

STUDI TENTANG KONSEP KESEHATAN MENTAL MENURUT HAMKA



SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

MUHAMAD FAISYAL
97 222 353

**BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2003

NOTA DINAS

Dr. H. Nasruddin Harahap, SU.
(Dosen Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Hal:

Kepada yang terhormat:
Bapak Dekan Fakultas Dakwah
IAIN Sunan Kalijaga
di
Tempat

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi dan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Muhamad Faisyal

NIM : 97222353

Fakultas/Jurusan : Dakwah/ BPI

Judul : Studi Tentang Konsep Kesehatan Mental
Menurut Hamka

maka saya selaku pembimbing menyatakan telah memberikan persetujuan
terhadap skripsi ini untuk dimunaqosyahkan.

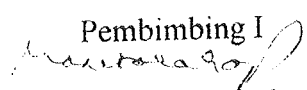
Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jogjakarta, 7 Mei 2003

Mengetahui:

Pembimbing I


Dr. H. Nasruddin Harahap, SU.
NIP. 150 169 831

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

Studi Tentang Kesehatan Mental Menurut Hamka

Yang disusun dan dipersiapkan oleh:

Muhamad Faisyal


97222353

telah dimunaqsyahkan
di depan sidang munaqsyah pada tanggal 26 Mei 2003
dan dinyatakan telah dapat diterima
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Sosial Islam

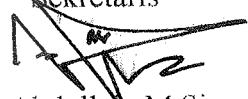
Yogyakarta, 26 Mei 2003

Sidang Dewan Munaqsyah

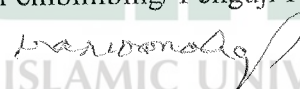
Ketua


Drs. H. Abd Rahman M. MH.
NIP. 150 104 164

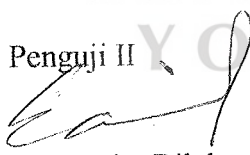
Sekretaris


Drs. Abdullah M. Si
NIP. 150 254 035

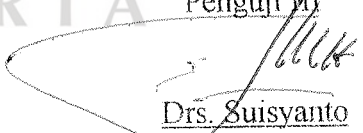
Pembimbing/ Penguji I


Dr. H. Nasruddin Harahap, SU.
NIP. 150 169 831

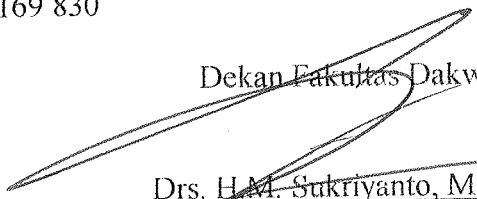
Penguji II


Drs. H.M. Wasyim Bilal
NIP. 150 169 830

Penguji III


Drs. Suisyanto
NIP. 150 228 025

Dekan Fakultas Dakwah


Drs. H.M. Sukriyanto, M. Hum.
NIP. 150 088 689

MOTTO

ان مع العسر يسرا (٦) فاذا فرغت فا نصب (٧)

Artinya:

(6) *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*

(7) *Maka apabila telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. * (Q.S. Alam Nasyrah (94): 6-7)*



*“ Kalau kita ingin mencari kebenaran,
hendaklah kita mengenal batas pikiran kita karena orang tak pandai membatasi
diri selalu berjumpa dengan kesalahan-kesalahan mencolok.
Mengetahui tidak tahu atau belum tahu dalam hal yang tidak atau belum kita
ketahui adalah kebenaran pertama kita jumpai.
Kebenaran kita mengakui kebenaran pertama itu adalah pintu gerbang untuk
mendapatkan kebenaran selanjutnya” .** (Hamka)*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

* *Al-Quran dan Tejemahnya*, (Bandung; Lubuk Agung, 1989), hlm. 1073
** Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta; Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 122

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberi rahmat, taufik, hidayah serta inayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhamad SAW.

Atas berkat Rahmat Allah SWT dan ridho-Nya penyusunan skripsi yang berjudul: "*Studi Tentang Konsep Kesehatan Mental Menurut Hamka*" dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini disusun guna melengkapi sebagian syarat untuk memperoleh gelar *Sarjana Sosial Islam* di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Jogjakarta. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan menghaturkan penghargaan kepada Yth. :

Dr. H. Nasruddin Harahap, SU.,

selaku pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing penulis sehingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan juga kepada Yth. :

1. Bapak Drs. H. Sukriyanto, M. Hum, selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dra. Nurjannah, M. Si dan Bapak Drs. Abdullah selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah yang banyak membantu dalam mengenal dan mendalami Ilmu Dakwah.
4. Bapak Ali Imran dan Ibu Sugiarti, keluarga Cak Yani (Dr. Syamsul Anwar, M.A.), keluarga Yu' Ninik (Bang Sarnubi), keluarga Kak Mamat

(mbak Yana), Yu' Dien dan Bang Rizal, serta para keponakan yang nakal-nakal (Fitri, Agil, Fajri, dan Rizki).

