

PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN MENTAL SEHAT PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Musrifah¹

ifahmusripah@yahoo.co.id

Abstrack

This study aims to determine the factors mental mental / mental disorders and preventive solutions. The loss of the meaning of life in modern life continues to develop. Through Islamic psychology approach is expected to form a healthy mental, which is an inner condition that is always in a state of calm, safe, and serene. Attempts to find inner peace can be done, among others, through personal salvation to God). Islam as a religion of Grace has a concept to answer it. Man is not only a creature in the physical, material, mental, and spiritual appearance. In building a healthy mental personality through some intervesies with familiar social problems, personality and soul disorders, then form a healthy mental through Islamic psychological approach.

Keywords: Social problem, personality and soul disorder, mental health.



Naskah diterima: 11 Desember 2017; direvisi: 19 Januari 2017; disetujui: 29 Januari 2018; diterbitkan 31 Januari 2018.



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Tersedia online di: <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/index>

A. Pendahuluan

Perbincangan seputar kesehatan mental dewasa ini, tanpa disadari seseorang sedang terganggu kesehatan mentalnya. Misalnya terjadi perselingkuhan, perjudian, kenakalan remaja (*free sex*), persaingan hidup,

¹ STAI Brebes

NAPZA, korupsi, dan lain sebagainya. Berdasarkan fakta yang penulis ketahui bahwa telah terjadi perselingkuhan dalam satu instansi ironisnya adalah yang bersangkutan seorang pendidik di suatu pendidikan sekolah menengah kejuruan, yang satunya perempuan yang selingkuh dan kisah yang satunya adalah laki-laknya. Status sosial pelaku tersebut adalah pendidik dan staf di sekolahnya. Setelah penulis analisa dari dua pasang peselingkuh tersebut faktor penyebab dari selingkuh adalah bukan karena faktor ekonomi melainkan faktos psikologis dan kepuasan sexual.

Data berikutnya terjadi pada siswi kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan, ditemukan telah melahirkan anak di rumah tenaga medis (bidan), ironisnya selama kehamilannya tidak ada orang yang mengetahui tentang kehamilannya, termasuk kedua orang tuanya ataupun keluarganya. Bahkan sebelum melahirkan telah mengikuti lomba volyball tingkat kabupaten. Yang jadi pertanyaan penulis mengapa dari pihak orang tua atau keluarga tidak tahu tentang kehamilan anaknya, teman dekatnya, dan dari pihak sekolah guru (wali kelas), juga sama tidak tahu tentang kehamilan siswanya. Jadi dapat disimpulkan telah terjadi kurangnya perhatian dari semua pihak terhadap anak remaja yang bersangkutan.

Kemudian telah terjadi juga dari tenaga instansi di Tegal sering pergi ke tempat-tempat karaoke , dengan tujuan mencari kesenangan batin karena merasakan kesepian atau kehampaan dalam kehidupan keluarganya . Padahal dari segi materi serba berkecukupan. Fenomena tersebut faktor penyebabnya adalah pasangan yang memiliki kesibukan masing-masing, kurangnya komunikasi, jarang ketemu di rumah sehingga terjadi kejenuhan antara keduanya.

Data yang lain pada pasangan keluarga petani status menengah bawah telah terjadi perselingkuhan dengan seorang buruh tani. Faktor penyebab dari perempuan tersebut karena masalah ekonomi. Yang pada akhirnya terjadi pertengkaran hebat antara suami istri. Data selanjutnya adalah seorang staf

BRI melakukan bunuh diri lonpat dari loteng rumahnya dan meninggal seketika itu. Faktor penyebabnya adalah si pelaku telah memakai uang nasabah, atau sering dikatakan “Sistem”.

Dari fenomena data tersebut, di tinjau dari prespektif psikologi Islam merupakan kategori orang-orang yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental. Orang-orang yang mentalnya tidak sehat tanpa di landasi dengan agama akan menjadikan stres dan frustrasi, dan akhirnya memilih ke jalan yang negatif. Dari permasalahan tersebut penulis tertarik untuk meneliti/menulis bagaimana pendekatan yang diterapkan agar terhindar dari masalah-masalah mental perilaku negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif *library reseach*. Data-bata yang digunakan menggunakan data-data primer dan sekunder. Analisis yang digunakan menggunakan content analysis.² Penulis mewawancarai responden langsung dan memberikan pencerahan-pencerahan yang berkaitan dengan masalah yang dialami dengan pendekatan ilmu psikologi Islam , agama,dan kesehatan mental.

Paradigma psikologi Islam, yaitu *fitrah*, tidak dapat dipisahkan dengan cara pandang dan konsep-konsep yang telah dikonstruksi . Paradigma *fitrah* itu dipahami dari konstruksi konsep manusia, konsep motivasi, dan sistem kebenaran yang diyakini dalam psikologi Islami. Berdasarkan konsep-konsep ini, dapat dijelaskan bahwa paradigma *fitrah* adalah wawasan tauhid dalam memahami manusia.³ Psikologi Islam adalah kajian ilmiah terhadap jiwa atau rohaniah manuasia dalam perspektif ajaran Islam. Nilai-nilai Islam menjadi tolak ukur gambaran kejiwaan manusia yang diamati berbagai tingkah lakunya.⁴

² Norman K. Denzin dan Yonna S. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 498

³ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 356.

⁴ Roesleni Marliany, *Psikologi Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hlm. 5.

Jiwa adalah musuh paling bahaya bagi mausia yang ada diantara dua sisi badannya . Oleh katena itu, selayaknya musuh musuh tersebut diatasi dengan cara diikat oleh ”rantai-rantai penaklukan “, agar tidak liar dan tidak melakukan banyak kekeliruan dan kesalahan. Melepas jiwa dapat menjadikan ia melenggang bebas bersama hasrat (*hawa'*) dan kecenderungannya yang liar. Al-Hakim At-Tirmidzi berpendapat bahwa unsur esensial jiwa adalah udara panas-semacam asap-berwarna hitam yang memiliki karakter buruk . Pada dasarnya jiwa bersifat kecahayaan. Ia bisa bertambah baik dengan taufik Allah SWT., interaksi yang baik, dan rendah hati yanga benar. Jiwa dapat bertambah baik dengan cara seseorang menentang hasrat (*hawa'*)-nya, tidak menghiraukan ajakannya, serta melatihnya dengan lapar dan amalan-amalan berat.⁵

Berkenaan dengan jiwa, At-Tirmidzi seorang sufi kenamaan abad ketiga Hijriah, memiliki 3 pendapat mengenai jiwa; (1) menyatakan bahwa jiwa adalah udara kehidupan (*rih al-haya'*), udara tersebut melimpah dari roh, seperti halnya melimpahnya perkara bawah dari perkara atas. (2) menyatakan bahwa jiwa adalah garizah (naluri) jiwa yang dipoles oleh syetan sebagai tipuannya agar menang dan dapat meluluhlantahannya, dalam hal ini jiwa sangat lemah dihadapan syetan, (3) bahwa jiwa adalah teman syetan, jiwa merupakan teman kerja setan dalam keburukan, bahkan ia bagian dari syetan.⁶ Menurut mayoritas para sufi, jiwa merupakan amasir keburukan dalam diri manusia. Kalaupun bukan unsur paling kuat karena setan menempati urutan pertama, jiwa adalah pemoles maksiat sebagai sesuatu yang manis bagi manusia dan menjebak dengan pekerjaan haram sebagai suaru kelezatan baginya.

