakapan, maupun kekhusu'an ibadah seseorang, oleh karena itu ia berusaha menyamainya dengan cara berpura-pura mengungguli orang tersebut agar orang lain memberikan pujian atas keberhasilannya. maka orang ini akan dihindari perasaan tidak tenang karena yang ada dipikirkannya hanyalah keindahan semata.

6. Gila Hormat

Gila Hormat adalah suatu sikap dan perilaku yang sangat mendewa-dewakan kehormatan. Baik itu berupa pangkat dan jabatan maupun penghargaan atas dirinya. Kehormatannya lebih penting dari segala-galanya.

¹³ Sayyid Mahdi As-Sadar, *Op. Cit.*, hlm. 159

Orang yang suka riya', dengan cara apapun ditempuh untuk mewujudkan keinginannya agar semua perbuatannya dipandang masyarakat mempunyai lebih dari orang lain. Sehingga orang tersebut dalam kesehariannya mempunyai sifat tidak mau kalah dengan orang lain.

Karakteristik-karakteristik di atas adalah bentuk-bentuk secara umum yang dimiliki oleh orang yang berbuat riya. Berdasarkan dari pengertian riya, yaitu usaha seseorang untuk menampakkan amal-amal baiknya agar diketahui oleh orang lain dengan tujuan mendapatkan tempat dan kedudukan di masyarakat, maka dari situ dapat diketahui tanda-tanda orang yang mempunyai sifat riya secara khusus. Adapun tanda-tanda tersebut adalah :¹⁴

1. Bersemangat dan semakin bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu amal apabila ada orang yang memuji dan menyanjungnya, apabila dicela atau dihina, ia menjadi malas dan asal-asalan.
2. Bersemangat dan semakin bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu amal ketika bersama orang lain, dan akan menjadi malas dan asal-asalan saat sendirian.
3. menjaga dan memperhatikan batas-batas Allah apabila bersama orang lain, tetapi akan melanggarnya saat sendirian atau jauh dari pandangan orang lain.

Demikianlah karakteristik-karakteristik yang dapat dilihat dari penyakit riya', baik secara khusus maupun secara umum. Sehingga apabila

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 80-81

seseorang mempunyai sifat dan perilaku seperti diatas, maka orang tersebut dikatakan terjangkit penyakit riya

C. Pembagian Riya'

Apabila dilihat dari sudut wadah penampilannya, menurut Al-Ghozali riya' dapat dibagi menjadi lima bagian¹⁵ :

1. Riya' dalam agama dengan badan.

Yaitu berbuat riya' dalam hal keagamaan dengan menggunakan badannya. Seperti memperlihatkan kurusnya badan dan pucatnya muka dengan maksud agar dikatakan oleh orang lain banyak berpuasa dan dengan pucatnya muka orang akan mengira bahwa ia orang yang banyak berjaga malam dalam melakukan sholat tahajud.

Demikian pula seseorang dengan rambut tidur tersisir rapi, untuk menunjukkan pada menenggelamkan lebih dalam cita-citanya pada agama dan tidak ada waktu kosong untuk menyisir rambut.

Sebab-sebab ini bila telah nampak diperlihatkan, niscaya manusia mencari petunjuk dengan sebab-sebab itu pada urusan ini. Kemudian hati merasa senang karena orang lain mengetahuinya. Oleh karena nafsu mendorongnya untuk memperlihatkan sebab-sebab tersebut supaya memperoleh kesenangan.

¹⁵ Al-Ghozali, *Op.Cit.*, hlm. 381-393

2. Riya' dengan tingkah laku dan pakaian

Yaitu menonjolkan diri dengan jalan penampilan sosok tubuhnya dan cara berpakaian, seperti membiarkan bekas-bekas sujud di dahi agar dikatakan khusu' dalam beribadah sholat, memakai pakaian yang biasa dipakai oleh orang-orang yang soleh agar ia dikatakan termasuk orang yang soleh juga.

3. Riya' dengan perkataan.

Menonjolkan diri dengan jalan berbohong dengan melantunkan mutiara hikmah, berpura-pura beramar makruf nahi munkar dan selalu membicarakan masalah agama agar dikatakan oleh orang lain ahli dalam bidang agama.

4. Riya' dengan amal perbuatan

Menonjolkan diri dengan cara melakukan suatu amalan ibadah, seperti memperbanyak sholat sunnat agar dikatakan orang saleh, orang yang mengerjakan sholat dengan lama berdiri maupun sebagai Imam selalu memperpanjang bacaannya, lama dalam melakukan sujud dan ruku' kesemuanya itu dilakukan agar oleh orang yang melihatnya dikatakan sebagai orang yang fasih dan taat beribadah.

5. Riya' dengan banyak teman, banyak pengunjung dan banyak orang memergaulinya

Seperti sering memberati diri dengan cara mengiringi ulama supaya dikatakan orang bahwa ia termasuk orang alim. Maka kebanggannya dan keriya'annya menonjol ketika orang tersebut

menganggap bahwa yang dilakukannya itu agar orang lain melihatnya sebagai orang yang alim.

D. Riya' dalam Pandangan Al-Quran dan Hadits

1. Riya' dalam pandangan Al-Quran

Keberadaan Al-Quran sebagai sebuah kitab suci memiliki kebenaran yang hakiki dan mutlak. Di dalamnya mengandung unsur-unsur yang diperlukan manusia dalam menjalani kehidupan di muka bumi ini. Al-Quran datang dengan membuka lebar-lebar mata manusia, agar mereka menyadari jati diri dan hakikat keberadaan mereka di pentas bumi ini.¹⁶

Al-Quran, kitab suci yang terakhir, merupakan sumber utama tentang keimanan serta amalan kaum muslimin. Di dalamnya terkandung semua hal yang menyangkut kehidupan manusia, kebijaksanaan, doktrin ibadah, transaksi, hukum dan lain-lain. Akan tetapi yang menjadi tema dasarnya adalah hubungan Allah dengan makhluknya. Ia juga sekaligus memberikan petunjuk-petunjuk serta ajaran yang rinci untuk suatu masyarakat yang adil, *akhlakul karimah* dan sistem ekonomi yang berimbang.¹⁷ Kebenaran Al-Quran tidak semata-mata sebagai pelengkap kehidupan, tetapi Al-Quran diturunkan mengandung pesan-pesan dan tuntunan yang berkaitan dengan upaya penyempurnaan akhlak manusia.

Kesempurnaan akhlak yang ingin dibentuk oleh Al-Quran adalah dalam rangka untuk menuju kebahagiaan yang hakiki.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2002), hlm.15

¹⁷ A. M. Rehaili, *This Is The Truth Newly Discovered Scientific Facts Revealed In The Qur'an And Authentic Hadeeth*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), hlm. 1

Kebahagiaan dalam pengertian yang hakiki tidak akan tercapai kecuali jika manusia mengetahui dirinya sendiri, baik menyangkut hakekatnya, keinginannya, maupun tempat kembalinya.¹⁸ Bahkan manusia sering terjebak dalam kebahagiaan semu, yaitu kebahagiaan dengan parameter materi saja, dalam upaya mencapai kebahagiaan manusia sering terjebak pada sebuah sifat dan perbuatan yang tidak dibenarkan oleh agama.

Sifat dan perbuatan itu salah satunya adalah riya'. Riya' mendapat perhatian khusus dalam Al-Quran. Dalam Al-Quran banyak sekali ditemukan ayat-ayat yang berkaitan dengan riya', baik penyebab dan akibat dari perbuatan riya' tersebut.

Orang yang berbuat riya' akan selalu menonjolkan semua amalannya kepada orang lain. Perbuatan yang dilakukannya hanya semata-mata untuk kepentingannya bukan ditujukan untuk sang khaliq.

Allah SWT melarang keras orang yang berbuat riya' seperti yang termaktub dalam ayat Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 264 dan Surat An-Nisa' ayat 38 yang berbunyi sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ
رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانَ عَلَيْهِ تُرَابٌ
فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا
يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ¹⁹

¹⁸ Andan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), hlm. 16

¹⁹ Departemen Agama, *Op.Cit.*, hlm. 66

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, janganlah engkau menghilangkan pahala sedekahmu dengan menyebutnya dan menyakiti si penerima, seperti orang yang menafkahkan hartanya karena riya' kepada manusia dan tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian. Maka perumpamaan orang itu seperti batu licin di atasnya ada tanah, kemudian batu itu ditimpa hujan lebat, lalu menjadilah ia bersih. Mereka tidak menguasai sesuatu pun dari apa yang mereka usahakan, dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang kafir. (Q.S Al-Baqarah : 264).

وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَمَنْ يَكُنِ الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ قَرِينًا²⁰

Artinya : "Dan orang-orang yang menafkahkan harta-harta mereka karena riya' kepada manusia dan orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari kemudian. Barang siapa yang mengambil syaitan itu adalah temannya maka syaitan itu adalah teman seburuk-buruknya. (Q.S. An-Nisa' : 38)

Ayat di atas menegaskan bahwa ketika manusia melakukan amalan ibadah baik berupa amalan ibadah maupun menafkahkan sebagian rizkinya, maka orang tersebut dilarang untuk menyebut-nyebutnya dan mengharapkan imbalan pada manusia bukan karena Allah, karena yang demikian itu merupakan perbuatan riya', dan tidak beriman kepada Allah.

Hal tersebut diibaratkan seperti batu licin di atasnya terdapat tanah, maka ketika ada hujan lebat maka tanah tersebut akan bersih begitu juga dengan amalan kita, maka semua amalan akan hilang dan sia-sia.

Pada surat selanjutnya juga dikatakan bahwa orang yang beramal karena riya' maka ia termasuk teman dari syaitan.

Untuk menyikapi tentang persoalan di atas, yaitu mengenai hukum amal perbuatan yang bercampur dengan riya', hujjatul Islam Imam

²⁰ *Ibid.*, hlm. 124

Al-Ghozali mengatakan para ulama berbeda pendapat tentang hukum amalan yang tidak ikhlas karena Allah SWT. yang bercampur dengan riya' atau karena hawa nafsu, apakah ada pahalanya atau mendapatkan hukuman, atau tidak memperoleh apa-apa.