5. Semua teman-teman kelas, BPI/C/97, yang sama berjuang dalam penderitaan dan kegembiraan mencari Kesejatian Ilmu, terutama Yawik dan Roro, serta Foker Gank (Jamal, Nunu, Basir, Opik, Asep dan Pak Tua).
6. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis hanya bisa berdo'a semoga Allah SWT. berkenan memberikan balasan kebaikan yang berlimpah kepada semua dan melapangkan serta memudahkan jalan hidupnya di dunia dan akhirat. Amin

Akhirnya harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan hikmah bagi diri penulis khususnya serta dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam membentuk pribadi yang matang secara kejiwaan, sehingga kesejahteraan dan kebahagiaan hidup dapat diraih dan dinikmati, baik bahagia di dunia maupun di akhirat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, Mei 2003

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Perumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Landasan Teoritik	11
1. Tinjauan Kesehatan Mental	11
G. Metode Penelitian	14
1. Jenis Penelitian	14
2. Sumber Data	15
3. Analisis Data	15
H. Sistematika Pembahasan	17
BAB II : TINJAUAN UMUM KESEHATAN MENTAL	
A. Pengertian Kesehatan Mental	19

B. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	28
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	31
D. Peranan Agama Terhadap Kesehatan Mental	38

BAB III : BIOGRAFI HAMKA

A. Riwayat Hidup Hamka	50
B. Perjuangan Dan Jasa-Jasa Hamka	55
C. Karya-Karya Hamka	62

BAB IV : KESEHATAN MENTAL DALAM PANDANGAN HAMKA

A. Konsep Dasar Kesehatan Mental	67
1. Pengertian Kesehatan Mental	67
2. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	71
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	75
4. Peranan Agama Terhadap Kesehatan Mental	77
B. Memelihara Kesehatan Mental	81
C. Tanda-Tanda Penyakit Mental dan Tanda-tanda Sembuhnya	90
D. Kebahagiaan Sebagai Perwujudan Mental Yang Sehat	93

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	101
B. Penutup	103

Daftar Pustaka

Lampiran

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya pembahasan yang melebar, kesalahpahaman interpretasi serta untuk memudahkan pemahaman tentang judul tersebut di atas, maka penulis merasa perlu untuk memberikan pembatasan istilah yang terdapat dalam judul ini :

1. Studi

Studi berasal dari bahasa Inggris yaitu *study* yang berarti:

- a. pelajaran, penggunaan waktu dan pikiran untuk memperoleh ilmu pengetahuan.
- b. Penyelidikan¹

Studi yang dimaksudkan disini adalah mempelajari pikiran Hamka tentang kesehatan mental yang tertuang di dalam karya-karyanya.

2. Konsep

Konsep sebagaimana terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengandung pengertian:

- a. pengertian, pendapat (paham)
- b. rancangan (cita-cita) yang telah dipikirkan.²

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), Ed. 2, cet. 4, hlm.965.

² *Ibid.*, hlm.520.

Konsep yang dimaksudkan disini adalah paham atau pendapat, seseorang (Hamka) tentang sesuatu hal yang dilontarkan sehingga banyak dianut oleh orang lain.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental dalam pandangan Kartini Kartono merupakan kesehatan yang memasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai suatu totalitas psiko-fisik yang kompleks.³

4. Hamka

Haji Abdul Malik Karim Amrullah, yang lebih akrab disapa dengan panggilan HAMKA, lahir di Maninjau, Sumatera Barat, pada tanggal 17 Februari 1906, putera dari Haji Abdul Karim Amrullah yang lebih dikenal dengan panggilan Haji Rasul, seorang ulama besar di Minangkabau. Hamka adalah seorang pujangga, ulama, pengarang, dan politikus. Ia banyak mengubah syair dan sajak, menulis karya sastra dan mengarang buku. Lebih dari seratus (100) buku telah dikarangnya, meliputi; bidang sejarah, filsafat, novel, dan masalah Islam. Hamka dipandang juga penganjur tasauf modern di Indonesia. Untuk itu Hamka banyak menulis pelajaran tasauf secara populer dan mudah dipahami, sehingga tulisan dan nasehat yang bertitik sentral pada bahagian itu sangat mendalam masuk ke dalam hati sanubari pembacanya.

³ Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 3.

Melalui *Tasawuf Modern* Hamka mengajarkan hidup untuk mencintai tasawuf yaitu yang diartikan dengan kehendak memperbaiki budi dan men²"shifa'"kan (membersihkan) batin.⁴ *Tasawuf Modern* yang ditawarkan Hamka agak berlain dengan corak tasawuf yang lama, Hamka menawarkan ajaran membersihkan rohani, memperbaiki budi pekerti guna mencapai kebahagiaan dan ketenangan di alam kemodernan ini.⁵ Kelompok modernis yang menolak praktek-praktek sufi diluruskan Hamka melalui *Tasawuf Modernnya*.