Sedangkan kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur

⁵ Roesleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 15

⁶ Roesleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 17

untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.⁷

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama 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 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, berada dalam keseimbangan persenyawaan kimia dan hormo tubuh. Dengan kata lain, kondisi yang demikian menjadi manusia pada kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya, sehat jasmani, dan rohani.⁸

Agaknya cukup logis kalau setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan ikut berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Tindak ibadah setidak-tidaknya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Dan manusia sebagai makhluk yang memiliki kesatuan jasmani dan rohani secara tak terpisahkan memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.

Sebagaimana teori diatas, jika diterapkan dalam diri manusia setidaknyanya dapat mengurangi terjadinya dekadensi moral, asusila, 5 M (madon, madat,

⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 166

⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, hlm. 170

mabuk, minum, maling/pencuri), kenakalan remaja, stres, frustrasi, dan penyakit-penyakit mental lainnya. Salah satu contoh fenomena yang penulis lihat telah terjadi perselingkuhan atau dengan kata lain cinta terlarang, ironisnya pelakunya adalah seorang pendidik dengan teman tempat kerjanya baik perempuan maupun laki-laki. Di daerah lain juga ada seorang dosen dengan mahasiswinya dan ke tempat-tempat hiburan lainnya. Fenomena tersebut adalah bagian dari mental yang tidak sehat.

Seseorang yang mengalami kesehatan mental yang buruk berbeda dalam hal tingkat kesehatan jika dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Pada orang-orang yang mengalami kesehatan mental yang buruk, perasaan-perasaan bersalah kadang-kadang menguasainya, kecemasan-kecemasan tidak produktif dan sangat mengancamnya. Ia biasanya tidak mampu menangani krisis-krisis dengan baik dan ketidakmampuan ini mengurangi kepercayaan dan harga dirinya. Terkadang ancaman-ancaman dari dalam dan dari luar mungkin begitu kuat sehingga ia mengembangkan gangguan tingkah laku. Tentu saja gangguan ini bisa berkembang dari gangguan yang ringan sampai pada gangguan yang berat.

Agar terjaga dari sifat-sifat negatif dengan menjaga jiwa dari gangguan-gangguan penyakit mental melalui pendekatan agama dan psikologi Islam, dengan memahami masalah sosial, mengenal kepribadian/jiwa, dan tritmen membentuk mental sehat melalui psikologi Islam.

B. Hasil Dan Pembahasan

1. Memahami konsep dasar masalah sosial

Masalah-masalah sosial pada hakekatnya juga merupakan fungsi-fungsi struktural dari totalitas sistem sosial, yaitu berupa produk atau konsekuensi yang tidak diharapkan dari satu sistem sosio-kultural. Formulasi alternatif untuk melengkapai arti "masalah sosial" ialah

istilah “disorganisasi sosial.” Disorganisasi sosial kadangkala disebut sebagai disintegrasi sosial, selalu diawali dengan analisis mengenai perubahan-perubahan dan proses-proses organik Teori *cultural lag* (kelambanan budaya atau kelambanan kultural) menyatakan sebagai berikut: apabila bermacam-macam bagian dari kebudayaan berkembang secara tidak imbang, tidak sesuai dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka kebudayaan tadi akan mengalami proses kelambanan kultural (*cultural lag*, kelambanan budaya). Kondisi sosial semacam ini bisa dipersamakan dengan disorganisasi sosial atau disintegrasi sosial.⁹

Dalam pengertian di atas, masyarakat yang terorganisasi dengan baik dicirikan dengan kualitas-kualitas sebagai berikut: adanya stabilitas, interaksi personal yang intim, relasi sosial yang berkesinambungan, dan ada konsensus bertaraf tinggi di antara anggota-anggota masyarakat. Sebaliknya, masyarakat yang mengalami disorganisasi ditandai dengan ciri-ciri, perubahan-perubahan yang serba cepat, tidak stabil, tidak ada kesinambungan pengalaman dari satu kelompok dengan kelompok-kelompok lainnya, tidak ada intimitas organik dalam relasi sosial, dan kurang atau tidak adanya persesuaian diantara para anggota masyarakat.

Manusia sudah lama menjadi kajian pengetahuan manusia sendiri. Manusia mempelajari manusia. Apabila kita melihat perjalanan sejarah filsafat manusia, ataupun ilmu yang diturunkan darinya, seperti ilmu psikologi, biologi, sosiologi, politik, ekonomi, dan ilmu humaniora lainnya, maka akan didapati pergulatan pendapat dan pemikiran yang bertentangan.

Manusia dalam banyak hal dapat diketahui oleh dirinya, tetapi akan lebih banyak hal yang tidak ia ketahui. Meneliti manusia sama dengan meneliti kemustahilan. Hingga hari ini, manusia masih merupakan

⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 4

misteri. Contoh sederhana kita telah merasa mengenal secara dekat seseorang (istri, suami, orang tua, anak, sahabat, atau teman), namun sekaligus benar-benar tidak mengenal siapa sesungguhnya mereka itu. Dibandingkan orang lain, tentu kita lebih mengenalnya.