Para ulama secara aklamasi menegaskan bahwa amalan yang dilakukan karena riya' semata akan mendapatkan hukuman, bahkan riya' dapat menjadikan siksaan dan kemurkaan.²¹ Nilai suatu amalan akan tergantung kepada kualitas, kemurnian dan ketulusan yang suci dari niatnya. Dalam hal ini ada tiga kelompok, yaitu :²²

- a Jika pendorong amalannya itu bersamaan dengan pendorong nafsunya sehingga kedua-duanya sama kuat, maka kedua-duanya harus digugurkan dan jadilah amalannya tidak memperoleh pahala dan juga tidak berdosa.
- b Jika dorongan riya' lebih kuat dan menang, maka amalannya tidak akan memberi manfaat justru akan mendapatkan mudharat dan siksaan. Siksaan dalam keadaan ini lebih ringan dari pada siksaan karena amalan yang semata ,mata dilakukan riya'.
- c Jika niat mendekati diri kepada Allah lebih berat atau lebih condong dibandingkan dengan dorongan-dorongan lain, maka seseorang akan mendapatkan pahala sekedar kelebihan kekuatan dorongan keikhlasannya tersebut. Sebagaimana dalam Al-Quran Surat al-Zalzalah ayat 7-8 :

²¹ Ali Usman, KHM., HAA. Dahlan, dan HMD. Dahlan, *Hadis Qudsi*, (Bandung : CV. Diponegoro, 1984), hlm. 68

²² *Ibid*, hlm. 69

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ { } وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ { }²³

Artinya : "Maka barang siapa saja yang berbuat kebajikan sebesar dzarrah niscaya ia akan melihat balasannya, dan barang siapa yang berbuat kejahatan sebesar dzarrah niscaya ia akan melihat balasannya.(Q.S al-Zalzalah : 7-8)

Dalam kaitannya dengan riya', ayat yang lain juga menegaskan bahwa pelaku riya' digolongkan juga sebagai orang-orang munafik yang selalu menipu Allah dan mereka tersebut telah mengadakan pendustaan dalam beragama. Mereka tidak sadar bahwa semua amalan orang riya' selalu dilihat dan dilakukan penilaian oleh Allah atas segala tindakannya. Hal tersebut seperti tergambar dalam surat An-Nisa' ayat 142, Al-Mauun ayat 6 dan al-Anfal ayat 47 yang diantara bunyinya sebagai berikut :

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا
كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا²⁴

Artinya : " Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah dan Allah akan membalas tipuan mereka, dan apabila mereka berdiri untuk sholat mereka berdiri untuk malas mereka bermaksud riya' dihadapan manusia dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali (Q.S.an-Nisa : 142)

الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ²⁵

Artinya : orang-orang yang berbuat riya'(Q.S.al-Ma'uun : 6)

²³ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 99

²⁴ *Ibid.*, hlm. 146

²⁵ *Ibid.*, hlm. 1108

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطْرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَنْ
سَبِيلِ اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ²⁶

Artinya : “ Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang keluar dari kampungnya dengan rasa angkuh dan dengan maksud riya’ kepada manusia serta menghalangi dari jalan Allah dan Allah meliputi apa yang mereka kerjakan.(Q.S. al-Anfaal : 47

Dari beberapa ayat Al-Quran di atas dapat dijadikan pedoman bahwa akibat-akibat dari orang yang suka pamer dan selalu mengharapakan sanjungan dan pujian dari manusia sebagaimana yang Allah isyaratkan dalam ayat al-Qur’an tersebut adalah sebagai berikut :

- a Sifat atau riya’ merupakan sikap dari orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari akherat, dan mereka dicap oleh Allah sebagai orang yang ingkar serta terlepas dari petunjuk Allah
- b Pelaku riya’ digolongkan orang-orang yang munafik
- c Pelaku riya’ digolongkan sebagai teman syaitan
- d Pelaku riya’ tidak sadar bahwa seluruh perbuatan dan tindakannya dalam penilaian Allah.
- e Pelaku riya’ adalah orang selalu mengadakan kedustaan dalam agamanya.
- f Pelaku riya’ adalah orang yang berbuat kemunafikan yang kecil, tetapi jika terus menerus dilakukan akan menjadi syirik besar.

²⁶ *Ibid.*, hlm. 269

2. Riya' dalam pandangan Hadits

Hadits atau sunnah merupakan rincian dan penjelasan dari Al-Quran. Hadits juga merupakan penafsir dari Al-Quran. Hadits dan sunnah yang keluar dari Nabi Muhammad SAW, baik itu merupakan perkataan atau perbuatan Nabi Muhammad SAW, adalah sebagai upaya untuk menjelaskan al-Quran. Hal ini menunjukkan bahwa posisi Hadits sangatlah penting yang berhubungan erat dengan Al-Quran.

Berdasarkan Al-Quran surat an-Nahl ayat 44 dan 64 serta ayat-ayat yang lain menunjukkan Rasulullah SAW SAW bertugas menjelaskan Al-Quran kepada umatnya, atau dengan kata lain kedudukan-kedudukan Hadits terhadap Al-Quran adalah sebagai penjelasannya. Penjelasan termaksud tidak hanya terbatas pada penafsiran, melainkan banyak aspek.²⁷

Dengan demikian, Al-Quran dan sunnah adalah dua sepadan yang tidak bisa dipisahkan, seperti halnya *mubayan* (yang dijelaskan) tidak bisa dipisahkan dari *bayan* (penjelas), *mufashal* (rincian) dari *mujmal* (general) dan begitu juga sebagian dari keseluruhannya. Jadi, Al-Quran merupakan garis-garis besar syariat Islam yang menyeluruh, sedang sunnah merupakan penjabaran bagian-bagiannya.²⁸

Berkaitan dengan hal di atas maka sering kali kedudukan Hadits tak dapat dipisahkan dengan Al-Quran, bahkan Hadits merupakan kepanjangan tangan atau penjabaran dari Al-Quran. Sehingga dalam

²⁷ Nurrudin, ITR, *'Ulum Al-Hadits*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1995) hlm. 2

²⁸ Abbas Mutawali Hammadah, *Sunnah Nabi Kedudukannya Menurut Al-Qur'an*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1997) hlm. 7-8

Hadits masalah Riya' juga mendapat perhatian khusus. Biasanya masalah Riya' atau kajian tentang Riya' dimasukkan dalam kelompok Hadits-Hadits yang berhubungan dengan akhlak. Hal ini di karenakan Riya' lebih condong kepada tingkah laku manusia yang bisa diamati, sebagai bukti bahwa ia memiliki sifat Riya'.

Riya' adalah salah satu penyakit psikis dan sifat buruk dengan tanda-tanda dan gejala-gejalanya sendiri khas. Sehingga Riya' adalah merupakan penyakit psikis yang memiliki ciri atau tanda tertentu yang melekat pada manusia. Sifat Riya' adalah wabah penyakit yang sangat berbahaya yang mengancam kemuliaan dan martabat manusia.

Telah diketahui di atas bahwa riya adalah melakukan ibadah tetapi tidak ditujukan kepada Allah, melainkan kepada manusia dengan mengharapkan sanjungan maupun pujian dari orang lain. Mengenai hal itu maka terdapat Hadits-Hadits yang membahas tentang hal itu. Adapun Hadits-Hadits tersebut adalah sebagai berikut :

قَالَ اللهُ تَعَالَى أَنَا غَنِيٌّ عَنِ الشُّرَكَاءِ عَنِ الشُّرَكَاءِ مَنْ عَمِلَ مِنْ عَمَلٍ أَمْشَرَكَ فِيهِ
مَعِيَ غَيْرِي تَرَكَتُهُ وَشِرْكُهُ²⁹

Artinya : " Allah ta'ala berfirman : "Aku terkaya dari semua sekutu untuk dipersekutukan, maka siapa saja yang telah beramal suatu perbuatan yang dipersekutukan dengan yang lain, maka saya tinggalkan nia dengan sekutunya.(HR. Muslim)

²⁹ Dari penelusuran melalui CD *Mausu'ah al-Hadīs al-Syarif* melalui kata kunci الشرك dalam *Sahih al-Muslim* terdapat dalam *Kitāb Zuhud wal Raqaiq*, bab *man asyraka fi amalihi ghaira Allah* dengan no. hadis 5300

Dari Hadits di atas mengisyaratkan bahwa Allah sangat melarang orang mempersekutukan dengan yang lain, karena apabila mempersekutukan Allah dengan yang lain maka Allah akan meninggalkannya, hal demikian termasuk riya.

Bahkan Imam Al-Ghozali mengkategorikan riya itu merupakan bentuk dari perbuatan syirik atau menyekutukan Allah, hal ini didasarkan dari Hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Baihaqi yang berbunyi :

إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ الشِّرْكَ الْأَصْغَرَ. قَالُوا وَمَا الشِّرْكَ الْأَصْغَرُ
يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ الرِّيَاءُ. يَقُولُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِذَا جَازَى الْعِبَادَ
بَأَعْمَالِهِمْ أَذْهَبُوا إِلَى الَّذِينَ كُنْتُمْ تَرَءُونَ فِي الدُّنْيَا فَانظُرُوا هَلْ تَجِدُونَ
عِنْدَهُمْ الْجَزَاءَ³⁰

Artinya : “sesungguhnya sesuatu yang paling aku takuti kepadamu adalah syirik kecil, “ para sahabat bertanya : “Apakah syirik kecil itu wahai Rasulullah SAW ?” Rasulullah SAW menjawab : “Riya’ Allah Azza wa jalla berfirman di hari kiamat ketika membalas hamba-hamba dengan amal perbuatan mereka” pergilah kamu kepada orang-orang, dimana kamu mahar, emperlakukan amal perbuatan kepada manusia di dunia. Maka lihatlah apakah kamu mendapatkan balasan disisi mereka ?

Rasulullah SAW SAW bersabda :

مَنْ رَأَى رَأَى اللَّهُ بِهِ وَمَنْ سَمِعَ سَمِعَ اللَّهُ بِهِ³¹

Artinya : “ Barang siapa yang berbuat riya’, niscaya Allah memandang riya dengan perbuatan itu, dan barang siapa yang memperdengarkan

³⁰ Dari penelusuran melalui CD *Mausu’ah al-Hadīs al-Syarif* melalui kata kunci الشريك dalam *Musnad Ahmad* terdapat dalam *Kitāb Mushaf al-Anshar*, bab *hadis Mahmud bin Labid* dengan no. hadis 22528.

³¹ Dari penelusuran melalui CD *Mausu’ah al-Hadīs al-Syarif* melalui kata kunci رأى dalam *Sahih al-Muslim* terdapat dalam *Kitāb Zuhud wal Raqaiq*, bab *man asyruka fi amalih ghaira Allah* dengan no. hadis 5301

perbuatannya kepada manusia, niscaya Allah memperdengarkan dengan perbuatannya itu.

Hadits –Hadits di atas dengan tegas mengisyaratkan bahwa riya dilarang keras oleh Allah, dan Allah mengkategorikannya sebagai perbuatan syirik kecil yaitu menyekutukan Allah melalui amal perbuatannya yang ditunjukkan bukan kepada Allah melainkan kepada manusia.

Sementara itu semua amal perbuatan seseorang dapat terhapus dan hilang apabila di dalamnya terdapat perbuatan riya' walaupun itu seberat biji zarah, karena semua itu akan diketahui oleh Allah tentang apa-apa yang telah mereka kerjakan, hal ini sebagaimana yang Rasulullah SAW katakan dalam Hadits :

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عَمَلًا فِيهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ رِيَاءٍ³²

Artinya : “ Allah azza wa jalla tidak menerima amal perbuatan yang di dalamnya terdapat seberat biji sawi riya'.

Syadad bin Aus berkata : “ aku pernah melihat Rasulullah SAW SAW pernah menangis, kemudian aku bertanya “ apakah yang membuat engkau menangis ya Rasulullah ? Rasulullah SAW bersabda :

³² Al-Ghazali, *Op. Cit.*, hlm. 365

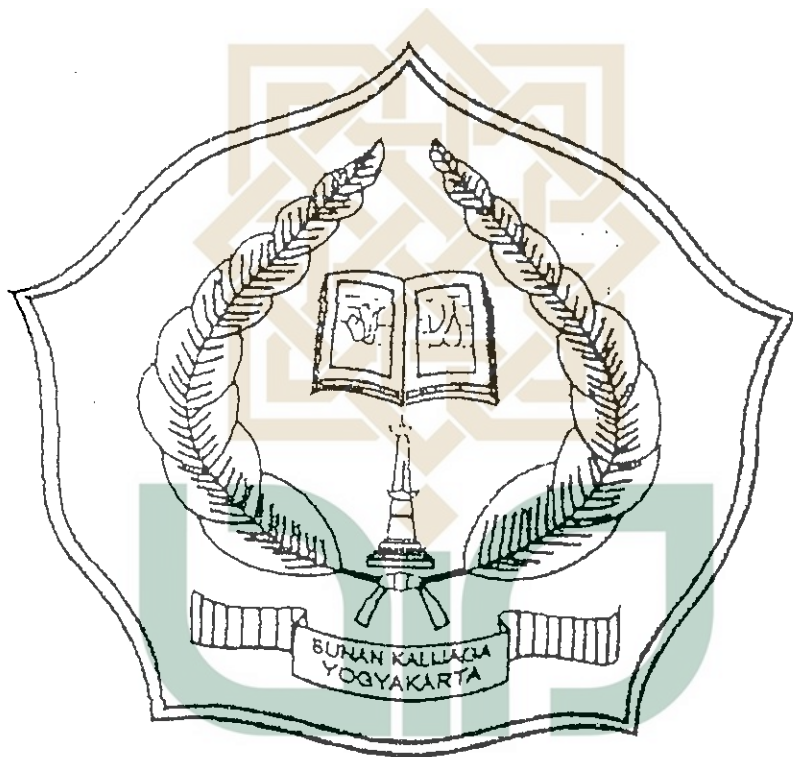
إِنِّي تَخَوَّفْتُ عَلَى أُمَّتِي الشِّرْكَ أَمَا أَنَّهُمْ لَا يَعْبُدُونَ صَنَمًا وَلَا شَمْسًا وَلَا قَمَرًا
وَلَا حَجَرًا وَلَكِنَّهُمْ يُرَآؤُنَ بِأَعْمَالِهِمْ³³.