Di zaman Orde Lama Hamka pernah meringkuk dalam tahanan beberapa tahun, dan dalam kesempatan itulah Hamka menyelesaikan Tafsir Al-Azharnya. Satu karya yang monumental, karena di dalamnya Hamka mendemonstrasikan keluasan pengetahuannya di hampir semua disiplin yang tercakup oleh bidang ilmu-ilmu agama Islam, ditambah pengetahuan non-keagamaan yang kaya dengan informasi.⁶

Hamka meninggal dunia dalam usia 75 tahun, tepatnya tanggal 24 juli 1981, karena sakit yang telah lama beliau derita.⁷

Dengan demikian, *Studi Tentang Konsep Kesehatan Mental Menurut Hamka*, yang dimaksudkan dalam judul skripsi ini adalah penyelidikan tentang paham dan pemikiran pendapat yang ditawarkan Hamka di dalam tulisan-tulisannya, mengenai kesehatan mental yang

⁴ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. VII.

⁵ Laily Mansur, *Ajaran dan Teladan Para Sufi*, (Jakarta; PT. Raja Grafindo, 1996), him. 321

⁶ Abdurrahman Wahid, *Benarkah Buya Hamka Seorang Besar?*, Nasir Tamara, (ed), *Hamka Di Mata Hati Umat*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996), hlm. 30

⁷ - , *Ensiklopedi Indonesia*, (Jakarta: Ikhtiar Baru-Van Houve, 1980), hlm. 1218.

konseptual-pragmatis dapat digunakan sebagai pengembangan dan penyelidikan-penyelidikan tentang psikologi, khususnya lagi tentang Kesehatan Mental. Selain itu secara pragmatis-operasional dapat dijadikan sebagai alternatif solusi tentang problem psikologis kehidupan manusia modern.

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman banyak menimbulkan perubahan dan kemajuan diberbagai segi kehidupan dalam masyarakat. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat pada banyak kehidupan; seperti aspek sosial, politik, ekonomi, dan industri, bahkan dalam aspek kehidupan religius mengalami kemajuan atau perubahan pula.

Pada sisi lain kelihatan pula bahwa perkembangan yang pesat itu mengakibatkan adanya perubahan besar dalam tuntutan hidup dan telah pula merubah pandangan hidup manusia terhadap makna hidup itu sendiri, bahkan telah pula merubah falsafah hidup dan sikap manusia terhadap hidup. Dampak dari perkembangan teknologi dan pengetahuan alam yang cepat pada abad sekarang ini telah menyebabkan hidup semakin sukar, ketat, dan kompleks.

Ketatnya persaingan dari berbagai segi kehidupan dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup, merupakan karakteristik yang paling menonjol dalam masyarakat era modern. Ketatnya persaingan tersebut, pada gilirannya membawa dampak pada pola hidup yang materialistik, individualistik, dan hedonistik. Manusia modern telah mengabaikan nilai-nilai spiritual-transendental sebagai pondasi kehidupan. Karena kehilangan pegangan moral

dan spiritual yang pasti dan kokoh, maka manusia modern lebih menonjolkan sikap hidup dan tindakan pada kesenangan dunia semata, sehingga yang muncul kepermukaan adalah sederet tindakan yang penuh ambisi dan keserakahan, bila perlu dengan mengabaikan dan menafikkan kepentingan sesama.

Perubahan-perubahan yang cepat, pergeseran nilai-nilai, serta berkurangnya kendali sosial, ditambah dengan persaingan hidup yang semakin berat bersamaan dengan memburuknya kondisi perekonomian membawa dampak besar bagi pemberdayaan budaya dalam menopang dan memberi elan vital bagi akal budi dan daya kemanusiaan. Semuanya ini bukan hanya menyuburkan penyakit-penyakit kejiwaan seperti *stress*, *frustasi*, *psikoneurosis*, *psikosis* (seperti *schizophrenia*, *maniac depressive* dan *paranoia*) yang juga lebih parah lagi kecenderungan agresi. Selain itu tak kalah pula bahayanya adalah penyakit-penyakit sosial seperti korupsi, kolusi, monopoli, anomali, diskriminasi, agresi, termasuk juga didalamnya *broken home*, *free sex*, *kriminalitas* dan sebagainya.

Penyakit dan gangguan kejiwaan yang dialami manusia modern pada akhirnya membawa dampak semakin sulitnya manusia memperoleh ketenangan dan kebahagiaan hidup. Seperti yang dikatakan oleh Zakiah Daradjat bahwa semakin maju (modern) suatu masyarakat semakin banyak yang harus diketahui orang dan semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup, sebab kebutuhan hidup manusia semakin meningkat dan

semakin banyak persaingan dalam perebutan kesempatan dan keuntungan.⁸ Kecemasan dan ketegangan jiwa yang dialami oleh masyarakat modern membawa implikasi apa yang disebut dengan substansi-destruktif, yaitu: suatu tindakan yang mengarah pada tindakan negatif, seperti: pengrusakan tanpa maksud, ketidakseimbangan, ketegangan dan kekhawatiran yang tidak beralasan, apatis, dan lain-lain, yang pada gilirannya dapat menyebabkan suatu sikap negatif kaku dan konservatif terhadap lingkungan. Menurut Prof. Nugroho Notosusanto, sebagaimana dikutip oleh Prof. Dadang Hawari, bahwa dibalik modernisasi yang serba gemerlap memukau itu ada gejala yang dinamakan *The Agony of Modernisation*, yaitu azab sengsara karena modernisasi. Ini merupakan ketegangan psikososial.⁹

Manusia yang berkodrat dengan berbagai kebutuhan adalah titik tolak lahirnya suatu problem. Manusia sebagai makhluk individu, sosial dan religius, maka problem-problem yang dihadapi manusia di dalam kehidupannya akan meliputi problem fisik, psikis, keluarga, penyesuaian diri dengan lingkungan atau masyarakatnya dan problem religius yang berkenaan dengan hubungannya dengan Sang Pencipta, yang selain berdimensi keduniwian juga berdimensi keakhiratan.