Manusia memiliki 3 dimensi yaitu; (1) dimensi yang tampak; Al-Qur'an mengimdosasikan, bahwa manusia dapat mengetahui dirinya (siapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya), (2) dimensi yang tidak tampak tetapi terindra; manusia memiliki kemampuan untuk mengetahui dirinya, tetapi boleh jadi pengetahuannya keliru. (3) dimensi yang tidak tampak dan tidak terindra.; manusia sejati adalah makhluk tidak akan sempurna ia selalu tergantung pada yang lainnya. Manusia adalah realitas sekaligus sebagai modalitas alat untuk mengetahui dirinya. Manusia pada saat yang bersamaan merepresentasikan sumber pengetahuan sekaligus menjadi alat presentasinya. Manusia adalah objek materia, sekaligus sebagai objek forma. Ia sebagai objek sekaligus sebagai subjek.¹

Sepanjang hidupnya manusia sebagai makhluk sosial tidak akan lepas dari masalah. Manusia dan masalah telah manyatu sehingga tidak ada manusia yang hidup tanpa masalah. Masalah timbul sebagai akibat dari hubungannya dengan sesama manusia lainnya. Masalah yang dihadapi oleh setiap manusia tidaklah sama karena perbedaan tingkat perkembangan kebudayaan dan masyarakatnya, serta keadaan lingkungan alam tempat masyarakat itu hidup.

Secara garis besar, masalah yang dihadapi manusia bersumber dua faktor, yaitu faktor dari dalam diri individu dan faktor lingkungan. Ketika kehidupan masih relatif sederhana, masalah yang muncul pun cenderung bersifat sederhana. Sejalan dengan perkembangan kehidupan

¹ Yadi Purwanto, *Epistemologi Psikologi Islam*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 164

manusia yang semakin maju, masalah yang muncul pun menjadi menjadi semakin kompleks dan rumit.

Di antara masalah yang kompleks tersebut, ada masalah yang berkaitan dengan personal-individual dan ada masalah yang berkaitan dengan sosial. Masalah sosial adalah kondisi atau proses dalam masyarakat, yang dilihat dari suatu sudut yang tidak diinginkan. Dasar pikiran yang terkandung dalam pandangan itu adalah: (a) ada atau mungkin ada keadaan masyarakat yang memuaskan; masalah sosial merupakan penyimpangan dari keadaan masyarakat yang memuaskan itu; (b) pemecahan terhadap masalah sosial itu mungkin dilakukan; (c) dari dasar pikiran kedua itu terkandung pula pengertian tentang adanya perubahan sosial; (4) dalam perubahan sosial ada stabilitas sosial yang kontinu; (5) perubahan sosial dapat diarahkan pada tujuan-tujuan tertentu, yaitu keadaan masyarakat yang memuaskan.¹

1

Manusia adalah sumber dari bagian dari masalah, termasuk masalah sosial yang ditimbulkan dari perilaku manusia yang terkadang menyimpang dari norma yang ada, baik faktor ekonomis (misalnya kemiskinan, pengangguran, korupsi, dan lainnya), faktor biologis, (misalnya penyakit menular, keracunan makanan, dan lainnya), faktor psikologis (penyakit syaraf, bunuh diri, disorganisasi jiwa, dan lainnya), maupun faktor kebudayaan (perceraian, kenakalan remaja, dan lainnya).

Dari permasalahan sosial seperti di atas, ada beberapa faktor penyebab dari masalah tersebut, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Faktor ekonomi, faktor ini merupakan faktor terbesar terjadinya masalah asosial. Motif utama terjadinya perampokan, pencurian, penjenjambretan, perceraian, bahkan perselingkuhan, dan lain – lain.

¹ Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-dasar Patologi Sosial*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), hlm. 2

- b. Budaya, tidak dipungkiri bahwa Indonesia sebagai negara yang multibudaya, dan budaya menjadi identitas suatu daerah atau tempat. Pada satu sisi, multibudaya dapat mencerminkan jati diri suatu masyarakat yang dapat dijadikan sebagai salah satu unsur perekat dan pemersatu masyarakat, menjadi modal budaya (*cultural capital*), dan kekuatan budaya (*cultural power*) yang menggerakkan dinamika kehidupan masyarakat setempat. Dalam kasus yang lebih besar faktor budaya telah memicu adanya ketidaksesuaian pelaksanaan nilai, norma, dan kepentingan sosial akibat adanya proses perubahan sosial dan pola masyarakat heterogen/multikultural. Misalnya kenakalan remaja, konflik antaretnik, diskriminasi gender, dan pengakuan hak milik kebudayaan lintas negara.
- c. Faktor biologis, faktor biologis merupakan faktor yang berhubungan dengan keadaan jasmani atau faktor fisiologis, seperti keadaan genetik, pencernaan, pernapasan, peredaran darah, kelenjer-kelenjer, saraf, tinggi badan, dan sebagainya.
- d. Faktor psikologis, faktor ini berhubungan dengan masalah pola pikir suatu masyarakat atau pribadi tertentu yang bersinggungan dengan tatanan kehidupan sosial yang ada. Keberadaan aliran dan pemahaman yang menyimpang dari ajaran agama, yang jika diamati secara detail sangat tidak masuk akal, merupakan masalah sosial yang tidak mudah ditangani karena sangat menyangkut masalah keyakinan dan bersifat psikologis sehingga membutuhkan penanganan secara berkesinambungan dengan pendekatan yang bijak. Contoh lainnya adalah kenakalan remaja, geng motor, gerakan separatis non-pemerintahan, dan seksualitas, seperti waria homoseksual dan transgender.¹

¹ Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-dasar Patologi*, hlm. 5-8

Berdasarkan faktor tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa masalah sosial merupakan masalah yang ditimbulkan oleh kondisi yang tidak diharapkan dan dianggap dapat merugikan kehidupan sosial serta bertentangan dengan standar sosial yang telah disepakati. Keberadaan masalah sosial di tengah kehidupan masyarakat dapat diketahui cermat melalui beberapa proses dan tahapan analitis, salah satunya berupa tahapan diagnosis. Dalam mendiagnosis masalah sosial diperlukan sebuah pendekatan sebagai perangkat untuk membaca aspek masalah secara konseptual.