Artinya : "aku sangat mengkhawatirkan syirik terhadap umatku, adapun mereka itu tuidak menyembnahn berhala, matahari, bulan, atau batu, akan tetapi mereka itu riya' (memeperlihatkan) amal perbuatan mereka. (HR. Ibnu Majah dan Al-Hakim)

Demikianlah pandangan Hadits-Hadits tentang keberadaan riya' sebagai penyakit hati yang sangat berbahaya, baik Allah maupun Rasulullah SAW sangat melarang keras terhadap penyakit tersebut, karena di samping melakukan perbuatan syirik, perbuatan riya dapat menghapus semua amalan bagi pelakunya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³³ Dari penelusuran melalui CD *Mausu'ah al-Hadīs al-Syarif* melalui kata kunci الشِّرْكَ dalam *Musnad Ahmad* terdapat dalam *Kitab Musnad Asyamiyin*, bab *hadis Syadad bin Aus* dengan no. hadis 16498.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB III

KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental

Dalam sub bab ini penulis terlebih dahulu akan mendeskripsikan tentang definisi kesehatan mental dari berbagai sudut pandang.¹ Terdapat berbagai cara dalam memberikan pengertian mental yang sehat yaitu : karena tidak sakit, tidak jatuh sakit akibat stressor, sesuai dengan kapasitas dan selaras dengan lingkungannya, tumbuh dan berkembang secara positif.

Kesehatan mental merupakan salah satu cabang dalam psikologi, oleh sebab itu pembicaraan tentang teori-teori dalam kesehatan mental tidak terlepas untuk berbicara tentang teori-teori dalam psikologi.

Para ahli dahulu sampai sekarang dalam memberikan definisi terhadap kesehatan mental dibagi dalam dua golongan yang besar yaitu :

1. Membatasi makna kesehatan mental dengan jalan menjauhkan segala yang tidak sesuai dengannya dan menentukan segi-seginya dari sudut pandang penulisnya. Sehingga makna kesehatan mental adalah bebas atau sembuh dari tanda-tanda penyakit.
2. Membatasi pembahasan tentang jenis aktifitas yang menggambarkan dan menyatakan kesehatan mental yang wajar. Golongan ini terbagi lagi menjadi tiga golongan menurut jenis yang dianggap oleh seseorang sebagai

¹ Pembahasan tentang definisi kesehatan mental ini di maksudkan untuk memberi kerangka acuan dalam membahas ruang lingkup dan kriteria kesehatan mental dalam ilmu kesehatan mental.

penentu bagi kesehatan mental yang wajar, yaitu : (a) membentuk definisi secara umum, (B) pola-pola aktifitas tertentu untuk menentukan kesehatan mental (c) mengambil dari salah satu teori tentang pribadi (personality), dalam psikologi yaitu teori *psikoanalisa*, *behaviorisme*, dan kemanusiaan (humanistik).²

Pengertian kesehatan mental mengalami kemajuan seiring dengan majunya ilmu pengetahuan. Sebelumnya, pengertian manusia tentang kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, terbatas pada pengertian gangguan dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini, kesehatan mental hanya dianggap perlu bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal kesehatan mental diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan.³

Tidak berbeda dengan ilmu lainnya, ilmu kesehatan mental juga memiliki beberapa pengertian dari para pakar yang ditinjau dari berbagai pandangan dan bidangnya masing-masing.

Secara bahasa kesehatan mental merupakan terjemahan dari Mental *Hygiene*, hal itu terdapat dua unsur kata, yaitu *Hygiea* dan mental. *Hygiea* adalah nama dewi kesehatan Yunani, *Hygiea* berubah menjadi *Hygiene* yang berarti ilmu kesehatan, sementara mental berasal dari bahasa latin *mens* atau

² Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 11

³ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta : Hamzah, 1997), hlm. 76

mentis yang berarti nafas, asas kehidupan, hidup, jiwa, sukma, semangat. Jadi secara sederhana *hygiene* mental adalah ilmu kesehatan mental.⁴

Menurut Kartini Kartono dan Jeny Andari, Kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari tentang masalah-masalah kesehatan mental atau jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan penyakit mental dan gangguan emosi dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental serta kesehatan jiwa rakyat.⁵ Sementara itu Saporinah Sadli mengategorikan seseorang dianggap mentalnya sehat adalah sebagai berikut :

1. Orientasi klasik, seseorang dianggap sehat apabila tidak mempunyai keluhan tertentu seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri dan prasangka yang menimbulkan rasa sakit.
2. Orientasi penyesuaian diri, seseorang dianggap sehat apabila dapat mencapai taraf kesehatan jiwa sehingga mampu mengembangkan diri sesuai tuntutan orang lain.
3. Orientasi pengembangan potensi, seseorang dianggap sehat apabila mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga dapat dihargai.⁶

Hal tersebut senada dengan definisi yang dipaparkan oleh Zakiah Darojad, kesehatan jiwa (mental) adalah :

1. Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurosis) dan gejala-gejala penyakit jiwa (psychosis).

⁴ Kartini Kartono dan Jeny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung : CV. Mandar Maju 1989) hlm. 3

⁵ *Ibid*, hlm. 3

⁶ Hana Jumhana Bastaman, *Integritas Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar 1995) hlm. 132

2. Kemampuan untuk menyesuaikan dengan dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat serta hubungan dengan dimana dia hidup.
 3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
 4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁷
- Sedangkan Hasan Langgulung menegaskan, bahwa seseorang dianggap sehat mentalnya apabila ia mampu mengaktualisasikan diri dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan ciptaan Allah.⁸ Lebih lanjut Langgulung menjelaskan, bahwa kesehatan mental dilihat dari kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan ciri utama manusia yang membedakannya dengan makhluk-makhluk lain, seperti : sifat kebebasan, kesanggupan mengadakan *abstraksi*, kesanggupan mencipta, kesanggupan berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan nilai agama.

Lebih lanjut Abdul Azis El-Quussy menjelaskan, bahwa kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegonjangan-kegonjangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, di

⁷ Zakiah Daradjad, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), cet.IX, hlm. 10-13

⁸ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 230

samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁹ Kemudian Musthafa Fahmi menambahkan, bahwa kesehatan mental tidak saja pada kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, yang diwujudkan dalam aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat, yang diikuti dengan perasaan tenteram, bahagia dan tenang jiwanya¹⁰. Sehingga dari sini dapat dilihat bahwa orang yang berhasil menyesuaikan diri dianggap sehat mentalnya, sebab terhindar dari ketegangan, pertentangan batin, konflik pribadi, keresahan, dan hubungan dengan masyarakat atau teman-teman, menjadi wajar tanpa tekanan.

Di samping itu, Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation For Mental Health) pada saat Konggres Kesehatan Mental di London, 1984 merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut. Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.¹¹

Dari berbagai definisi di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa seseorang sehingga dapat terhindar dari gangguan atau penyakit kejiwaan, mempunyai

⁹ Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj Zakiyah Darajad, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm.38

¹⁰ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*, terj. Zakiyah Darajad, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977) hlm. 119

¹¹ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2002), hlm. 26

kemampuan untuk menyesuaikan diri dan sanggup menghadapi goncangan-goncangan atau masalah-masalah biasa, berfungsinya unsur kejiwaan secara serasi, serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya secara optimal

B. Karakteristik Kesehatan Mental

Dari berbagai pengertian di atas, untuk memahami makna kesehatan mental terdapat prinsip-prinsip yang dapat dijadikan pegangan. Dalam menentukan tidak adanya perilaku abnormal, kesehatan mental adalah konsep yang ideal, dan kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup.

Setelah membahas berbagai pengertian tentang kesehatan mental maka dapat diketahui karakteristik orang yang dikatakan sehat secara mental, Maslow dan Mittlemenn menguraikan pandangannya tentang prinsip-prinsip kesehatan mental, yang menyebutnya dengan *manifestations of psycholgical health*. Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut: ¹²

1. Rasa aman yang memadai.
2. Kemampuan menilai diri sendiri yang memadai.
3. Memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain.
4. Mempunyai kontak yang efisien dengan realitas.
5. Keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya.

¹² *Ibid*, hlm. 28-30

6. Mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar.
7. Kepribadian yang utuh dan konsisten.
8. Memiliki tujuan hidup yang wajar.
9. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman.
10. Kemampuan memuaskan tuntutan kelompok.
11. Mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya

Sedangkan menurut D.S Wright dan A Taylor mengemukakan bahwa tanda-tanda orang yang mentalnya sehat adalah :

1. Bahagia dan terhindar dari ketidak bahagiaan.
2. Efisien dalam menerapkan dorongan untuk kepuasan kebutuhannya.
3. Kurang dari kecemasan.
4. Kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan refleksi dari kebutuhan *self-punishment*).
5. Matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya.
6. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
7. Memiliki otonomi dan harga diri.
8. Mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain.
9. Dapat melakukan kontak dengan realitas.¹³

Hal senada juga diungkapkan oleh Johada tentang karakteristik kesehatan mental, ia secara selektif mengelompokkan ciri-ciri kesehatan

¹³ *Ibid*, hlm. 31

mental kedalam 6 kategori, yang secara singkat dapat disebutkan sebagai berikut:¹⁴

1. Memiliki sikap batin yang positif terhadap dirinya.
2. Aktualisasi diri.
3. Mampu mengadakan integrasi fungsi-fungsi psikis.
4. Otonom (mandiri).
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas.
6. Menguasai lingkungan.

Dari berbagai kriteria tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental atau orang yang dikatakan sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik dalam bentuk ia sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial.

Dalam hal ini dapat diketahui bahwa unsur-unsur kesehatan mental antara lain : adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan, terhindarnya konflik, dan tercapainya kebahagiaan dan ketentraman dalam jiwanya.¹⁵ Hal ini juga mengindikasikan bahwa orang yang sehat mentalnya tidak hanya mereka yang bahagia tetapi lebih dari sekedar itu mereka juga harus memiliki ketenangan dalam batinnya.

Komponen-komponen di atas merupakan karakteristik khusus dari kesehatan mental, sehingga seseorang apabila mempunyai ciri-ciri di atas

¹⁴ Thohari Munawar, dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), him.xii

¹⁵ Sebagai bahan perbandingan jika kesehatan mental tersebut ditarik dalam konsep Islam maka akan selalu berkaitan dengan keimanan dan amal saleh, karena hanya dengan iman dan amal yang saleh baik laki-laki maupun perempuan akan mendapatkan kebahagiaan. "*Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.*", lihat surat Ar-ra'd ayat 29.

maka orang tersebut dikatakan orang yang bermental sehat. Untuk melengkapi hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental maka penulis akan memaparkan unsur-unsur yang ada dalam kesehatan mental, hal ini dipandang perlu karena akan menentukan dasar-dasar yang harus ditegakkan manusia untuk mendapatkan kesehatan mental.