Problem-problem kehidupan yang dihadapi oleh manusia itu kerap kali menjadi terminal dari suatu kegagalan dalam mencapai tujuan hidup, dan cita-cita hidup. Kegagalan dan keberhasilan individu akan berdampak positif dan

⁸ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1971), hlm. 12.

⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 3.

negatif bagi kondisi kehidupan psikis atau mentalnya, terutama dalam hal keberfungsian aspek-aspek kejiwaannya dan kemampuannya menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya. Justru itu pula, penyelesaian problem kehidupannya dengan baik akan sangat berarti bagi pembinaan kesehatan mentalnya.

Dari sisi ini dapat dilihat bahwa bidang kesehatan mental merupakan bidang yang paling menarik diantara bidang-bidang psikologi untuk semua lapisan masyarakat, baik dikalangan orang awam maupun dikalangan para ilmuwan. Sebab untuk mencapai kehidupan yang sesuai dengan kesehatan mental itulah masalah yang dicita-citakan semua orang. Kita belum pernah mendengar seseorang yang menginginkan kehidupan psikologisnya tidak sehat.¹⁰

Dengan memahami ilmu kesehatan mental dalam arti mengerti, mau dan mampu mengaktualisasikan dirinya, maka seseorang tidak akan mengalami bermacam-macam ketegangan, ketakutan dan konflik batin. Selain itu, ia melakukan upaya agar jiwanya menjadi seimbang dan kepribadiaanya pun berintegrasi dengan baik. Ia juga mampu memecahkan segala persoalan hidup.

Untuk mengggapai ketenangan dan kebahagiaan hidup, terutama bagi hidup manusia modern, maka diperlukan suatu solusi oleh karena problem ketenangan dan kebahagiaan lebih merupakan problem psikologis, maka solusi yang tepat adalah mengacu pada terapi psikologis. Hal ini didasarkan

¹⁰ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), hlm.3

pada asumsi bahwa pemenuhan kebutuhan yang bersifat materialistik belum dapat menjamin seseorang untuk memperoleh ketenangan dan kebahagiaan.

Dalam kehidupan sehari-hari sering terlihat suatu kontradiksi kehidupan. Misalnya ada yang nampaknya senang, kaya, pangkatnya tinggi, ilmunya banyak, kedudukan sosialnya meyakinkan, akan tetapi hidupnya tidak bahagia. Dan ada pula orang yang sebaliknya, kehidupannya susah, selalu bekerja keras, miskin, kurang berilmu, dan kedudukan sosialnya rendah, akan tetapi hidupnya bahagia, aman dan tentram.

Betapa sangat pentingnya seseorang harus bisa memiliki rasa kebahagiaan hidup yang merupakan puncak keselamatan (kesehatan) mental. Wujud kepentingan itu bermanfaat dalam usaha seseorang menghadapi segala persoalan, dan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan dorongan hidup baik bersifat psikis maupun fisik.

Menurut Hamka bahwa terapi kejiwaan lebih penting dibandingkan dengan pemenuhan materi dalam mengantisipasi problem manusia modern, sebab kejernihan jiwa akan dapat menyebabkan kejernihan diri lahir dan batin.¹¹ Kesucian jiwa itulah kekayaan sejati. Rasa bahagia bukannya terpenuhi setiap kebutuhan dengan kekayaan. Namun rasa bahagia datang jika manusia mampu mengendalikan setiap keinginannya atau keperluannya. Menggunakan istilah Hamka orang yang paling kaya ialah yang paling sedikit

¹¹ Hamka, *Op.Cit.*, hlm.148

keperluannya dan orang yang paling miskin ialah orang yang paling banyak keperluannya.¹²

Ditinjau lebih jauh lagi bahwa kepribadian sangat menentukan bahagia tidaknya seseorang di dalam hidup ini, jika kepribadiannya utuh dan jiwanya sehat, maka ia akan menghadapi semua persoalan dan masalah dengan tenang. Kepribadian yang didalamnya terkandung unsur-unsur agama dan keimanan yang cukup teguh. Tidak bahagianya hidup seseorang itu disebabkan karena adanya gangguan kejiwaan. Timbulnya gangguan kejiwaan itu adalah akibat dari cara hidup yang menyimpang dari fitrah yang dengannya manusia diciptakan. Maka jalan menuju kesehatan mental pun adalah kembali kepada fitrah, yaitu: dengan melaksanakan ajaran agama yang diyakini. Seorang muslim harus melaksanakan Islam secara istiqomah dimana Al-Quran merupakan sumber utamanya.