Untuk mengetahui suatu permasalahan sosial dapat menggunakan 2 pendekatan, yaitu (1) *person blame approach* merupakan pendekatan untuk memahami masalah sosial pada level individu. Diagnosis masalah menempatkan individu sebagai unit analisisnya. Sumber masalah sosial dilihat dari faktor-faktor yang melekat pada individu yang menyangkut masalah. Melalui diagnosis tersebut dapat ditemukan faktor penyebabnya yang mungkin berasal dari kondisi fisik, psikis ataupun proses sosialisasinya; (2) *system blame approach* merupakan unit analisis untuk memahami sumber masalah pada level sistem. Pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa sistem dan struktur sosial lebih dominan dalam kehidupan bermasyarakat. Individu sebagai warga masyarakat tunduk dan dikontrol oleh sistem. Selaras dengan itu, masalah sosial disebabkan sistem yang berlaku di dalamnya kurang mampu dalam mengantisipasi perubahan yang terjadi, termasuk penyesuaian antar komponen dan unsur dalam sistem tersebut.¹

Dengan demikian, perbedaan kedua pendekatan tersebut, terletak pada sudut pandang masing-masing terhadap sumber masalah sosial. Jika *person blame approach* memandang individu sebagai sumber permasalahan, *system blame approach* memandang sistem sebagai

¹ Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-dasar Patologi*, hlm. 9

sumber masalahnya. Artinya, dari kedua pendekatan tersebut dapat diketahui bahwa sumber masalah dapat ditelusuri dari kesalahan “individu” dan kesalahan “sistem”. Untuk merealisasikan kedua pendekatan tersebut, ada beberapa langkah atau tindakan yang dilakukan. Pendekatan lain dapat dilakukan dengan melalui:

- a. Tindakan rehabilitatif. Tindakan ini adalah upaya untuk melakukan perubahan atau perbaikan terhadap kondisi yang sesuai harapan atau standar sosial yang berlaku. Bentuk usaha rehabilitatif yang ideal adalah dengan mengarahkan pada pengembangan kapasitas diri bagi seseorang yang bermasalah sehingga dengan kapasitas diri yang mantap itu, seseorang memiliki kemampuan dan bekal yang cukup untuk menyelesaikan permasalahannya.
- b. Tindakan preventif. Tindakan ini merupakan usaha pencegahan dan usaha antisipatif agar masalah sosial tidak terjadi.
- c. Tindakan developmental, yaitu dengan cara usaha pengembangan atau peningkatan. Usaha peningkatan ini ditujukan untuk menyelesaikan permasalahan sosial berupa peningkatan kemampuan pada seseorang atau sekelompok orang yang bermasalah tercipta iklim yang kondusif bagi masyarakat untuk menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan kebutuhan dalam kehidupannya.¹

Mengintegrasikan pendekatan tersebut akan sangat berguna dalam melacak akar masalah untuk kemudian dicarikan pemecahannya. Dan menanggulangi agar tidak terjadi masalah yang terjadi, misalnya masalah pengangguran, kenakalan remaja, sexual, poligami, perselingkuhan/cinta terlarang dan hal-hal yang negatif, sehingga dapat terhindar dari penyakit mental. Kata kuncinya adalah introspeksi diri setiap akan melakukan tindakan.

¹ Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-dasar Patologi*, hlm. 9-10

2. Mengenal gangguan Kepribadian dan Jiwa pesrfektif psikologi Islam

a. Gangguan Kepribadian

Kepribadian adalah kunci untuk menyesuaikan diri dan kesehatan mental. Kepribadian sehat yang berkembang dan terintegrasi dengan baik merupakan jaminan untuk penyesuaian diri yang efektif.¹ Penyesuaian diri dan kesehatan mental selalu dipengaruhi oleh macamnya kepribadian yang dimiliki individu. Jadi, cara individu menangani masalah-masalahnya ditentukan oleh kepribadiannya. Ia dianggap dapat menyesuaikan diri jika dapat memecahkan masalah-masalahnya secara normal, dan sebaliknya dianggap tidak dapat menyesuaikan diri jika ia bereaksi terhadap tekanan-tekanan dari kehidupan sehari-hari dengan suatu sintom khusus.¹

6

Gangguan-gangguan kepribadian atau watak pada hakikatnya harus dibedakan dari gangguan-gangguan mental lain karena gangguan-gangguan ini disebabkan oleh kekurangan pada struktur kepribadian dan bukan pada fungsinya. Pada umumnya, cacat struktural itu adalah pla tingkah laku tidak nanpu menyesuaikan diri yang berlangsung lama dan cirinya ialah memperlihatkan gangguan tingkah laku itu sebdiri dan bukan pengalaman kecemasan subyektif atau perkembangan simtom-simtom mental atau emosional seperti yang terdapat pada gangguan-gangguan lain.

Gangguan sifat kepribadian, orang-orang dengan gangguan sifat kepribadian berbda dengan orang-orang yang menderita gangguan pla keribadian karena manifestasi-manepestasi penyakit, kelihatannya mereka lebih tergantung pada stres yang berasal dari

¹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 280

¹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, hlm. 280

lingkungan atau yang berasal dari dalam diri orang sendiri (endopsikis). Individu-individu yang mendapat gangguan sifat kepribadian tidak dapat berkembang kearah reaksi-reaksi psikotik.

Gangguan kepribadian antisosial, adalah orang yang tidak memiliki kematangan emosi, kurang memiliki pertimbangan dan rasa tanggung jawab, tidak mau menilai akibat-akibat dari tingkah laku. Individu anti sosial selalu berselisih dengan masyarakat dan selalu berada dalam kesulitan. Ia tidak mampu memelihara kesetiaan yang sejati terhadap seseorang, kelompok, atau tata cara.

Gangguan seksual, gangguan-gangguan dalam bidang seks biasanya tidak melemahkan atau melumpuhkan seperti yang terjadi pada kecemasan, depresi, dan skizofrenia. Karena itu, gangguan ini sering dilihat sebagai gangguan-gangguan yang kurang berat. Dalam beberapa bentuk gangguan itu terlihat bahwa kepuasan seksual yang diperolh dengan cara-cara dan kebiasaan-kebiasaan yang berbeda dari persetubuhan yang wajar merupakan satu-satunya bentuk kegiatan seks yang lebih disukai. Gangguan-gangguan ini dapat sangat mengganggu karena pengaruh yang ditimbulkannya terhadap orang-orang lain. Hal ini terjadi, misalnya, bila gangguan-gangguan ini melibatkan tindakan-tindakan, seperti pemerkosaan, sadisme seksual, atau pelecehan seksual terhadap anak-anak. Individu-individu dikategorikan sebagai orang-orang yang mengalami gangguan-gangguan seksual kalau gangguan-gangguan tersebut bukanlah sitom dari sindrom-sindrom yang lebih luas, misalnya skizofrenia dan reaksi-reaksi obsesif. Gangguan-gangguan seksual ini banyak terjadi dalam masyarakat sehingga yang menimbulkan adanya perselingkuhan bagi yang tidak melihat efef dan hukum Islam.