C. Unsur-unsur dalam Kesehatan Mental

Unsur-unsur kesehatan mental adalah fundamen atau dasar-dasar yang harus ditegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan dapat terhindar dari gangguan kejiwaan. Di antara unsur-unsur tersebut adalah sebagai berikut :

1. Gejala gejala penyakit jiwa

Penyakit jiwa menurut psikiater¹⁶ adalah gangguan kesehatan jiwa, terutama gangguan fungsi kepribadian. Ada tiga golongan penyakit jiwa yang dikenal, *golongan pertama*, penyakit jiwa yang paling berat yang dinamakan *psikosis*, contohnya *schizofrenia*, *maniac-depressive*, *paranoid* dan lain-lain, *golongan kedua* adalah penyakit jiwa yang lebih ringan, dinamakan gangguan *neurotik* atau *psikoneurosis* atau *neurosis*, contohnya *neurosis*, cemas, *neurosis form*, dan lain-lain. *Golongan ketiga* adalah gangguan jiwa yang biasanya nampak pada masa bayi, kanak-kanak dan remaja.¹⁷

¹⁶ Psikiater adalah sebutan untuk orang yang mempunyai atau ahli dalam bidang psikologi, baik secara formal ia dapatkan dalam jenjang pendidikan maupun secara informal ia dapatkan dalam menguasai buku-buku yang berkaitan dengan cabang ilmu psikologi.

¹⁷ Zulkifli Yunus, *Kesehatan Mental menurut Islam*, (Bandung : Pustaka, 1994), hlm. 84

Psikosis adalah suatu penyakit mental yang sangat parah, dengan ciri khas adanya disorganisasi proses pikiran, gangguan dalam emosi onalitas, disorientasi waktu, ruang dan person, dan dalam beberapa kasus disertai halusinansi, delusi dan ilusi. Bentuk-bentuk *psikosis* adalah *manic-depressive psychosis*, *paranoid*, *schizophrenia*, *paresis*, dan *alcoholic psychosis*.¹⁸

Penyakit jiwa menurut al-Qur'an sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran surat al-Baqarah, 2 : 8,9 dan 10

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ
 (يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا
 يَشْعُرُونَ) فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا
 كَانُوا يَكْذِبُونَ¹⁹.

Artinya : “Diantara manusia ada yang mengatakan “ kami beriman kepada Allah dan Hari kemudian. Padahal mereka itu sesungguhnya bukan orang-orang yang beriman. Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sedang mereka tidak sadar. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” (Q.S. al-Baqarah : 8-10)

Di sini dikatakan bahwa *fiquluubihim*, artinya : “Dalam hati mereka ada penyakit, tidak dalam jiwa mereka ada penyakit. Tetapi hal tersebut sebenarnya adalah sama saja. Perbedaan antara penyakit jiwa menurut psikiatri dengan penyakit jiwa menurut al-Qur'an adalah bahwa

¹⁸ Abdul Mujib, Jusuf Muzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 173

¹⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung : Gema Risalah, 1992), hlm. 9-10

penyakit jiwa menurut psikiatri terdapat gangguan kesehatan jiwa atau gangguan kepribadian baik pada yang ringan, terlebih pada yang berat. Sedangkan menurut al-Qur'an tidak terdapat gangguan pada kepribadian, adapun jiwanya sehat, tetapi jiwa tersebut melanggar untuk mengerjakan sesuatu seperti yang tercantum dalam surat al-Baqarah ayat 10 di atas yaitu dusta.

2. Gejala-gejala Gangguan Mental (jiwa)

Adanya bermacam-macam pengaruh sosial, kebudayaan dan ekonomi ditambah dengan berbagai faktor kehidupan yang tidak menguntungkan dapat menimbulkan konflik batin dan ketegangan emosional. Jika konflik batin dan ketegangan tidak mendapatkan penyaluran dan berlangsung lama, maka akan menyebabkan kekalutan atau gangguan pada mentalnya. Gangguan mental atau *dissorder mental* adalah bentuk penyakit, gangguan dan kekacauan fungsi mental atau kesehatan mental, disebabkan oleh kegagalan mereaksi mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan/mental terhadap *stimuli ekstern* dan ketegangan-ketegangan sehingga muncul gangguan fungsional atau gangguan struktural dari satu bagian, satu orang, atau sistem kejiwaan atau mental.²⁰

Secara sederhana, gangguan mental dimaknai sebagai tidak adanya atau kurangnya dalam hal kesehatan mental. Dalam pengertian lain, gangguan mental dimaknai sebagai adanya penyimpangan dari norma-

²⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 80-81

norma perilaku yang mencakup pikiran, perasaan dan tindakan. Sedangkan ada pula yang memaknai gangguan mental sebagai suatu kesakitan yang mengurangi kapasitas seseorang untuk menggunakan, (memelihara) pertimbangan-pertimbangannya, kebijaksanaannya, dan pengendaliannya dalam melakukan setiap urusannya dan hubungan sosial sebagai jaminan keterikatannya pada institusi mental.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka gangguan mental mencakup; (1) Adanya penurunan fungsi mental dan (2) Penurunan fungsi mental yang berpengaruh pada perilakunya yaitu tidak sesuai dengan yang sewajarnya.²¹ Sehingga jelas bahwa gangguan mental adalah pengusikan ketenangan dalam batin dan merupakan gangguan terhadap struktur kepribadian manusia.

Adapun faktor yang menyebabkan timbulnya kekalutan mental (gangguan pada mental) ada 3 hal yaitu :

1. *Predisposisi*.
2. Pemasakan dalam batin yang keliru.
3. Faktor sosio-kultural.²²

Predisposisi, struktur biologis atau jasmani yang “minder” dan mental atau kepribadian yang lemah atau kombinasi dari keduanya dapat mengakibatkan gangguan mental. Hal ini diakibatkan adanya kondisi pembawaan ditambah kondisi jasmani yang lemah, sehingga mengakibatkan gangguan pada integrasi, pribadi dan disosiasi dengan

²¹ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Op. Cit*, hlm. 37

²² Kartini Kartono, *Op. Cit*. hlm. 83

lingkungan, yang selanjutnya pada saatnya akan meletus menjadi macam-macam gangguan mental

*Pemasakan batin yang keliru.*²³ Akibat adanya pemasakan batin yang keliru ini menyebabkan timbulnya gangguan mental yang berkaitan dengan gangguan mental (dalam diri) yang berupa munculnya motivasi yang tidak riil, kekuatan-kekuatan yang saling konflik dan sangat mengganggu dalam kepribadian.

Faktor sosio-kultural, faktor ini juga sering disebut dengan faktor eksternal. Gangguan mental yang disebabkan oleh faktor ini adalah muncul akibat adanya benturan-benturan yang terjadi diluar kepribadian. Sebagai contoh adalah adanya kebudayaan yang eksplosif, yaitu kebudayaan yang penuh dengan ancaman bahaya. Adanya kebudayaan ini menciptakan kondisi yang sangat berbahaya bagi mental seseorang. Karena dalam kebudayaan ini terjadinya persaingan yang ketat dalam hal pemenuhan kebutuhan yang sering dilakukan dengan tidak wajar. Sehingga akibat adanya persaingan dalam kehidupan sosial yang sengit mengakibatkan adanya ketegangan yang tinggi.

Dalam upaya mengetahui dan menentukan seseorang dikatakan terganggu mentalnya tidaklah mudah. Ada beberapa kriteria atau ketentuan untuk menentukan seseorang dianggap sedang mengalami gangguan

²³ Maksudnya adalah pemasakan batin yang keliru dari pengalaman atau pencernaan pengalaman dalam diri subyek dengan cara yang salah. Lokus atau tempat dari gangguan jiwa itu ada di dalam kepribadian sendiri, dalam bentuk kesalahan karakter yang cukup serius, biasanya berbentuk konflik-konflik batin yang tajam dan sangat mendalam, yang tidak dapat diselesaikan dengan cara yang wajar. Lihat, Kartini Kartona, *Op. Cit.* hlm.83

mental dan sakit mental. Di sini penulis terlebih dulu akan membedakan antara gangguan mental dengan sakit mental (sakit jiwa).²⁴

Sementara itu para ahli ada yang berpendapat bahwa keduanya tidak ada perbedaan prinsipil, karena letak perbedaannya hanya pada tingkatannya saja. Sesungguhnya kasus gangguan kejiwaan (gangguan mental) jauh berbeda dari kasus sakit jiwa (sakit mental). Karena orang yang mengalami gangguan kejiwaan mengetahui kesukarannya, berbeda dengan orang yang sakit jiwa. Di samping itu penderita gangguan kejiwaan tidak terlihat pada mereka perubahan yang besar dalam perilaku dan pribadi mereka, ditambah pula bahwa mereka pada umumnya hidup dalam kenyataan, lain halnya dengan penderita sakit jiwa, kepribadian mereka dalam berbagai sisinya (pengenalan, perasaan dan dorongan) goncang dan tidak serasi.²⁵ Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang jelas antara gangguan mental dengan sakit mental, terutama pada tingkatannya dan perubahan bagi orang yang mengalaminya.

Dari pembahasan di atas, sekarang akan dapat dilihat kriteria dari gangguan mental. Ada tiga tanda yang dapat digunakan untuk melihat gangguan mental pada seseorang, tiga tanda yaitu, tanda jasmaniah, keadaan mental dan keadaan emosional. Dari keadaan kejasmanian dapat dilihat data-data untuk mengadakan diagnose dan memahami macam – macam gangguan. Tanda-tanda umum adalah seperti yang terlihat di bawah ini :

²⁴ Perbedaan ini dimaksudkan agar tidak terjadi kerancuan dalam membahas gangguan mental dengan penyakit jiwa.

²⁵ Mustafa Fahmi, *Op. Cit.* jilid. II, hlm.59

Suhu badan berubah, berkeringat banyak, denyut nadi cepat, muntah-muntah, rasa pusing, sakit kepala, nafsu makan kurang, berat badan turun, batuk-batuk merasa sakit, lelah bicaranya terganggu, gerak mata liar, gerakan otot-otot tidak ada koordinasi, menulis hal-hal yang aneh, kata-kata yang ceroboh.²⁶

Sedangkan tanda-tanda dari keadaan mental, orang yang mengalami gangguan mental tidak dapat berfikir secara teratur dan logis, sehingga tidak dapat menarik kesimpulan secara sehat. Ketika berfikir selalu diselingi oleh penerimaan rangsang-rangsang lain, sehingga jalan pikirannya menjadi terganggu dan kacau. Walaupun ia dapat berfikir secara sehat dan mampu menarik kesimpulan dengan benar maka hal ini akan membutuhkan waktu yang cukup lama.

Kemudian tanda dari keadaan emosional adalah penderita gangguan mental akan sangat terpengaruh keadaan emosionalnya. Ini nampak pada keseluruhan pribadinya. Sikapnya dapat apatis atau terlalu gembira, sehingga ini sering diekspresikan dengan tarian-tarian, nyanyian dan ketawa. Sikap ini dapat pula berupa kesedihan, tertekan, gelisah resah, suka mengeluh, tidak mau berbicara, termenung dan menyendiri.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya gangguan mental pada seseorang dapat dilihat dari tanda-tanda atau gejala-gejala yang ada padanya. Sehingga seseorang sering tidak menyadari bahwa perilakunya merupakan ekspresi dari keadaan atau situasi mentalnya. Karena kebanyakan mereka menganggap bahwa perilaku mereka adalah suatu

²⁶ Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1983), hlm.

yang wajar. Dengan demikian sebenarnya mereka tahu bahwa yang mereka lakukan ini adalah sebuah kesalahan.