Islam mengajarkan umatnya untuk selalu mengkompromikan antara kebutuhan tubuh dengan kebutuhan jiwa. Apabila keseimbangan antara tubuh dan jiwa ini terealisasi maka akan terealisasikan kepribadian manusia dalam citranya yang hakiki dan sempurna. Seperti yang tercermin dalam kepribadian Rasulullah SAW, dimana pada dirinya terdapat keseimbangan antara kekuatan spiritual yang mendalam dan vitalitas fisiknya yang tinggi.¹³

¹² *Ibid*, hlm.112-113.

¹³ M. Utsmani Naiati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmat Rofi Usmani, (Bandung; Penerbit Pustaka, 1985), hlm. 255

Sebagai salah satu ilmuwan Muslim yang terkemuka di Indonesia, Hamka dipandang memiliki kontribusi pemikiran tentang kesehatan mental di dalam berbagai karyanya, baik secara eksplisit maupun secara implisit. Secara khusus Hamka mnuangkan pemikiran-pemikirannya tentang kesehatan mental di dalam bab tersendiri di buku *Tasauf Modern*, khususnya Bab IV (Bab Kesehatan Jiwa dan Badan). Hamka menjelaskan bahwa kekayaan yang tiada ternilai ialah kesucian jiwa, yaitu kondisi seimbang antara kesehatan lahir dan kesehatan jiwa. Oleh karena itu penulis tertarik mengungkapkan kerangka pikir (konsep) Hamka tentang kesehatan mental ke dalam tulisan ini.

C. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang sebagaimana diungkapkan di atas terlihat bahwa kajian terhadap kesehatan mental merupakan kajian yang sangat menarik untuk dibicarakan. Ilmu bagian dari psikologi ini sangat diperlukan untuk menghantarkan manusia mencapai tatanan hati yang bahagia dan sejahtera. Maka pokok permasalahan yang dikaji didalam skripsi ini adalah:

1. Bagaimana konsep *Kesehatan Mental* menurut Prof. Hamka?
2. Bagaimana cara memperoleh *mental yang sehat* menurut Prof. Hamka?

D. Tujuan Penelitian

Berangkat dari pokok permasalahan yang tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui gambaran umum tentang kesehatan mental.

2. Menggambarkan atau mendiskripsikan secara konseptual pemikiran kesehatan mental yang ditawarkan Hamka.
3. Mengetahui cara memperoleh mental yang sehat yang ditawarkan Hamka.

E. Manfaat Penelitian.

Manfaat penulisan ini adalah :

1. Tulisan ini diharapkan bisa memberikan sumbangan pemikiran tentang upaya mengatasi problem kejiwaan yang diderita manusia modern saat ini.
2. Diharapkan dapat memberikan dan menawarkan langkah alternatif dalam proses pembentukan pribadi yang sehat mentalnya.
3. Menambah wawasan bagi penulis, khususnya mengenai kesehatan mental.
4. Sebagai sumbangan pemikiran dan dapat memperkaya pustaka dalam bidang kesehatan mental.

F. Kerangka Teoritik.

1. Tinjauan Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental pada hakekatnya merupakan salah satu kawasan studi yang terpenting dari psikologi. Sebab semua kajian psikologi selalu terfokus dan bertujuan untuk merealisasikan dan meningkatkan kesehatan mental (*mental health*) manusia.

Pembahasan tentang kesehatan mental akan selalu mempersoalkan mental/jwa yang dimiliki seseorang apakah bermasalah ataukah memiliki

kehidupan rohani yang sehat. Dan juga menekankan pada keutuhan pribadi psiko-fisik manusia yang menyeluruh.¹⁴

Kesehatan pada prinsipnya berada pada rentangan yang kontinum, yaitu diantara titik yang benar-benar sakit dan titik yang benar-benar sehat. Kesehatan individu atau masyarakat ini dapat diupayakan ditingkatkan statusnya, dari yang kurang sehat menjadi lebih sehat, atau sebaliknya.

Sebagai acuan untuk memahami konsep “sehat”, World Health Organization (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat.”¹⁵ Sehat yang berkaitan dengan pembahasan kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, yaitu: “sesuatu yang sempurna, tidak terganggu kematangan jiwanya, tidak ada penyelewengan, dusta, atau tipu muslihat yang mengurangkan hak, penghargaan dan ketentraman orang lain”.¹⁶

Pengertian sakit itu dapat berdimensi subjektif-kulturalistik, maka setiap masyarakat memiliki pengertian sendiri tentang sakit sesuai dengan pengalaman dan kebudayaannya. Peran sakit hanya dilakukan dan diakui oleh masyarakat jika sesuai dengan pertimbangan nilai, keyakinan, dan sosialnya. Karena itu, suatu kesakitan yang dirasakan dalam diakui oleh individu atau masyarakat tidak selalu dirasakan secara sama oleh individu

¹⁴ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung; Pustaka Setia, 1999), hlm.12.