Ketergantungan dan penyalahgunaan zat, fakta bahwa penyalahgunaan obat-obat merupakan salah satu masalah berat yang dihadapi oleh dunia dan khususnya bangsa kita dewasa ini. Penyalahgunaan obat merupakan salah satu masalah utama di kalangan remaja dan orang dewasa tetapi sekarang sudah merembet di kalangan anak-anak. Ini adalah masalah yang harus diberikan perhatian utama.

b. Gangguan Jiwa dan Terapi

Gangguan jiwa menurut para sufi adalah sekitar masalah getaran-getaran hati dan ajaran jiwa. Kajian-kajiannya seputar jiwa, gangguan dan penyakit-penyakitnya, seperti was-was, marah, takabur,ujub, dan tertipu.

1) Was-was

Waswas adalah jiwa yang selalu menyuruh pada kejelekan. Kewaswasan terkadang menyerang pada saat kita sedang makan, sedang minum, memberi, atau sedang menerima. Dalam setiap urusan, hati kita bisa bersama Allah, jika diri kita terbebas dari waswas. Setan adalah sumber waswas yang paling asasi.¹

7

Menurut At-Tirmidzi, waswas terbagi menjadi dua. Pertama, waswas yang datang dari nafsu. Waswas ini dapat dipecahkan dengan cara membantahnya dan mengingat hati. Kedua, waswas dari setan. Waswas ini dapat diatasi dan ditolak dengan mengingat Yang Maha Penyayang.¹

8

Ilmu jiwa modern menganggap bahwa waswas merupakan bagian dari gangguan saraf yang menjalar. Waswas adalah kegalauan pikiran dalam benak orang sait yang terus berulang-

¹ Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 106

¹ Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 107

ulang dan tidak mampu dibendung dan dihindari olehnya walaupun dirinya tahu bahwa kegalauan tersebut tidak masuk akal dan bertentangan dengan nurani . Kegalauan tersebut semakin kuat dan mengganggu stabilitas emosinya ketika ia berusaha menghilangkan dari benaknya.

Orang yang dilanda penyakit waswas harus bergaul dengan orang lain agar kewaswasannya berkurang, terapi paling mujarab untuk mengobati kewaswasan adalah konsentrasi spiritual (*tawjjuh*) pada Allah SWT., meminta pertolongan kepadanya dan meminta perlindungan dari kewaswasan yang dihembuskan setan.

2) Marah (*Gadhab*)

Hakekat marah adalah gerak jiwa yang menimbulkan bergejaknya darah hasrat menyiksa orang lain. Jika gerak jiwa tersebut semakin kuat, ia akan semakin menggejolakkan api kemarahan dan membuat semakin panas. Terapi marah dengan latihan disiplin kejiwaan (*riyadhah Nafsiyyah*) adalah sarana meredam marah dan meredakan luapannya. Diantara cara yang paling tepat untuk meredam marah adalah membiarkan orang yang sedang marah sampai jiwanya pulih, hilang bekas marahnya, dan kembali pada keadaan normalnya. Sebab suasana marah biasanya adalah suasana yang sangat sulit dan rumit. Orang yang sedang marah sulit untuk berpikir jernih atau bertindak yang tepat. Hal ini disebabkan oleh efek kecenderungan marah pada keinginan masyarakat, mengganggap marah pada keinginan menyakiti, mengganggap rendah, dan membenci orang yang membuat dirinya marah.¹

¹ Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 129

Ahli jiwa modern memandang bahwa marah sebagai salah satu naluri personal (*gharizah*). Tujuan marah adalah melindungi jiwa. Pembangkit marah adalah dugaan bahwa lawan akan mengalahkan dirinya. Selain itu, penyebab marah adalah adanya rintangan dari orang lain yang menjadi penghalang kegiatan atau tujuan yang diinginkannya.

Cara mengatasi marah, para psikolog dan para sufi memiliki satu pandangan Ilmu jiwa modern berusaha mengalihkan kecenderungan marah dalam diri orang yang sakit jiwa agar menjadi nilai tambah, yaitu dengan cara menyalurkan pada olah nafas dan olah raga untuk kegiatan kompetisi dan pertandingan. Hal ini sama halnya dengan cara mengalihkan marah pada kesimpatikan yang kuhur, seperti marah karena kebenaran dan hakikat.²

3) Takabur

Takabur adalah dosa jiwa yang paling besar. Orang yang merasa dirinya besar, kemudian enggan menerima perintah Allah SWT., menolak tunduk kepada-Nya telah bersikap takabur antara dirinya dengan Allah. Orang yang merasa bahwa dirinya lebih baik daripada saudaranya sambil menganggap remeh dan congkak atau menolak kebenaran, padahal dirinya sudah mengetahui, ia telah bersikap sombong kepada orang lain. Pokok utama ketakaburan adalah merasa besar diri, sedangkan hakikatnya adalah bersahabat sambil merendahkan orang lain dan menolak kebenaran setelah dirinya mengetahui. Itulah kompleksitas ketakaburan.²

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 132

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 135-136

Terapi sufistik untuk mengobati takabur, sebagaimana telah disebutkan, adalah dengan lawannya, yaitu tawadhu. Tawadhu yang sebenarnya adalah seseorang mengetahui Tuhannya sebagaimana dirinya mengetahui hakekat jiwanya.

4) Ujub

Ujub adalah penyakit dan perasaan tercela. Ujub dapat menjadikan buta hati manusia sehingga memandang dirinya sebagai pelaku kebaikan. Padahal ia pelaku keburukan dan memandang bahwa dirinya selamat, padahal orang yang binasa. Karena ujub seseorang bisa memandang dirinya sebagai brnar, padahal-padahal jelas-jelas keliru. Ia menganggap kecil dosa dan kesalahan yang dilakukannya. Ia akan melupakan banyak dosa. Selain itu, ia menduga selalu menganggap besar amal yang dilakukannya sehingga ia tertipu. Rasa takutnya sangat minim dan sangat banyak lengah kepada Allah.²

2

Kita dianjurkan unruk tidak ekstrem dalam keujuban, senang menonjolkan diri, lebih tegasnya harus seimbang. Latihan jiwa pada ke-tawadhuan, merernungkan tingkah, harta dan akhir kehidupan memungkinkan seseorang dapat menanggulangi penyakit kecenderungan jiwa pada ketakaburan dan senang menonjolkan diri.

5) Terjebak (*Ghurur*)

Terjebak (*Ghurur*) adalah tenteramnya nafsu terhadap sesuatu yang cocok dengan hawanya dan sesuai dengan kecenderungan alamiahnya. Terjebak adalah tipuan setan. Terjebak (*ghurur*) datang dari setan Upaya-upaya setan adalah melambungkan angan-angan dan menipu. Terjebak orang-orang muslim awan dan tukang maksiat adalah karena tipuan dan dan

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 141

kecohan jiwa. Mereka selalu memiliki rasa optimis mengharapkan kedermawanan dan kebaikan Allah SWT. Jiwa-jiwa merasa tenteram dengan semua itu sehingga semakin merasa berani melakukan dosa. Mereka terus-menerus melakukan maksiat kepada Allah SWT. Disertai rasa optimis.