Di sisi lain penampilan dari kekalutan mental atau kriteria gangguan mental itu biasanya berupa gejala-gejala sebagai berikut:

- a Banyak terjadi konflik batin. Akibat adanya pertentangan di dalam pikiran hal ini akan menyebabkan rasa yang sakit atau tersobek-sobek di dalam hati. Hal ini mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri dan harga diri. Bahkan dapat memunculkan rasa tidak aman dan selalu diburu-buru. Sehingga orang yang mengalami gangguan mental merasa takut dan cemas. Akibatnya ia menjadi bertingkah laku agresif baik itu di luar dirinya maupun ke dalam dirinya.
- b Komunikasi sosialnya terputus dan ada disorientasi sosial. Dampak dari adanya komunikasi yang terputus ini, maka timbullah delusi-delusi (angan-angan/khayalan) yang menakutkan. Orang yang mengalami gangguan mental akan merasa dirinya super, sering curiga dan iri hati. Tetapi adakalanya juga ia merasa ketakutan dan merasa terancam, sehingga tidak jarang mereka juga sering bertingkah laku agresif dan destruktif. Bahkan ia dapat menjadi hiperaktif sehingga mengganggu sekitarnya.
- c Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius. Orang yang mengalami gangguan mental yang berat sering mengalami delusi, ilusi dan halusinasi. Di samping itu *affect* dan emosi-emosinya sering tidak tepat. Ia sering mereaksi secara berlebih-lebihan atau terkadang

lamban dalam mereaksi. Orang seperti ini sering lari dari kenyataan yang menimpa pada dirinya, ia lebih senang berada dalam dunia fantasi yang ia ciptakan. Dengan begitu realitas yang hayati sering keliru dan kacau balau.

Kriteria yang ditawarkan di atas cukup realistis dan dapat digunakan untuk mengetahui keadaan mental dari seseorang. Gejala-gejala yang diungkapkan dalam ketiga kriteria di atas memang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu ketiga hal di atas dapat digunakan sebagai acuan (walaupun tidak mutlak) untuk melihat orang atau mengklasifikasikan orang, apakah ia mengalami gangguan mental atau tidak.

A.Scott mengadakan penelitian yang mendalam tentang gangguan mental. Dia mengelompokkan enam macam kriteria untuk menentukan seseorang mengalami gangguan mental, yaitu: orang yang memperoleh pengobatan psikiatris, salah penyesuaian (maladjustment) sosial, hasil diagnosis psikiatris, ketidakbahagiaan subjektif, adanya simptom-simptom psikologis secara objektif, dan kegagalan adaptasi secara positif.²⁷ Berikut ini penjelasan singkat dari masing-masing kriteria tersebut.

Orang yang memperoleh pengobatan psikiatris. Orang yang terganggu mentalnya adalah orang yang memperoleh pengobatan psikiatris. Dalam kata lain yaitu orang yang sedang menjalani perawatan psikis atau orang yang menjalani perawatan di rumah sakit. Tapi perlu di

²⁷ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Op. Cit.*, hlm. 37

ingat bahwa tidak semua pasien (orang yang dirawat di rumah sakit) dianggap sebagai orang yang mengalami gangguan mental.

Salah penyesuaian (maladjustment) sosial. Hal ini berkaitan dengan kesesuaian seseorang dengan norma-norma sosial yang berlaku dalam kelompok tertentu maupun dalam masyarakat. Jadi dalam hal ini lebih menekankan kesesuaian perilaku seseorang dengan aturan yang ada. Akibatnya karena aturan-aturan tersebut terkadang tidak menghargai dan memperhatikan pandangan individu, sehingga memunculkan persoalan kesalahan penyesuaian terhadap kehidupan sosial.

Hasil diagnosis psikiatris. Kriteria ini dilakukan dengan cara mengadakan survei atau pendataan dalam masyarakat yang dilanjutkan dengan penyaringan. Diagnosis ini dilakukan berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Dalam diagnosis yang dilakukan oleh psikiatris biasanya akan dijumpai tingkatan-tingkatan dari gangguan mental. Dibanding kriteria sebelumnya, kriteria diagnosis ini cenderung lebih obyektif.

Ketidakhagiaan subjektif. Seseorang merasa terganggu mentalnya atau tidak, dapat diketahui melalui pemahaman dan pengakuan subjektif. Jika seseorang merasa mengalami gangguan, maka sebenarnya dia tidak sehat mentalnya, tetapi jika tidak merasa mengalami gangguan maka ia bisa dikatakan sehat. Persoalan yang sering dihadapi ketika menggunakan kriteria ini adalah banyak orang yang mengalami gangguan mental tetapi mereka tidak merasa mengalami gangguan tersebut.

Kegagalan adaptasi secara positif. Seseorang yang gagal beradaptasi secara positif dikatakan mengalami gangguan mental. Adaptif ini berbeda dengan penyesuaian sosial, hal ini karena adaptif lebih aktif dan didasarkan atas kemampuan pribadi sekaligus melihat konteks sosial. Berdasar kriteria ini, tentu tidaklah mudah untuk mengukur ada tidaknya gangguan mental pada seseorang, karena selain mengetahui konteks sosialnya.

Dari berbagai kriteria yang telah dikemukakan di atas, menunjukkan bahwa ada banyak cara untuk menentukan atau mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami gangguan mental. Berbagai kriteria tersebut juga menunjukkan adanya gangguan mental pada seseorang bervariasi penyebabnya, tetapi pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor intern dan ekstern. Hal ini dapat ditemukan dari berbagai kriteria yang dikemukakan di atas.

Bertolak dari kriteria di atas juga dapat diketahui bahwa ada tingkatan yang berbeda pada penderita gangguan mental. Di samping itu dari berbagai kriteria tersebut memunculkan berbagai bentuk dari gangguan mental. Beberapa bentuk kekalutan mental secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: *psikopat*, *psikoneurosa* dan *psikosa fungsional*. Dari ketiga bentuk itu akan penulis jelaskan secara singkat di bawah ini.

Psikopat, merupakan sebuah bentuk pribadi yang anti sosial atau asosial. Jiwanya senantiasa diliputi rasa benci, iri, dendam dan curiga. Hal

ini mengakibatkan jiwanya menjadi resah dan gelisah, tegang dan penuh ketakutan. Sehingga terjadilah disintegrasi dan disorganisasi kepribadian, tanpa memiliki rasa sosial dan kemanusiaan yang wajar. Psikopat juga merupakan masalah sosial dan berbahaya bagi lingkungan sekitarnya.

Selanjutnya adalah psikoneurosa (neurosa atau neurosis), neurosa adalah bentuk gangguan mental akibat adanya gangguan pada system syaraf atau sekelompok reaksi psikis yang ditandai secara khas oleh unsur kecemasan, yang tidak sadar diekspresikan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri. Pada kasus neurosis tidak terdapat disorganisasi kepribadian yang serius. Orang yang mengalami neurosis tidak terdapat disorganisasi kepribadian yang serius. Orang yang mengalami neurosis biasanya memiliki sejarah hidup yang sulit, adanya tekanan-tekanan pada batin, peristiwa traumatis dan kerugian psikis yang sangat besar.

Akibat adanya proses pengkondisian yang buruk terhadap mental, menimbulkan gejala mental yang pathologis atau menimbulkan berbagai bentuk gangguan mental. Gangguan mental yang muncul pada umumnya berbentuk ketidak mampuan mengadakan adaptasi terhadap lingkungan. Ada beberapa gejala yang menunjukkan seseorang mengalami gangguan mental berupa neurosis. Untuk itu penulis akan menggunakan sebagian dari gejala yang ada sebagai berikut:

a *Histeria*

Histeria merupakan disosiasi kepribadian terhadap lingkungan yang ditandai ketidakstabilan emosional. Adapun jenis dari histeria adalah *hysteria konversia, somnambulism, fugue* dan pribadi majemuk.

b *Psikastenia*

Psikastenia merupakan jenis dari neurosis yang ditandai dengan reaksi-reaksi kecemasan disertai kompulsi, obsesi dan ketegangan-ketegangan fobik. Sebagai contoh adalah rasa bersalah dan berdosa. Di satu pihak ia harus berbuat sesuatu namun pihak lain ia merasa tidak mampu untuk melakukan hal itu. Orang yang mengalami gangguan ini mudah tersinggung, mentalnya yang lemah mengakibatkan timbulnya moral yang buruk.

c *Neurosa kecemasan*

Neurosa kecemasan adalah bentuk neurosi dengan gejala paling mencolok adalah ketakutan yang tidak dapat diidentifikasi dengan satu sebab khusus atau gejala ketakutan dan kecemasan yang kronis. Walaupun ketakutan tersebut tidak disebabkan rangsangan yang spesifik. Misalnya takut mati, takut menjadi gila atau takut perbuatan jeleknya akan diketahui.

- d *Psikosa Fungsional* (psychosis), merupakan gangguan mental yang sudah parah, yang ditandai oleh disorientasi pikiran, serta pribadi.²⁸
Orang yang mengalami gangguan mental ini menjadi tidak

²⁸ Kartini Kartono, *Op. Cit.* hlm. 128

bertanggungjawab, reaksi terhadap stimulus eksternal dan internal selalu merugikan. Fungsi kejiwaan yang berupa intelegensi, kemauan atau perasaannya menjadi kalut-kacau. Adapun macam atau jenis dari *psichosis* adalah *schizofrenia*, manis depresif dan *paranoid*. *Schizofrenia* adalah bentuk kegilaan dengan disintegrasi pribadi, tingkah laku emosional dan intelektual yang majemuk dan terganggu secara serius. Orang yang mengalami gangguan ini akan lari dari kenyataan dan lebih senang dengan berdiam dalam dunia fantasi.

Manis depresif adalah kekalutan mental yang berupa gangguan emosional dan suasana hati yang ekstrim. Terkadang mereka gembira-ria dan tertawa, sampai pada rasa depresi, sedih dan putus asa. Mereka dihindangi ketegangan-ketegangan afektif. Kepribadian menjadi kacau, dan ingatan sangat berkurang. Ia sering merasa gelisah dan tidak pernah puas.

Paranoia merupakan gangguan mental yang serius, ditandai dengan munculnya banyak delusi penyiksaan. Ada sedikit integrasi, akan tetapi mereka selalu mengekspresikan diri dalam bentuk perilaku membandel dan keras kepala. Pribadinya tetap berfungsi akan tetapi penampilannya selalu membandel, keras kepala, merasa dirinya superior dan memiliki bakat-bakat yang luar biasa.

Bentuk lain yang lainnya adalah frustasi. Frustasi selalu mengandung dimensi ketegangan. Sedangkan usaha untuk mengatasinya adalah dengan cara mereduksi atau mengurangi ketegangan-ketegangan

tadi. Tetapi terkadang ada bentuk-bentuk penyelesaian yang dilakukan tidak menguntungkan, yaitu dengan jalan lari dari persoalan yang dihadapi. Walaupun untuk sementara dapat menyelesaikan tetapi persoalan itu sendiri sebenarnya belum terselesaikan.