¹⁵ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental; Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2001), cet. III, hlm,5

¹⁶ zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta; PT. Gunung Agung, 1985), cet. VIII, hlm, 83.

atau masyarakat lainnya. Hal ini juga berlaku untuk jenis gangguan mental.¹⁷

Menurut H. Tarmizi, bisa dikatakan bahwa jiwa yang sehat erat hubungannya dengan perangai dan kepribadian. Individu yang sehat akan melakukan interaksi sosial secara normatif. Selain itu kesehatan mental juga erat hubungannya dengan cara pemuasan keinginan, ambisi, cita-cita, perasaan, dan hati nurani untuk dapat memenuhi kehidupan sehari-hari dalam tekanan-tekanan penghidupan dengan bijaksana.¹⁸ Seringkali dalam pandangan masyarakat kesehatan mental disamaartikan dengan "ketenangan batin", yang dimaknakan sebagai tidak ada konflik, tidak ada tekanan, hidup tanpa ambisi, pasrah, dan sejenisnya. Sasaran kesehatan mental masyarakat adalah optimalisasi segenap potensi fisik dan mental, yang realitasnya kemungkinan juga menghadapi tekanan-tekanan tertentu dan bahkan kegagalan. Kesehatan mental bukan untuk membuat masyarakat "tenang" tetapi mereka dapat menangani masalah secara tepat dan mencegahnya agar tidak menimbulkan masalah yang lebih berat.¹⁹

Terdapat sejumlah prinsip dalam memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan mental serta mencegah terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip ini harus didasarkan atas, *pertama*, sifat kemanusiaan, *kedua*,

¹⁷ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Op.Cit.*, hlm. 5

¹⁸ H. Tarmizi, *Kesehatan Jiwa*, (Jakarta; Bulan Bintang, 1982), cet. II, hlm.10

¹⁹ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Op.Cit.*, hlm. 19-20

hubungan manusia dengan lingkungannya, dan *ketiga*, hubungan manusia dengan Tuhannya.²⁰

Untuk mencapai kesehatan mental, perlu ditempuh tiga cara. *Pertama*, cara pengobatan, yaitu : cara yang ditempuh untuk mengobati orang yang terganggu kesehatan mentalnya, sehingga ia dapat kembali kepada kehidupan yang wajar. *Kedua*, cara pencegahan, yaitu: cara yang ditempuh seseorang terhadap dirinya dan orang lain, sehingga ia dan orang lain itu terhindar dari kemungkinan jatuh pada kegoncangan jiwa. *Ketiga*, cara pembinaan, yaitu: cara ditempuh orang untuk menambah rasa bahagia dan kemampuannya semaksimal mungkin, seperti apa yang dilakukan orang untuk memperkuat ingatan, fantasi, kemauan dan kepribadian.²¹

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan dalam rangka penulisan karya ilmiah (skripsi) ini adalah penelitian pustaka (*Library Research*), maka berdasarkan konsep ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan literer, yaitu sumber datanya atau obyek utamanya adalah dari bahan-bahan pustaka yang ada kaitannya dengan persoalan yang diteliti. Tahap operasional penelitian pustaka ini adalah memilih dan mengkaji karya-karya Hamka dengan memfokuskan pada bahasan konsep kesehatan

²⁰ *Ibid.*, hlm. 39.

²¹ Abdul 'Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Dradjat, (Jakarta; Bulan Bintang, 1974), hlm. 35-36.

mental. Hal ini dilakukan untuk memperoleh informasi obyektif, kritis, lengkap dan proporsional.

2. Sumber Data

Dalam metode ini penulis berusaha mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan topik yang dibahas, karena penelitian skripsi yang bersifat literer yang berorientasi pada kerangka ilmiah secara pragmatis (*abstrak-teoritis*, bukan secara empiris), maka dalam operasionalnya, penulisan skripsi ini berlandaskan pada metode penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari pemikiran orang-orang.²²

Data-data dalam penelitian ini, dikumpul dan diperoleh melalui penelusuran karya-karya pemikiran Hamka yang berkaitan dengan kesehatan mental, baik sumber primer maupun sumber sekunder. Penelitian karya-karya Hamka yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti; *Tasauf Modern (1939)*, *I'alsafah Hidup (1939)*, *Lembaga Budi (1940)*, *Pandangan Hidup Muslim (1960)*, *Pribadi (1950)*, *Lembaga Hidup (1940)*, *Akhlaqul Karimah (t.t)*, sebagai sumber data primer. Dan sumber sekunder yaitu pembahasan para komentator atau tokoh-tokoh lain yang mengkaji pemikiran Hamka.

3. Analisis Data

Setelah data-data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya penulis mengelola dan mengklasifikasikan sesuai dengan pokok-pokok bahan

²² Dr. Lexy J. Moleong, M.A., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1991), hlm. 3

dalam skripsi ini. Untuk menganalisis data yang telah terkumpulkan digunakan metode berpikir induktif yang bersifat *deskriptif-analisis*, dengan menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

a. langkah diskriptif.