Optimis (*raja'*) berbeda dengan terjebak (*ghurrah*). Optimis adalah tamak dan penuh harap kepada Allah sambil jiwa yang bersangkutan mudah melakukan tobat. Optimis menghalangi sang hamba dari keputusan dan mendorong untuk taan kepada Allah, giat, dan sungguh-sungguh karena mengharap apa yang dijanjikan kepada orang-orang yang beramal. Adapun terjebak (*ghurrah*) adalah kecohan jiwa dan upaya setan dengan menyebut-nyebut rasa optimis karena tauhid atau karena orang tua yang shaleh, atau dengan amal sedikit yang lemah. Jiwa orang yang terjebak tersebut merasa tenteram dengan tipuan tersebut sehingga ia menganggap enteng terhadap dosa karena menduga mendapat ampunan.²

3

6) Riya

Riya adalah penyakit yang sangat berbahaya. Ia melanda jiwa-jiwa lemah yang berusaha memanjatkan dan menaikkan jiwanya melalui sambil jiwa orang yang bersangkutan mberbeda dengan batinnya. Riya adalah salah satu jenis kemusyrikan terselubung (*syirk khafi*). Pengetahuan mengenai riya dapat diraih dengan muhasabah. Adapun ketidaksengana pada pujian sangat sulit dan berat bagi manusia sebab manusia senang pada pujian dan sanjungan. Naluri manusia selamanya selalu condong pada apa yang diinginkan oleh jiwanya. Jiwa dan musuhnya terus berusaha untuk menjauhkan manusia dari jalan

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 156

yang lurus. Karakter manusiawi, hawa nafsu, dan setan, semuanya mengajak pada riya dan hal-hal keduniawian. Jika seseorang tunduk pada semua itu, amalnya akan hancur dan batal.²

4

Untuk memerangi sifat riya harus mampu melawan keburukan dan menhingat kenikmatan agung dan abadi yang akan diberikan kepada orang yang memiliki niat yang bersih dan ikhlas. Selain hal ini, memikirkan dua hal yang bisa dipakai memerangi naluri, hawa nafsu, dan setan. Dua hal tersebut adalah (1) bagaimana keadaan dirinya pada saat menghadap Allah SWT. (2) manfaat apa yang dihasilkan oleh riya dalam kehidupan dunia.

3. Perspektif Psikologi Islam tentang Kesehatan Mental

Manusia bukanlah suatu entitas yang homogen, tetapi suatu kenyataan yang heterogen yang tak jarang merupakan carut marut yang tidak teratur. Penulis menyadari bahwa membicarakan manusia adalah membicarakan suatu hal yang sulit, karena banyaknya persoalan yang terkandung dalam diri manusia itu. Ia adalah sulit untuk didekati secara menyeluruh. Namun, sesulit apa pun suatu pekerjaan, ia tetap mungkin untuk dilakukan.

Sebagaimana telah disebutkan, upaya merumuskan pandangan tentang manusia dapat dilakukan dengan menujuk pada Al-Qur'an (dan Al-Hadits). Wawasan Islami mengenai manusia sangat banyak sumbernya (dalam Al-Qur'an), antara lain dapat disimpulkan dari riwayat Nabi Adam a.s., yaitu: (1) Manusia mempunyai derajat sangat tinggi sebagai khalifah Allah, (2) Manusia tidak menanggung dosa asal atau dosa turunan, (3) Manusia merupakan kesatuan dari empat dimensi; fisik- biologi, mental-psikis, sosio-kultural, dan spiritual, (4) Dimensi

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 164-165

spiritual (Ruhani, Ruh-Ku) memungkinkan manusia menfadikan hubungan dan mengenal Tuhan melalui cara-cara yang diajarkan-Nya, (5) Manusia memiliki kebebasan berkehendak (*freedom of will*) yang memungkinkan manusia untuk secara sadar mengarahkan dirinya ke arah keluhuran atau ke arah kesesatan, (6) Manusia memiliki akal sebagai kemampuan khusus dan dengan akalnya itu mengembangkan ilmu (dan teknologi) serta peradaban, (7) Manusia tak dibiarkan hidup tanpa bimbingan dan petunjuk-Nya.²

5

Tugas utama manusia, di samping sebagai *abdullah* (hamba Allah), adalah sebagai khalifah di muka bumi, agar manusia dapat menjalankan tugas kekhalifahan dengan sebaik-baiknya, manusia dilengkapi dengan potensi-potensi (sejumlah ciri) yang memungkinkannya dapat memikul tugas tersebut. Ciri-ciri tersebut memiliki: mempunyai raga yang sebagus-bagus bentuk, baik secara fitrah, mempunyai ruh, mempunyai kebebasan berkehendak, dan mempunyai akal. Dari potensi-potensi yang dimiliki manusia jika tidak bisa mengendalikan nafsunya maka mental menjadi tidak sehat karena manusia yang dikuasai nafsunya tidak menggunakan hati dan indra (mata dan telinga) yang dimilikinya. Agar nafsu selalu dalam naungan kebenaran, maka manusia harus selalu beristiqomah/berteguh pendirian terhadap Allah, selalu ikhlas dalam setiap amal dan selalu ingat bahwa diri ini akan kembali kepada-Nya.

Ada tiga hal penting untuk memahami konsep kesehatan di dalam Islam. Pertama, pembahasan mengenai dimensi psikis (mental) dan spiritual (rohani) manusia. Kedua, pembahasan mengenai dialektika hubungan manusia yang terdiri atas hubungan manusia dengan dirinya, hubungan antar manusia, hubungan manusia dengan lingkungan, dan hubungan manusia dan Tuhan. Ketiga, konsep keimanan dalam Islam.

² Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005), hlm. 156

Pertama, dimensi psikis (mental) dan spiritual (rohani) manusia, Di dalam konsep Islam, struktur eksistensial manusia terdiri atas dua unsur, yaitu unsur jasmani (fisik) dan rohani (psikis)/spiritual. Manusia sebagai kenyataan fisik-material terdiri atas bagian-bagian yang membentuk komposisi yang menunjukkan eksistensi, manusia secara fisik-biologis. Secara psikis, manusia juga memiliki aspek dan dimensi psikis yang membentuk totalitas manusia. Kedua, dialektika, hubungan manusia, Islam memandang manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki keunikan dan keistimewaan tertentu, sebagai salah satu makhluk-Nya, karakteristik manusia harus dicari dalam hubungan Sang Pencipta dan Makhluk Tuhan lainnya. Ada empat ragam hubungan manusia yang masing-masing memiliki kutub positif dan negatif, yaitu sebagai berikut:

- a. Hubungan manusia dengan dirinya sendiri yang ditandai oleh kesadaran untuk melakukan amar ma'ruf nahi munkar .
- b. Hubungan antar manusia dengan usaha membina silaturahmi.
- c. Hubungan manusia dengan alam sekitar yang ditandai dengan upaya pelestarian dan pemanfaatan alam dengan sebaik-baiknya,
- d. Hubungan manusia dengan Sang Pencipta dengan kewajiban beribadah atau menjadi ingkar dan syirik kepada-Nya²

Terdapat sembilan ciri atau karakteristik mental yang sehat, yaitu:

- a. Kemapanan (*as-sakinah*), ketenangan (*ath-thuma'ninah*) dan rileks (*ar-rahah*) batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun tuhan.
- b. Memadai (*al-kifayah*) dalam beraktivitas;
- c. Menerima keadaannya dirinya dan keadaan orang lain
- d. Adanya kemampuan untuk menjaga diri;
- e. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama;

² Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-dasar Patologi*, hlm. 157

- f. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat;
- g. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi;
- h. Memiliki keinginan yang realitis sehingga dapat diraih secara baik;
- i. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-surur*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dan menyikapi atau menerima nikmat yang diperbolehkan.²

7

Menurut psikologi Islam, jiwa memiliki tujuh tabiat, yaitu: penyuruh keburukan (amarah), penyesal (*lawwamah*), penyuplai inspirasi tindakan (*mulhimah*), tenteram (*muthmai'annah*), rida (*radhiyyah*), diridai (*mardhiyyah*), dan sempurna (*kamilah*).² Titik pijak psikoterapi⁸ Islam dimulai dengan menerapi jiwa amarah (penyuruh pada keburukan), hal ini dikarenakan jiwa amarah tidak akan terbebas dari kelemahan, kerakusan, kezaliman, kebodohan, tunduk pada indrawi lahir, cenderung pada ujub, terjebak, sombong, merasa luhur, dan egois tanpa “dijejali” berbagai nilai, prinsip, dan keluhuran-keluhuran moral (*fadhai*’).

Jika jiwa amarah tidak dengan mudah terbebas dari kecenderungan egoisme, ia akan terus melayang ke wilayah keburukan dan cenderung pada kehinaan, kemudian ia akan sakit dan berpura-pura sakit sebab tabiatnya adalah egois dan berkarakter “egosentris (atsarah)”, cinta diri, dan berkuasa. Terdapat dua jenis orang yang menyerahkan urusan kepada Allah SWT. Pertama, seorang manusia yang menyandarkan segala urusannya kepada Allah SWT. Sambil melepas secara total dari mengakui memiliki daya dan kekuatan, baik dari dirinya maupun dari makhluk. Orang ini tidak menunggu belas kasih dan dukungan, kecuali dari Allah SWT. Jiwa orang ini sangat merasa senang dan mudah

² Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-dasar Patologi*, hlm. 158

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 167

menyandakan segala urusannya kepada Allah SWT. Kedua, seorang manusia menyakini dalam hatinya bahwa tidak ada urusan, daya, dan kekuatan yang dimiliki oleh dirinya. Ia tidak memiliki apa-apa yang harus diserahkan kepada Tuhannya sebab Tuhannya yang memiliki jiwanya dan seluruh urusannya.²

Untuk membentuk mental sehat dalam prespektif psikologi Islam dapat dilakukan dengan pendekatan-pendekatan sebagai berikut:

a. Ikhlas

1) Barometer Ikhlas

Ikhlas mengandung pembersihan hati dari kotoran yang dapat mengeruhi sifat-sifatnya. Ikhlas adalah tidak mencari saksi atau amalmu, kecuali Allah. Sebagian pendapat menyebutkan bahwa ikhlas adalah membeningkan amal dari berbagai kotoran. Para sufi melakukan terapi untuk berbagai penyakit jiwa dan hati dengan cara menetapi ketulusan, keikhlasan, memakan perkara halal, dan zikir kepada Allah SWT.

2) Menyeharkan Jiwa

Harta yang halal bersih dari beberapa perkara, yaitu keriyaan, cara yang haram mendapatkannya, menipu. Tiga hal tersebut bersifat global kesesatan, makruh, syubhat, dan ketidaktahuan. Artinya, seseorang tidak memasuki suatu perkara, sementara dirinya bodoh terhadapnya hingga pengetahuan mengenai hal tersebut. Ketika niat sang hamba telah tulus, bersih batin, kuat kejujuran, dan jiwanya telah “adem” dengan *tafwidh*, dan perutnya bersih dari barang haram, semua itu membuahkan pada ketentetaman jiwa, ketumaninahan, rasa aman, dan mudah dalam merambah jalur

² Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 174

keselamatan jiwa dan mengejar kebaikan yang luhur di dunia dan akhirat.

Manusia yang berada dalam keadaan ini niat yang tulus, batin yang ikhlas, menyerahkan urusannya kepada Allah SWT., dan halal makanannya adalah manusia yang senantiasa zikir kepada Tuhannya melalui hati dan anggota badannya pada saat sedang beraktivitas, bahkan tidur sekalipun. Dengan demikian, aktivitasnya adalah zikir kepada Tuhannya melalui hati dan anggota badannya pada saat sedang beraktivitas, bahkan tidur sekalipun. Dengan demikian, aktivitasnya adalah zikir dan tidurnya pun adalah zikir.

b. Zikir

Zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekat kepada Allah SWT. Zikir tersebut dapat berupa lantunan kalimah *syahadat* atau kalimah-kalimah yang lainnya, seperti tasbeih, doa, dan zikir lain. Zikir (mengingat) kepada Allah SWT. Adalah segala sesuatu selain Dia. Zikir hakiki adalah suatu cara untuk menenteramkan hati, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an.

Buah zikir ada empat, yaitu: Pertama, membebaskan hamba dari belenggu rohani, yaitu kelalaian dan kelupaan, Kedua, menghilangkan hijab yang menghadang syuhud, yaitu keterhubungan pada alam dan mencintainya; Keempat, senantiasa mendapat ajakan percakapan (musamarah), yaitu *khitab al-Haqq* kepada para 'arif dari "alam Misteri ('alam al-asrar)", yang dibawa turun oleh Ar-Ruh Al-Amin (Jibril).