Berbagai bentuk atau gejala dari gangguan mental di atas masing-masing memiliki tingkatan yang berbeda. Misalnya antara *neurosis* dengan *psychosis* memiliki tingkat perbedaan yang cukup signifikan. Untuk *neurosis* memiliki akibat yang lebih ringan dibanding *psychosis*. Karena tidak pula pada *psychosis*, di mana biasanya para pasien (penderita gangguan mental) tidak mengakui bahwa dia sakit, malahan pada keadaan-keadaan ini mereka tidak atau belum mengetahui keluhan.²⁹ Kriteria dan bentuk dari gangguan mental yang telah dipaparkan di atas juga merupakan bukti bahwa seseorang tanpa sadar dapat terjangkit gangguan mental

3. Agama Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental

Al-Qur'an menjelaskan bahwa kerugian yang sebenarnya terjadi tatkala manusia kehilangan dimensi spritual dalam dirinya. Sinarnya buah kehidupan yang berupa harta duniawi itu tidak begitu penting, karena itu setiap kehidupan senantiasa memiliki buah dan pengaruh. Namun apabila manusia telah kehilangan pengharapan dalam hidupnya maka ini harus diperhatikan, terlebih lagi tatkala iman dan pengenalan terhadap diri telah terlepas dari dirinya, karena iman merupakan sumber pengharapan

²⁹ Tarmizi, *Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975) hlm. 22

Iman yang menciptakan sifat tawakal, percaya diri, dan sifat optimis dalam diri manusia. Seorang yang beriman tidak memandang bahwa dirinya sendiri tanpa penolong dalam kehidupan ini. Dia senantiasa mengatakan dalam shalatnya, berbunyi. *"Hanya kepada-Mu ya Allah kami menyembah dan hanya kepada-Mu ya Allah kami memohon pertolongan"*. Seorang mukmin mengatakan, *"Ya Allah, kepada-Mu kami berserah diri dan kepada-Mu lah kami kembali."*

Pembinaan dan pengembangan kesehatan mental manusia dapat diperoleh dengan jalan agama, dengan agama manusia dapat terbantu dalam mengatasi persoalan hidup yang berada diluar kesanggupan dirinya sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-cita manusia dapat bersemangat dan bergairah dalam perjuangan hidup yang berorientasi ke masa depan, membentuk kehidupan secara tertib dan mengadakan perwujudan diri dengan baik. Dengan falsafah hidup manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.

Mengadakan pengawasan diri terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan, serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan manusia dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal karena dengan pengawasan tersebut manusia mampu membimbing tingkah lakunya. Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar

dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum adat, agama, maupun aturan moral dalam hidupnya.³⁰

Jiwa manusia memerlukan makanan berupa iman dan moral. Jiwa dan hati yang tidak mempunyai iman dan moral, tentu akan menderita sakit dan bisa mati karena tidak ada makanannya, iman dan moral diperlukan untuk menghidupkan dan memperkuat jiwa. Antara iman dan moral hendaklah sejalan, karena antara keduanya ada hubungan yang erat. Moral yang tidak bersendikan iman, kedudukannya tidak kuat, mudah roboh dan hancur. Iman tanpa moral, bukanlah keimanan yang sempurna. Dengan iman, jiwa menjadi hidup dan mata hati menjadi terang, maka akan tampaklah jalan yang patut ditempuh dalam hidup dan bergaul di tengah masyarakat ramai. Jiwa yang tiada berisi iman adalah jiwa yang mati.³¹

Kejiwaan dan agama jika dihubungkan maka sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Maka dalam kondisi yang serupa itu, manusia berada dalam keadaan tenang dan normal, yang oleh

³⁰ Edwards B. Johns, Wilfred C. Sutton dan Liyyod E. Webster, *Health For Effective Living*, (New York : Mc. Graw HillBook Company), hlm. 66-67.

³¹ Harold H. Titus, *Ethnic for Today*, (New York : American Book Company, 1957), hlm.

Muhammad Mahmud Abdul al-Qadir, berada dalam keseimbangan persenyawaan kimia dan hormon tubuh. Dengan kata lain, kondisi yang demikian menjadi manusia pada kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya sehat jasmani dan rohani.³²

Orang-orang yang beriman mempunyai cahaya terang dalam jiwanya, yang dapat membimbingnya ke jalan yang benar. Sebab itu, beruntunglah orang-orang yang beriman, karena dalam jiwanya sendiri telah ada guru yang selalu menasehatkan kepadanya supaya mengerjakan perbuatan baik dan menjauhi perbuatan buruk. Yang dimaksud dengan guru di sini ialah iman, karena orang yang beriman itu selalu hatinya dipimpin oleh Allah kepada jalan yang benar.

4. Bisa mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin (psikodinamik).

Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi tingkah laku karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah, dan kecewa. Sebaliknya rasa benar, tanggung jawab, dan sukses adalah keinginan setiap manusia yang sehat mentalnya. Rasa benar yang ada dalam diri selalu mengajak manusia kepada kebaikan, tanggung jawab dan kesuksesan serta membebaskan diri dari rasa dosa, salah, dan kecewa.³³

Hati yang suci dan jiwa yang bersih, digambarkan bagaikan bumi yang subur. Sebaliknya hati dan jiwa yang kotor, digambarkan bagaikan bumi yang gersang. Dari jiwa yang bersih tumbuh dengan subur amal dan

³² Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 142-143

³³ A.F Jaelani, *Op.Cit*, hlm. 86

perbuatan baik, berguna bagi kemanusiaan. Kita ingin berkembangnya perbuatan baik yang menjadi sendi bagi pembangunan masyarakat di segala bidang, sangatlah diperlukan untuk melahirkan manusia yang membangun atau untuk membangun manusia yang berjiwa sehat dan berkualitas dalam berkarya. Dari jiwa yang kotor dan hati yang jahat, sukar diharapkan lahirnya perbuatan-perbuatan baik. Kalau ada hanya sedikit sekali dan dengan susah payah.³⁴

5. Sosial (Budaya), Mempelajari Hal Ikhwal Sosial-Budaya sebagai Faktor Penyerta dalam Manifestasi suatu Gangguan Jiwa.

Manusia adalah makhluk sosial. Dia senantiasa berinteraksi antara manusia satu dengan manusia yang lain karena satu dan lainnya saling membutuhkan. Dengan demikian antar manusia harus dapat menyesuaikan diri baik dalam perilaku, kesopanan bahasa, maupun sikap yang kesemuanya itu merupakan dasar perubahan.

Kepribadian manusia merupakan corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya untuk bereaksi dan menyesuaikan diri baik kepada lingkungan maupun kepada dirinya sendiri. Dengan demikian, corak dan kebiasaan itu merupakan satu kesatuan fungsional yang khas yang berfungsi sebagai arah persoalan kesehatan yang percaya kepada dirinya dapat mengatasi rasa frustasinya, bahkan dia tidak merasa frustrasi terhadap masalah yang dipandanginya hanya masalah ringan saja.

³⁴ Fachruddin, *Membentuk Moral : Bimbingan Al-Qur'an*, (Jakarta : Bina Aksara, 1985), hlm. 72-73

Orang yang tidak mampu menghadapi frustrasi itu dengan cara yang tidak wajar, maka ia akan mengatasinya dengan cara-cara lainnya, tanpa mengindahkan orang dan keadaan sekitarnya (misalnya dengan kekerasan atau ia berusaha mencari kepuasan dengan mengkhayal). Apabila rasa tertekan itu sangat berat sehingga tidak bisa di atasi maka mungkin akan mengakibatkan gangguan atau penyakit jiwa pada orang tersebut.

Kepercayaan terhadap lingkungan dimana seseorang hidup turut mempengaruhi seseorang dalam menanggapi situasi yang ada. Apabila situasi lingkungan dapat menjamin tercapainya keinginan-keinginannya, maka akan timbullah kepercayaan terhadap lingkungan itu sehingga ia merasa optimis kepada lingkungan tersebut. Sebaliknya, bila faktor-faktor lingkungan sering menghambat dan menekan keinginan seseorang, maka kepercayaan terhadap lingkungan tersebut akan berkurang dan ia merasa bahwa lingkungannya tidak memberi kepuasan ,bahkan sangat mengecewakan. Akibatnya seseorang melakukan tindakan yang menentang lingkungannya.

Kemampuan menerima orang lain berarti kesediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan, dan memperlakukan orang lain dengan baik. Melakukan aktifitas sosial berarti bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan sosial yang menggugah hati dan tidak menyendiri dari masyarakat. Menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti usaha untuk mendapatkan

rasa aman, damai, dan bahagia dalam hidup bermasyarakat di lingkungan tempat tinggalnya.

6. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa

Terwujudnya (aktualisasi) keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa sebagai proses kematangan diri dapat berarti sebagai kemampuan mempergunakan potensi jiwa dan memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri serta peningkatan motivasi dan semangat hidup.

Aktualisasi diri dalam kesehatan mental antara lain ditegaskan oleh Reliff. Menurutnya orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara baik dan memuaskan. Sebaliknya orang yang tidak sehat mentalnya adalah orang yang tidak mampu mewujudkan potensi dan kebutuhan dirinya. Ia merasa kehilangan kekuatan diri dan hidup dalam alam yang serba terbatas, serta tidak berorientasi kemasa depan, dan dapat kehilangan arah dan tujuan dalam hidupnya.

7. Kesanggupan Untuk Menghadapi Problem-problem Biasa Yang Terjadi

Bertahun-tahun seorang manusia bersusah payah dan sedikit demi sedikit mengumpulkan hasil jerih payah keringatnya. Namun tiba-tiba karena suatu peristiwa yang tidak terduga maka seluruh hasil jerih

payahnya sirna. Kefakiran telah menjadikan dia tidak berdaun dan berbunga. Peristiwa-peristiwa seperti hilangnya kekayaan dunia, terbakarnya harta dan banyak lagi peristiwa pahit yang sejenis, walaupun mendatangkan kekecewaan namun bagi satu jiwa yang sehat dan penuh pengharapan tidak akan mendatangkan kesedihan yang berkepanjangan.³⁵

Kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stress (Ketegangan emosi). Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan ide, ego, dan super egonya. Orang yang memiliki kesatuan pandangan hidup adalah orang yang memperoleh makna dan tujuan dari kehidupannya. Sedangkan orang yang mampu mengatasi stress berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, ketika mendapatkan hambatan dapat menyesuaikan diri, serta menemukan cara baru dalam memenuhi kebutuhannya.³⁶

Manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang ditekuninya. Dengan demikian, manusia dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi beban penderitaannya. Tanpa adanya minat, manusia sulit mendapatkan rasa gembira dan bahagia dalam tugas

³⁵ Murtadha Muthahari, *Jejak-jejak Ruhani*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 1996), hlm. 129-130

³⁶ Edwards B. Johns, Wilfred C. Sutton dan Liyyod E. Webster, *Op. Cit.*, hlm. 65-66

pekerjaannya. Pribadi yang normal dan sehat adalah orang yang aktif, produktif, dan berminat dalam tugas dan pekerjaannya.³⁷

8. Merasakan Secara Positif Kebahagiaan dan Kemampuan Diri

Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (self image) merupakan dasar dan syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental. Orang yang memiliki self image mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, alam lingkungan, dan Tuhan. Self image antara lain dapat diperoleh dengan cara bersedia menerima diri sendiri apa adanya, yakin dan percaya kepada diri sendiri.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³⁷ *Ibid.*, hal. 68



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

RIYA DAN KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM

A. Implikasi Riya Terhadap Kesehatan Mental

Dalam bab ini penulis akan menguraikan bahwa riya atau orang yang suka pamer memiliki hubungan dengan kesehatan mental seseorang. Jenis hubungan kedua hal ini dinamakan hubungan sebab akibat.

Seperti dalam pembahasan di muka bahwa riya' adalah sikap atau sifat suka menonjolkan diri untuk mendapatkan pujian, yaitu memamerkan dirinya sebagai orang yang taat dan patuh kepada Allah dengan melakukan serangkaian ibadah, tetapi karena mengharapkan pujian dan sanjungan dari orang lain bukan karena ketulusan atau keikhlasannya.¹

Akibat dari perbuatan riya, pelaku akan mengalami hal-hal sebagai berikut : *pertama* si pelaku akan selalu dihinggapi rasa tidak aman dan cemas, karena takut kebohongannya akan diketahui oleh orang lain. *Kedua*, pelaku akan merasa berdosa kepada Allah karena sesungguhnya apa yang ia lakukan bukan semata-mata untuk Allah, melainkan untuk ditunjukkan kepada manusia dengan harapan untuk mencari sanjungan, kedudukan, dan martabat diantara manusia, *ketiga*, pelaku akan dihinggapi rasa kecewa dan gelisah, sebagai contoh semua yang diharapkan dari keriyaannya tidak terpenuhi dan tidak didapatkan, maka timbullah rasa kecewa lalu adanya akan merasa sesak

¹ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta :Fajar Pustaka Baru 2002), hlm. 345

dan hatinya akan merasa gelisah. *Keempat* pelaku akan dijauhi oleh orang lain karena keriyaannya sehingga hubungan sosialnya akan terputus.