Dalam hal ini penulis akan menyajikan gambaran secara konseptual pemikiran-pemikiran Hamka tentang kesehatan mental.

b. Langkah Analisis

Dalam hal ini yang penulis maksud adalah analisa data. Karena penelitian ini bersifat kualitatif, maka analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu setiap prosedur sistematis yang dirancang untuk menganalisis isi informasi terekam yang datanya berupa dokumen-dokumen tertulis.²³ Dalam tulisan ini yang dimaksudkan dengan isi pemikiran adalah semua pemikiran Hamka yang berkaitan dengan kesehatan mental yang terdapat di dalam sumber primer dan sumber sekunder di atas.

Jadi tipe analisis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini (skripsi) adalah *diskriptif-analisis*, yaitu memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada, kemudian data yang sudah terkumpul disusun, dijelaskan dan dianalisis.²⁴ Dalam hal ini penulis akan berusaha mendiskripsikan terlebih dahulu pemikiran Hamka tentang kesehatan mental, kemudian mempelajari berbagai pemikiran dan pandangan Hamka, khususnya tentang kesehatan mental, selanjutnya data yang

²³ Arif Sukadi, *Metode dan Analisis Penelitian II*, (Jakarta: Erlangga, 1991), hal. 48

²⁴ Winarno Surachmand, *Dasar dan Teknik Research*, (Bandung: Tarsito, 1982), hal. 140

didapat itu diadakan proses analisis secara kritis, dan dibuat suatu kesimpulan yang bersifat umum yang selaras dengan rumusan masalah.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan Skripsi ini, akan dimulai dari bab I sebagai pendahuluan yang diawali dari latar belakang masalah, kemudian dirumuskan pokok permasalahan yang akan diteliti, yang dilanjutkan dengan tujuan dan manfaat penelitian. Kerangka teoritik dimaksudkan untuk memberi batasan yang jelas tentang sehat, baik secara jasmani maupun mental. Kemudian penulisan dilanjutkan pada pemaparan metodologi yang akan dijadikan acuan dalam penelitian ini. Bab ini diakhiri dengan pemaparan sistematika pembahasan.

Pada bab II, akan dipaparkan tentang tinjauan umum kesehatan mental. Bab ini dimaksudkan untuk menjawab pokok masalah pertama yakni bagaimana konsep kesehatan mental menurut Hamka. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang konsep kesehatan mental secara umum, pada bab ini akan dipaparkan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu dimulai dari pengertian kesehatan mental, prinsip-prinsip kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta peranan agama terhadap kesehatan mental.

Pada bab III berisikan tentang biografi Hamka, yang meliputi riwayat hidup, jasa-jasa Hamka, dan karya-karya Hamka. Uraian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran mengenai latar belakang Hamka.

Pada bab IV membicarakan konsep kesehatan mental sebagaimana dikemukakan Hamka di dalam karya-karyanya. Pada bab ini akan dijabarkan sub bab-sub bab yang meliputi; konsep dasar kesehatan mental menurut Hamka, dilanjutkan dengan cara memelihara kesehatan mental, kemudian dibahas pula tanda-tanda penyakit mental dan tanda-tanda sembuhnya, dan diakhiri dengan jabaran mengenai kebahagiaan sebagai perwujudan mental yang sehat.

Akhirnya hasil-hasil kajian dalam bab-bab sebelumnya dirumuskan dalam bab V, yaitu bab penutup, yang meliputi kesimpulan dan kata penutup.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Seperti juga konsep-konsep para ahli tentang manusia, dari sudut pandang manapun, manusia akan dipandang sebagai *makhluk monodualis*, perpaduan dua unsur yang berbeda namun saling mempengaruhi. Hamka mengkonsepkan manusia terdiri dari dua unsur, yaitu unsur kasar (jasmani) dan unsur halus (rohani). Namun yang membedakan manusia dengan makhluk lain adalah manusia dianugerahkan roh, yaitu *cahaya nur Ilahi*. Untuk itu kesehatan mental pada diri manusia akan terwujud apabila terdapat keseimbangan (*equalibrium*) antara pemenuhan kebutuhan *mental-psikis-spiritual* dan *fisik-biologis-material*.

Sebagai orang yang beriman Hamka pun mengkonsepkan kesehatan mental dengan dasar percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bagi Hamka jiwa yang sehat adalah efek samping dari pribadi yang utuh, pribadi yang mempunyai rasa keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Stabilitas mental/jiwa memerlukan kesadaran atas *Realitas Yang Terbesar* yang menjadi tempat bergantung setiap tindakan yang fundamental, yaitu dengan jalan menjaga konstanitas hubungan manusia dengan Tuhannya. Hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya akan menimbulkan rasa tanggung jawab, baik tanggung jawab terhadap diri sendiri dan juga tanggung jawab terhadap orang lain. Rasa tanggungjawab itu (salah satu prinsip kesehatan

mental) termanifestasikan dalam perilaku-perilaku yang baik, yaitu berbuat kebajikan kepada sesama manusia.