Secara esensial, zikir adalah obat untuk jiwa dan ketumananahan untuk hati yang galau dan takut serta jiwa yang lemah dan "larut". dalam nateri dan syahwat. Ketika seorang manusia mengingat

Tuhanya secara benar dan ikhlas, hatinya akan tumaninah dan jiwanya pun tenteram.³ Bagi Umat Islam yang mengikuti suatu keompok tarekat atau kelompok sufi atau kelompok mistik yang lain, amalan dzikir dipandang sebagai suatu bentuk latihan rohani atau spiritual untuk dapat mendekati diri kepada Allah. Dalam pengertian itu amalan dzikir dilaksanakan dengan menggunakan teknik tertentu yang mirip dengan latihan mediasi di dalam tradisi agama lain.

Dari paradigma psikologi Islam seperti di atas berkaitan dengan kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa ilmu kesehatan mental menyentuh kehidupan manusia pada banyak hal yang sangat penting dan oleh karena itu ilmu kesehatan mental penting bagi setiap orang. Di antara banyak alasan mengapa orang mempelajari ilmu kesehatan mental dan memakai prinsip-prinsipnya sebagai cara hidup.

Ilmu kesehatan mental sangat bernilai dalam membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Apabila ia memiliki dorongan-dorongan dasarnya, baik yang biologis maupun psikologis, maka ia akan memperoleh penjelasan-penjelasan mengenai beberapa tingkah lakunya. Kemudian apabila ia melangkah lebih jauh dan menyelediki kegiatan-kegiatan alam tak sadarnya, maka ia segera menemukan penjelasan-penjelasan tentang beberapa tegangan yang terdapat dalam dirinya. Dalam proses tersebut, ia belajar menaksir kekuatan dan kelemahan-kelemahannya dan ia mengembangkan sikap-sikap objektif yang akan membantunya menjaga suatu pandangan yang seimbang terhadap banyak segi kehidupan yang sehat, baik mental maupun fisik.

Apabila seseorang memahami dirinya sendiri dengan lebih baik dan juga menyadari dirinya berharga, maka ia lebih siap untuk

³ Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, hlm. 174.

menyelami perasaan-perasaan, emosi-emosi, dan motivasi-motivasi yang dimiliki oleh orang lain. Ia akan segera menyesuaikan cara hidupnya dengan sesamanya sehingga ia dapat hidup bersama dengan mereka secara harmonis.

C. Penutup

Psikologi Islam adalah kajian ilmiah terhadap jiwa atau rohaniah manusia dalam perspektif ajaran Islam. Nilai-nilai Islam menjadi tolak ukur gambaran kejiwaan manusia yang diamati melalui berbagai tingkah lakunya. Sedangkan Ilmu kesehatan mental dapat memberikan banyak cara preventif dan juga cara pengobatan yang akan membantu mengurangi banyak masalah sosial yang kompleks dan berat yang disebabkan oleh kenakalan kajahatan, alkoholisme, dan ketidakmampuan menyesuaikan diri yang lain, baik yang ringan maupun yang berat.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan lepas dari masalah. Berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi manusia penulis mengambil psikologi Islam sebagai pendekatan dalam membentuk mental sehat. Hal yang penting dalam memajukan kesehatan mental adalah sejumlah sikap yang dimiliki individu dan kelompok masyarakat dimana individu itu sendiri menjadi anggotanya. Pada dasarnya sikap-sikap tersebut yang termasuk dalam segi pandangan kesehatan mental adalah (1) sikap menghargai diri sendiri, (2) sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain, (3) sikap memahami kenyataan bahwa semua tingkah laku ada penyebab-penyebabnya, (4) sikap memahami dorongan untuk aktualisasi.

Sebagai sebuah sistem pengetahuan, fungsi psikologi Islam terbagi menjadi tiga, yaitu: (1) fungsi penalaran, yaitu menerangkan berbagai gejala perilaku manusia, corak relasi, dan kehidupannya; (2) fungsi pengendalian, yaitu fungsi meningkatkan kesejahteraan mental dan kehidupan manusia,

serta mencegah praktik yang tidak benar dan efek negatif dari psikologi itu sendiri dan ilmu lainnya; (3) fungsi peramalan, yaitu berfungsi membuat perkiraan tentang pola perilaku manusia dalam berbagai situasi dan akibat-akibatnya pada masa depan berdasarkan data yang akurat.

Adapun kegunaan psikologi Islam adalah menggabungkan kesehatan mental manusia dan menata perilaku berguna yang dikenal dengan istilah keimanan dan ketaqwaan kepada Allah. Kesehatan mental dan kualitas keberagamaan merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Mental yang sehat mempengaruhi kualitas keberagamaan dan kualitas keberagamaan mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, psikologi Islam berguna untuk menyehatkan dua aspek tersebut.

Jadi dapat disimpulkan kesehatan jiwa adalah kematangan emosi dan sosial seseorang disertai dengan adanya kesesuaian dengan dirinya dan lingkungan sekitarnya. Juga kemampuan untuk memikul tanggung jawab kehidupan, serta untuk menghadapi segala permasalahan yang menghadangnya diiringi dengan adanya rasa dalam menerima realitas kehidupan, rasa keridhaan, dan kebahagiaan atas apa yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Jamaludin. (2005). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. (2007). *Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiah. (2005). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Denzin, Norman K., dan Lincoln, Yonna S. (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jalaluddin. (2011). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jamaludin, Adon Nasrullah. (2016). *Dasar-dasar Patologi Sosial*. Bandung: Pustaka Setia.
- Kartono, Kartini, (2014). *Patologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Marliany, Roeleni. (2015). *Psikologi Islam*. Bandung: Pustaka Setia.

- Purwanto, Yadi, (2007). *Epistemologi Psikologi Islam: Dialektika Pendahuluan Psikologi Barat dan Psikologi Islam*. Bandung: Refika Aditama.
- Raharjo. (2012). *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Semiun, Yustinus. (2015). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanasius.
- Shaleh, Abdul Rahman, dkk. (2004). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subandi. (2016). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahib, Abdul. (2015). *Psikologi Agama: Pengantar Memahami Perilaku Agama*. Semarang: Karya Abadi Jaya.
- Zubaedi. (2016). *Psikologi Agama dan Psikologi Islam Sebuah Komparasi*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.