Sedangkan kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa seseorang sehingga dapat terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dan sanggup menghadapi goncangan-goncangan atau masalah-masalah biasa, berfungsinya unsur kejiwaan secara serasi, serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya secara optimal.

Berdasarkan pengertian tentang kesehatan mental, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa orang yang mempunyai mental yang sehat harus memiliki sifat-sifat seperti : mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan, terhindarnya konflik, dan tercapainya kebahagiaan dan ketentraman dalam jiwanya. Hal ini juga mengindikasikan bahwa orang yang sehat mentalnya tidak hanya mereka yang bahagia tetapi lebih dari sekedar itu mereka juga harus memiliki ketenangan dalam batinnya.

Sehingga Dari tanda-tanda yang dimiliki oleh kesehatan mental di atas, maka karakteristik-karakteristik dan akibat-akibat dari perbuatan riya' tidak terdapat dalam tanda-tanda orang yang mempunyai mental sehat. Hal tersebut didasarkan pada argumen-argumen di bawah ini :

Pertama, orang yang suka riya akan dihinggapi ketidakbahagiaan baik di dunia maupun di akherat, karena semua perbuatan dan amal ibadahnya hanya untuk mencari kedudukan di dunia,

Kedua, orang yang riya' akan mengalami kecemasan, karena ia melakukan suatu perbuatan dengan tujuan ingin mendapatkan keuntungan dari manusia, baik materi maupun non materi, seperti sanjungan dan pujian. Ketika semua yang diharapkan oleh orang yang riya' dari manusia tidak didapatkan, timbullah rasa kecewa lalu adanya menjadi sesak dan hatinya menjadi resah dan gelisah. Di samping ia tidak mendapatkan respon dari manusia ia juga tidak mendapatkan keridhaan dari Allah.

Ketiga, orang yang riya' akan mempunyai perasaan berdosa manakala ia sadar atas perbuatan yang dilakukannya, perasaan ini akan menghantuinya dalam kehidupan sehari-hari.

Keempat, orang yang riya' tidak mampu menyesuaikan diri sendiri maupun dengan hubungan sosial di masyarakat, hal ini disebabkan orang tersebut ingin lebih dan mendapatkan kedudukan tersendiri dalam masyarakat, sehingga dengan sendirinya ia tidak mampu membangun hubungan sosial yang baik terhadap lingkungan.

Kelima, orang yang riya' akan dipenuhi dengan berbagai macam konflik, baik konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri, yaitu antara realitas dan kejiwaannya maupun konflik yang terjadi dengan orang lain. Sebab, orang yang riya' tidak akan rela apabila ada orang lain yang melebihi atas amal ibadahnya maupun perbuatannya, sehingga orang tersebut akan memusuhi terhadap saingannya demi untuk mempertahankan gengsi dan kedudukannya dalam masyarakat.

Dengan realita-realita diatas, maka muara dari perbuatan-perbuatan tersebut adalah hati, sebagai puncaknya maka akan menjadikan hati merasakan ketidaktenangan dan ketidakbahagiaan di dunia maupun di akherat.

Sehingga apabila kondisi ini akan berlangsung terus menerus, maka akan berpengaruh terhadap jiwa atau mental seseorang menjadi tidak sehat dan akan mengalami gangguan mental.

Namun, orang yang suka riya' bukan termasuk orang yang mengalami penyakit jiwa, melainkan orang yang mengalami gangguan mental dalam ilmu kesehatan mental, karena antara keduanya terdapat perbedaan.

Hal-hal yang menjadikan perbedaan adalah: *pertama* orang yang mengalami penyakit jiwa tidak mengetahui kesukarannya, sedangkan orang yang mengalami gangguan mental mengetahui kesukarannya, sebagai contoh orang yang riya tahu bahwa perbuatannya itu hanyalah kebohongan karena hanya untuk mendapatkan sanjungan dari orang yang melihatnya.

Kedua, orang yang sakit jiwa akan terlihat perubahan besar dalam perilaku dan pribadi mereka dan hidup tidak dalam kenyataan dan kepribadian mereka dalam berbagai sisinya (pengenalan, perasaan dan dorongan) goncang dan tidak serasi, sedangkan orang yang mengalami gangguan mental tidak terlihat pada mereka perubahan yang besar dalam perilaku dan pribadi mereka, ditambah pula bahwa mereka pada umumnya hidup dalam kenyataan, sebagai contoh orang yang riya' tidak mengalami perubahan perilaku dan masih hidup dalam kenyataan.

Selain riya' berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, dalam Islam, riya juga berpengaruh terhadap pelakunya dalam kehidupan di akherat. Hal-hal tersebut adalah : terhapusnya amal baik seseorang dan mendapatkan siksaan yang pedih di Akherat, hal didasarkan pada Ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits-hadits seperti yang telah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya.

Dari pemaparan-pemaparan di atas, maka secara keseluruhan riya dapat berpengaruh terhadap tidak sehatnya mental seseorang dan berakibat pada kehidupan di akherat, yaitu terputusnya amal ibadahnya dan mendapatkan siksa yang pedih oleh Allah SWT di akherat.

B. Fenomena-Fenomena Gangguan Mental Pada Riya'

Dalam sub bab ini penulis akan membahas fenomena² gangguan mental yang muncul pada riya (suka pamer) ke dalam dua tahap. Dalam tahap pertama adalah fenomena yang terjadi secara general (umum) pada riya'. Sedangkan yang kedua adalah fenomena gangguan mental yang muncul pada karakteristik riya'.

Secara umum orang yang memiliki perilaku atau sifat riya' biasanya memunculkan pertentangan batin dan sifat was-was dalam dirinya. Disadari atau tidak ketika seseorang memamerkan baik kelebihan yang ia miliki maupun kesalehannya, padahal hal tersebut ia lakukan dalam kepura-puraan sehingga bertentangan dengan hati nuraninya, maka hal itu akan berpengaruh

² Fenomena adalah penampakan relitas dalam kesadaran manusia; suatu fakta dan gejala-gejala, peristiwa adat serta bentuk keadaan yang dapat diamati dan dinilai lewat kacamata ilmiah; gejala. Lihat, Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arloka, 1994) hlm. 175

terhadap kondisi mentalnya maupun batinnya. Kondisi ini apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, maka akan menjadikan orang tersebut ketagihan melakukan perbuatan tersebut. Karena orang tersebut lama kelamaan akan dihinggapi sifat membanggakan dirinya. Sebagai konsekuensinya ia akan mengalami kehilangan harga diri, kepercayaan diri dan rasa tidak aman, dijahui orang lain dan rasa takut yang berkepanjangan.

Adanya konflik batin yang serius pada orang riya' akan mengakibatkan orang tersebut merasa berdosa. Apabila rasa berdosa ini terus ada dalam hatinya tanpa bisa dikendalikan akan mengakibatkan gangguan mental. Mereka akan sering menutup diri dari orang lain dan yang paling parah mereka tenggelam dalam rasa bersalah dan hidup dalam dunia berandai-andai atau yang lebih dikenal dalam dunia khayalan (*fantasi*).

Fenomena selanjutnya adalah terputusnya hubungan sosial, hal ini terjadi karena orang yang memiliki sifat riya', biasanya akan selalu berpura-pura dalam melakukan segala sesuatu agar keborokannya tidak diketahui oleh orang lain, sehingga ia hidup dalam bayang-bayang kebohongan demi menjaga gengsi di masyarakat. Sehingga ketika masyarakat tahu seseorang yang suka beriya' dan selalu memamerkan yang ia milikinya, dengan menyembunyikan kebohongan dalam dirinya, tentu mereka akan lari menghindari darinya. Mereka pun akan sangat membencinya.

Selanjutnya akibat adanya kekecewaan yang muncul ketika masyarakat sudah tidak mau bersamanya dan membencinya juga dapat mempengaruhi mentalnya. Mula-mula ia akan merasa kecewa karena sudah dibenci oleh

masyarakat dan dihindari. Bahkan dalam taraf tertentu kekecewaan itu menjadikan ia bertindak destruktif. Misalnya orang yang suka riya' sudah tidak dipercaya lagi atau tidak diberi jabatan dalam suatu kampung, ia akan kecewa dan marah lalu merusak fasilitas umum. Hal semacam ini tidak jarang kita temui. Dalam tingkat yang lebih parah lagi mereka menghasut dan menyebarkan fitnah dikalangan masyarakat. Itulah fenomena gangguan mental secara umum pada orang yang riya'.

Sedangkan untuk fenomena yang secara khusus dapat terlihat dalam karakteristik riya' adalah cukup banyak. Untuk itu penulis akan membahas beberapa fenomena saja yang cukup menonjol dan sangat berkaitan erat dengan karakteristik riya'.

Hampir semua dari karakteristik riya' akan menimbulkan gangguan berupa kecemasan pada orang yang melakukannya. Tetapi gangguan kecemasan ini lebih dekat kepada karakteristik riya' yaitu berpura-pura atau berdusta. Hal ini dikarenakan adanya ketakutan kalau-kalau kebohongannya akan diketahui oleh orang lain.

Kecemasan dianggap normal apabila sebagian besar orang dapat menaganinya tanpa kesulitan yang berarti. Sebagai contohnya adalah ketika seseorang didiagnosis terkena penyakit HIV maka secara wajar siapapun orangnya maka ia akan merasa cemas, tetapi apabila orang tersebut masih dapat mengatasinya maka ia tidak akan mengalami gangguan pada mentalnya. Hal ini apabila ditarik pada orang yang senang berbuat maksiat dan kejahatan, dapat diketahui bahwa kecemasan yang muncul ketika orang berbuat maksiat

dan kejahatan sangatlah besar karena menyangkut dengan kepentingan orang lain. Apabila kecemasan tersebut sudah tidak dapat di atasi akan menjadikan orang yang berbuat maksiat dan kejahatan menjadi stress maka ia akan mengalami gangguan mental.

Kecemasan menjadi merusak jika orang mengalaminya dari peristiwa yang oleh sebagian besar tidak dianggap stress.³ Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua kecemasan dapat mengganggu mental seseorang. Seperti halnya kecemasan pada orang yang berbuat maksiat dan kejahatan, kecemasan tersebut akan mengganggu apabila orang yang berdusta mengalami stress akibat cemas memikirkan perbuatan yang mereka lakukan.

Gangguan kecemasan dibagi dalam dua hal yaitu gangguan kecemasan umum dan panik. Gangguan kecemasan umum mengakibatkan orang yang mengalaminya hidup dalam ketegangan yang tinggi. Ia secara tidak samar-samar merasa cemas, hal ini terjadi hampir dalam setiap waktu. Tidak mampu hidup secara santai, mengalami gangguan-gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala dan jantung berdebar-debar adalah merupakan ciri orang yang mengalami kecemasan. Hal ini biasanya juga dialami oleh orang yang berbuat maksiat dan kejahatan, dikarenakan rasa takut yang berlebihan yang selalu menghantui mengakibatkan ia merasa cemas dan membutuhkan energi yang banyak untuk memikirkannya.

Panik merupakan gangguan yang menyertai kecemasan, mungkin secara sekilas hampir sama antara cemas dengan panik, tapi dalam

³ Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, (Batam: Interaksara, t.th), Terj. Widjaja Kusuma, edisi kesebelas Jilid 2, hlm. 413

tingkatannya menunjukkan adanya perbedaan. Panik adalah kecemasan pada tingkat yang lebih parah, karena panik adalah ketakutan yang berat dan mendadak akibat kecemasan. Biasanya ketika seseorang sudah mencapai pada tingkat panik maka kecemasan tidak hanya dalam hati tetapi sudah disertai dengan tingkah laku.

Sebagai sebuah contoh perilaku akibat adanya kepanikan adalah orang akan mondar-mandir ketika ia sedang panik bahkan tidak jarang mereka marah kepada orang disekitarnya tanpa ada alasan yang jelas. Kejadian seperti ini dapat dilihat juga pada orang yang senang berbuat maksiat dan kejahatan. Ia akan merasa panik dan marah-marah pada orang yang ada disekitarnya. Hal ini diakibatkan kecemasan yang meluap-luap, karena ia merasa telah merugikan orang lain dan ia takut kalau orang itu menghantuinnya.

Selanjutnya gangguan pada karakteristik riya' berupa sombong, bagi orang yang suka riya' ketakaburan merupakan suatu kebanggaan yang harus dilakukan, hal ini dilakukannya demi gengsi, kehormatan atau memamerkan yang ia milikinya sehingga akan menimbulkan sifat egoistik.

Dari keangkuhan dan kesombongannya akan berakibat kebencian dan penghinaan manusia. Kesombongan mengalihkan pandangan mata seseorang dari perhatiannya terhadap kurang-kekurangannya sendiri. Orang yang sombong melupakan dosa-dosanya dan mengakibatkan beberapa kerugian bagi dirinya, karena melupakan dosa-dosa maka mengakibatkan berhenti untuk bertobat pada Allah dan mengundang kemurkaannya.

Karakteristik selanjutnya adalah cinta kepada dunia melebihi cintanya kepada Allah. Demi kepentingannya orang tersebut akan senantiasa menganggap dunia adalah segala-galanya, padahal ia tidak mengira bahwa ada kehidupan yang lebih abadi dari pada hidup di dunia, hal ini kalau dibiarkan akan terjangkit sifat enggan memperjuangkan agama Allah dan akan melakukan dengan menghalalkan segala cara untuk memperoleh kesenangan di dunia. Sehingga orang yang riya akan memunculkan fenomena kegelisahan. Kata “gelisah” dan “cemas” digunakan saling menggantikan, seolah-olah mereka mempunyai arti yang sama. Hal ini tidak dapat dibenarkan. Bagaimanapun juga ada orang yang sering cemas namun tidak gelisah dan selain itu ada orang-orang yang terserang neurotic dengan sejumlah gejala-gejala yang tidak menunjukkan kecenderungan untuk takut.⁴

Kegelisahan adalah peringatan akan suatu bahaya dan meluapkan emosi yang tidak karuan sehingga menimbulkan rasa tidak berdaya yang sulit dikendalikan. Kegelisahan juga merupakan tanggapan yang diberikan seseorang terhadap sejumlah faktor yang tidak diketahui sebelumnya baik itu faktor dari dalam dari orang lain maupun faktor diluar (lingkungan). Tanggapan itu muncul dari sumber yang disadari maupun yang tidak disadari. Sehingga muncullah indikasi bahwa kegelisahan bermula dari ketidakpastian. Di samping itu kegelisahan berkaitan dengan suatu pengalaman emosional yang kemungkinan besar dialami dalam waktu yang tidak lama lagi.⁵

⁴ Sigmund Freud, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (Yogyakarta: Ikon Teralitera, 2002)

⁵ Ricky Emanuel, *Kegelisahan*, Terj. Basuki Heri Winarno, (Yogyakarta: Pohon Sukma, 2003)hlm. 7

Kegelisahan sering muncul pada orang riya' yang senang berhenti memperjuangkan Agama Allah. Orang yang mencintai dunia melebihi cintanya kepada Allah akan mudah kecewa apabila keinginannya di dunia tidak terpenuhi dan akhirnya akan berhenti memperjuangkan Agama Allah. Sebagai konsekuensinya maka ia akan dihindangi kegelisahan, karena ia telah berbuat kesalahan pada Allah dan juga dirinya sendiri. Akibatnya adalah ia akan selalu dikejar-kejar oleh dosa karena telah berhenti memperjuangkan Agama Allah.

Hal tersebut cukup berpengaruh dan mengganggu kestabilan mental seseorang. Orang yang berhenti memperjuangkan agama Allah akan mengalami sebuah tekanan dalam batinnya, berupa perasaan yang tidak enak dan kegelisahan. Orang yang berhenti memperjuangkan agama Allah menjadi takut untuk melakukan dakwah kepada orang lain karena buruk sangka. Banyak kekhawatiran yang muncul dan terkadang kekhawatiran tersebut berlebihan, akibatnya dia menjadi penakut bila bertemu dengan orang lain.

Kegelisahan yang berlangsung berkepanjangan akan menjebak seseorang pada keadaan yang tidak menguntungkan. Orang yang gelisah akibat berhenti memperjuangkan agama Allah, maka ia akan mempersiapkan berbagai alasan-alasan untuk dikemukakan jika bertemu dengan orang lain. Bahkan terkadang alasan yang disiapkan itu tidak rasional. Karena menurut agapan ia yang penting ia terlepas dari kesalahan dan kondisi yang membuatnya tidak enak. Pelarian tersebut atau tindakan tersebut adalah imbas

dari kegelisahan yang menghinggapi seseorang, dan tindakan itu menunjukkan bahwa mentalnya telah terganggu.

Pembahasan di atas mengindikasikan bahwa orang yang suka berhenti memperjuangkan agama Allah dapat menyebabkan ia mengalami gangguan mental. Tetapi biasanya mereka tidak pernah berfikir dan menyadari hal tersebut. Terkadang mereka merasa bangga akan tindakannya itu, tapi mereka tidak sadar telah menanamkan benih kehancuran mentalnya. Apabila penyakit ini menjangkiti suatu bangsa maka sudah barang tentu akan rusaklah bangsa tersebut.

Berikutnya adalah karakteristik riya' adalah membanggakan dirinya sendiri, atau dalam istilah Islam dikenal dengan *ujub*". Orang yang mempunyai sifat ini akan memandang bahwa dirinyalah yang paling pandai, paling sholeh, paling kaya, paling kuat, paling cakap, padahal kesemuanya adalah fatamorgana, karena yang ia lakukan hanya untuk mendapatkan sanjungan dari orang yang melihatnya.

Orang yang terjangkit penyakit ini akan membutuhkan dirinya sendiri karena menganggap remeh orang lain bahkan yang lebih fatal adalah meremehkan Allah sehingga kalau dibiarkan akan berubah menjadi syirik⁶.

Karakteristik berikutnya adalah dengki atau iri hati. Akibat dari penyakit ini sangat fatal karena kedengkian merupakan cacat moral yang serius yang menimpa agama dan kehidupan individu-individu yang ia pengaruhi. Kerugian-kerugian duniawi yang diakibatkan dapat merusak

⁶ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta :Fajar Pustaka Baru 2002), hlm. 350

kehidupan serta mengakibatkan keprihatinan dan kedukaan. Ini disebabkan orang yang dengki merasa terganggu ketika melihat nikmat-nikmat Allah menaungi orang lain

Di samping itu kedengkian menimpa moralitas-moralitas, karenanya ia tidak dapat menahan diri untuk menjerat orang lain melalui tuduhan-tuduhan palsu dan fitnah dan mempunyai keinginan yang sama dengan orang lain dengan cara berpura-pura kepada orang lain.

Orang yang dengki akan menggunakan berbagai cara yang salah dan buruk untuk menjerat orang yang didengki dengan tujuan mempermalukannya dan membuat orang lain tersanjung akan perilakunya sendiri. Padahal semuanya itu hanya kebohongan yang bersumber dari kedengkian yang berlebihan kepada orang lain⁷.

Orang yang dengki akan mengharapkan kehancuran kaum mukmin. Akibat mengharapkan kehancuran orang mukmin yang ada pada seseorang akan memunculkan gangguan pada mental berupa rasa bersalah. Hal ini terjadi karena orang yang mengharapkan kehancuran orang mukmin ia telah berbuat sesuatu yang sangat merugikan orang banyak. Pada mulanya ia merasa senang dan terbebas dari masalah, tetapi pada tahap berikutnya perasaan bersalah dan berdosa akan muncul pada diri orang tersebut. Karena suatu saat hal tersebut akan membuatnya bermasalah.

Untuk fenomena selanjutnya adalah fenomena gangguan mental yang muncul pada sifat gila hormat, orang yang mendewa-dewakan kehormatan

⁷ Sayyid Mahdi as Sadar, *Mengobati Penyakit Hati Meningkatkan Kualitas Diri*, Penerj Ali Bin Yahya (Jakarta : Pustaka Az-Zahra, 2004), hlm.161

baik itu berupa jabatan maupun penampilan akan menyebabkan kesedihan yang mendalam apabila orang tersebut sudah tidak dihormati orang lain sehingga ia mendorongnya untuk menampakkan kepura-purannya agar martabat dan gengsinya tetap terjaga dengan baik di mata masyarakat sehingga hal tersebut akan memunculkan sebuah perilaku yang abnormal (menyimpang). Perilaku menyimpang adalah tingkah laku yang melanggar atau bertentangan atau menyimpang dari aturan-aturan normatif, dari pengertian-pengertian normatif, dari harapan-harapan lingkungan sosial yang bersangkutan.⁸ Hal ini bermula dari adanya keinginan orang untuk diperhatikan dihadapan orang banyak, agar amal perbuatannya disanjung, dipuji dan mendapat legalitas.

Akibatnya orang tersebut sering bertingkah laku *over acting*, segala tingkahlakunya dibuat sedemikian rupa agar orang menjadi simpatik terhadapnya. Hal ini mengakibatkan orang terjebak pada perilaku abnormal. Perilaku abnormal ini diakibatkan adanya kerusakan sistem saraf pada penderitanya. Di sisi lain perilaku abnormal ini juga dapat muncul dari lingkungan sosial yang tidak menguntungkan atau pengalaman belajar yang salah.⁹ Perilaku abnormal pada seorang yang merasa ikhlas ketika berbuat baik sangat merugikan bagi orang lain dan merusak mentalnya sendiri.

Tingkah laku yang tidak sesuai dengan keadaan atau *over acting* yang dilakukan oleh orang yang merasa ikhlas ketika berbuat baik menunjukkan bahwa kondisi mentalnya sedang terganggu. Ia akan berbuat sesuatu yang

⁸ Saporinah Sadli, *Persepsi Sosial Mengenai Perilaku Menyimpang*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 35

⁹ Rita L. Atkinson, dkk, *Op.Cit.*, hlm.406

oleh orang lain tidak diinginkan, padahal menurut ia perbuatan itu dilakukan agar orang lain mau memperhatikan dirinya. Hal ini apabila berlangsung lama akan menjadikan orang yang berperilaku merasa ikhlas ketika berbuat baik mengalami kekecewaan, karena tingkah laku yang dianggapnya normal ternyata tidak diperhatikan bahkan dianggap sebagai sebuah perilaku yang abnormal.

Pembahasan di atas menunjukkan bahwa riya' baik secara umum maupun secara karakteristiknya menimbulkan berbagai macam gejala yang dapat mengakibatkan orang yang melakukannya mengalami gangguan mental. Fenomena gangguan mental yang dijumpai ternyata juga memiliki spesifikasi dan cara kerjanya sendiri-sendiri. Berbagai fenomena yang muncul membuktikan bahwa riya' merupakan hal yang perlu diwaspadai dan diperhatikan. Gangguan mental yang ada pada riya' juga bisa menjadi gangguan mental yang kronis apabila tidak segera disadari dan ditangani.

Maka dari itu orang yang suka riya' memerlukan dokter. Dokter yang dimaksud di sini bukanlah dokter fisik tetapi lebih kepada dokter psikis, yaitu dokter yang mampu memberi nasehat dan mengarahkan orang-orang riya' untuk menjahui sifat tersebut. Hal ini adalah merupakan tugas dari setiap manusia untuk saling nasehat menasehati demi kebaikan umat.