Namun konsep Hamka tentang kesehatan mental sama seperti konsep kesehatan mental pada umumnya. Hamka pun memandang perlu sikap penyesuaian diri, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain dan lingkungan. Namun penyesuaian diri itu harus tetap menunjukkan jati diri tanpa harus terbawa arus pergaulan. Yang diutamakan dalam pergaulan ialah bergaul dengan orang yang beriman dan berbudi baik. Karena pergaulan dengan orang-orang yang baik diharapkan bisa memberikan manfaat dan faidah. Untuk itulah, agar jiwa dalam keadaan sehat terus, maka menurut Hamka ada beberapa langkah yang diperlukan untuk memelihara kesehatan mental (*tindakan preventif*), yaitu: *pertama*, bergaul dengan orang budiman. *Kedua*, membiasakan pekerjaan berfikir. *Ketiga*, menahan syahwat dan marah. *Keempat*, bekerja dengan teratur. *Kelima*, memeriksa cacat diri sendiri.

Ciri khas dari kesehatan mental Hamka, menurut penulis, adalah Hamka memandang bahwa mental yang sehat hanya di dapat dari orang-orang yang berbudi utama atau dengan kata lain mempunyai akhlak yang terpuji (*akhlaqul al-mahmudah*). Orang sehat mental/jiwanya akan menghindarkan diri sifat-sifat yang tercela (*akhlaqul al-mazmumah*) dan mengembangkan sifat-sifat yang terpuji (*akhlaqul al-mahmudah*). Menurut Hamka pusat dari *akhlaqul al-mahmudah* adalah 4 sifat keutamaan, yaitu *syaja`ah* (berani pada kebenaran dan takut pada kesalahan), *'iffah* (pandai menjaga kehormatan batin), *hikmah* (mengambil rahasia dari pengalaman kehidupan), *ada`alah*

(adil walaupun pada diri sendiri). Keempat sifat itu masing-masing mempunyai empat kutub yang saling berlawanan. Untuk memperoleh kesehatan mental, ke-empat sifat utama itu harus dalam posisi seimbang (*equilibrium*), yaitu tepat berada di tengah-tengah kedua kutub tersebut. jadi menurut Hamka dalam menghadapi apapun manusia tidak boleh berlebihan dan juga berkekurangan, tetapi harus berada di tengah.

Telah diketahui bersama bahwa tubuh manusia bertalian langsung dengan jiwa manusia. Menurut Hamka struktur kepribadian manusia menentukan kesehatan mentalnya. Namun yang paling pokok faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia adalah agama atau keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, menurut Hamka ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, yaitu otak, darah, perut, alat kelamin, pergaulan dan persahabatan, kepribadian

B. Kata Penutup

Untuk menghasilkan suatu karya bermutu, kerja keras mutlak diperlukan. Tanpa kerja keras hasil yang didapatkan tidak sebaik apa yang telah kita rencanakan. Begitu pula dengan pengerjaan skripsi ini. Rintangan, halangan dan tantangan selalu datang menyertai setiap langkah penulis. Hanya dengan niat dan kerja keraslah semua itu dapat teratasi. Penulis merasa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, namun begitu diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis (utamanya) dan juga manusia-manusia yang membutuhkan mental yang sehat (umumnya).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Bandung; Lubuk Agung, 1989
- Ancok, Djamaluddin dan Fuad Nashori S., *Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001
- Arikunto, Suharsini., *Prosedur Penelitian Praktis*, Jakarta: Bina Aksara, 1985
- Bastaman, Hanna D., *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil Dan Pustaka Pelajar, 2001.
- Burhanuddin, Yusak. *Kesehatan Mental*, Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 1999.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Masagung, 1978
- , *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1978
- , *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1985
- El-Qussy, Abdul A., *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1974
- Ensiklopedi Indonesia*, Jakarta: Ikhtiar Baru-Van Houve, 1980.
- Ensiklopedi Islam; Jilid II*, Jakarta: Ikhtiar Baru-Van Houve, 1993.
- Fahmi, Mustafa., *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977
- Hadi, Sutrisno., *Metodologi Research*, Yogyakarta; GajahMada Press, 1976
- Hamka, *Akhlaqul Karimah*, Jakarta; Pustaka Panjimas, 1992
- , *Falsafah Hidup*, Jakarta : Pustaka Panjimas, 1986
- , *Kenang-Kenangan Hidup; Jilid I, III, IV*, Jakarta: Bulan Bintang, 1974
- , *Lembaga Hidup*, Jakarta; PT. Djajamurni, 1962
- , *Lembaga Budi*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985
- , *Pribadi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983
- , *Pandangan Hidup Muslim*, Jakarta :Bulan Bintang, 1966
- , *Pelajaran Agama Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1984
- , *Studi Islam*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983
- , *Tasauf Modern*, Jakarta: Pustaka PanjiMas, 1983
- Hamka, Rusydi. Dkk, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, Jakarta; Pustaka Panjimas, 1984

Thaha, M. Chabib. *Kesehatan Mental Islami; Psikopath dan Kelainan seks*, Media Edisi II, Semarang: Fak. Tarbiyah, 1992

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta; Balai Pustaka, 1995, Ed. 2, cet. 4

Umar, A., *Kesehatan Mental dan Aktualisasinya di Lingkungan Sekolah*, Laporan Penelitian Individu (tidak diterbitkan), Semarang: IAIN Walisongo, 1998

Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, Jakarta; Pustaka Panjimas, 1970



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA