

**ISLAM
DAN KESEHATAN
MENTAL**

Dr. Mulyadi, S.Ag. M.Pd

ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL

**ka(am
mu ia**

Mulyadi, S.Ag, M.Pd
Islam Dan Kesehatan Mental /Mulyadi.
Jakarta : Kalam Mulia, 2017.
243 + xiv hlm.

ISBN 978-979-24-9369-6

1. Islam dan Kesehatan Mental I. Judul

297.521

Cetakan Pertama, Agustus 2017

Islam Dan Kesehatan Mental

Oleh : Dr. Mulyadi, S. Ag, M.Pd.

Dicetak Oleh : Radar Jaya Offset Jakarta

Disain Cover : Tunggal Cipta

Setting/Tata muka : Radar Jaya

Penerbit :

KALAM MULIA, Jakarta

Jl. Teladan No. 2 Johar Baru V

Telp. (021) 4229112-4229113

Fax. (021) 4229114

E-mail : km08_mulia@yahoo.com

Jakarta Pusat – 10560

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik mekanik maupun elektronik, termasuk rekaman, fotocopy, dan lain-lain tanpa izin dan Penerbit.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Sege nap puja dan do'a hanyalah milik Allah *azzawajalla*, tempat bersandar bagi kita yang paling besar tumpuan dan harapan bagi sege nap hamba, himpunan dan kumpulan sege nap do'a. Dari pada-Nya bermula segala-galanya, dan kepada-Nya pula tempat kembali semua ciptaan-Nya, yang maha mengerti dan memahami segala hasrat dan jeritan hati, mengabulkan do'a-do'a hamba-Nya, dengan izin dan keridhaan-Nya terselesaikan juga proses penulisan buku ini.

Hasrat hati untuk memaparkan berbagai ide dan pemikiran serta gagasan melalui tulisan ini merupakan sebuah sumbangan pemikiran dan sekaligus berbagi pengalaman, terutama bagi para generasi muda yang menggeluti dunia pendidikan, umumnya kepada para mahasiswa dan para pembaca, sudah lama keinginan untuk menulis buku ini, namun berbagai kesibukan dalam menjalankan berbagai aktivitas akademik, maka berkat bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah baru saat ini hasrat hati tersebut dapat diwujudkan. Buku ini menyangkut berbagai bahan informasi dan pengetahuan terkait dengan teori dan keilmuan dalam Islam dan Kesehatan Mental yang merupakan salah satu mata kuliah wajib pada jenjang pendidikan strata satu (S1), di samping itu buku ini ditulis dan disusun berdasarkan silabus pada jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan jurusan-jurusan kependidikan lainnya yang ada di bawah naungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN umumnya, maupun UIN dan STAIN yang menyelenggarakan pendidikan tinggi di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia.

Penulis merasa tertarik untuk menulis buku ini, karena beberapa tahun terakhir ini banyak masalah dan isu-isu yang berkembang sehubungan dengan keilmuan Islam dan kesehatan mental. Padahal dalam Islam keilmuan Islam dan Kesehatan Mental, sudah ada semenjak adanya manusia. Hal ini terbukti dan diakui secara empiris melalui manusia pertama sekaligus nabi pertama Adam AS dan kemudian dikembangkan melalui kegiatan pendidikan dan dakwah Islam oleh Rasulullah (Nabi Muhammad SAW). Singkat kata sebut saja keilmuan Islam dan kesehatan mental sudah ada, dan terlaksana semenjak adanya manusia. Hal ini sesuai dengan keberadaan keilmuan Islam dan Kesehatan Mental yang menjadikan manusia dengan berbagai permasalahannya sebagai objek formalnya.

Sungguhpun demikian tak dapat dipungkiri sejarah mencatat bahwa keilmuan Kesehatan Mental yang berkembang dengan pesatnya saat ini secara yuridis formal dikembangkan dari Barat yang telah teruji keberadaannya baik ditinjau dari segi tataran teoritis, praktis, dan empiris, yang menjangkau semua segi dan sisi kehidupan manusia terutama dalam setting pendidikan karir, dan jabatan. Namun demikian agaknya sebuah keharusan tidak hanya bagi penulis bahkan juga bagi para pakar dan praktisi pendidikan Islam untuk memulai memperbincangkan hal ikhwal keilmuan Kesehatan Mental dalam perspektif ilmu-ilmu keislaman terutama sekali dalam nuansa pendidikan Islam. Hal ini sudah ada tanda-tanda yang mengarah ke sana seperti telah dipikirkan oleh para pemikir-pemikir Islam sebut saja Ismail Raj'i, al-Faruqi, dkk. yang dikenal dengan istilah Islamisasi Ilmu Pengetahuan pada awal abad ke-20. Setidaknya wacana ini akan melahirkan sesuatu yang bersentuhan dengan nilai-nilai keilmuan yang benar-benar miliknya kaum muslimin dengan tidak mengenyampingkan teori-teori Barat yang ada titik singgung dan persetuhannya dengan nilai-nilai Islam yang didasari oleh al-Qur'an dan Sunnah, salah satu diantaranya keilmuan Kesehatan Mental (Islam dan Kesehatan Mental). Dr. Moh. Nasir menyatakan Islam tidak membeda-bedakan teori dan konsep keilmuan, apabila datangnya dari Barat dan tidak bertentangan dengan prinsip al-Qur'an dan Sunnah, maka Islam dapat menerimanya. Namun sebaliknya walaupun datang dari kalangan kaum muslimin itu sendiri tapi bertentangan

dengan prinsip-prinsip al-Qur'an dan Sunnah maka Islam menolaknya.

Buku ini ditulis dalam empat belas bab dengan harapan dapat membuka wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap terutama bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, sebagai calon guru bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah yang membutuhkan berbagai bahan dan informasi berkenaan dengan berbagai teori dan konsep Kesehatan Mental, Kesehatan Mental dalam Islam, berbasis sekolah dan madrasah.

Bagi para mahasiswa dan pembaca pada umumnya, buku ini penulis harapkan dapat memberikan manfaat, karena ditulis dalam bahasa Indonesia mudah untuk dicerna namun tetap memiliki kaidah-kaidah ilmiah. Beberapa kutipan di dalamnya sengaja penulis cantumkan agar bagi mahasiswa yang menulis skripsi termasuk tesis dan mungkin disertasi lebih mudah untuk dipertimbangkan sebagai bahan rujukan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa buku ini tentu saja tidak terlepas dari kelemahan-kelemahan dan kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif untuk penyempurnaan buku ini, dan atas kritik dan saran tersebut penulis mengucapkan terima kasih.

Akhirnya penulis berdo'a semoga buku ini bermanfaat bagi para pembaca.

Wabillahi Taufiq wal-Hidayah.

Wassalam

Padang, 15 Januari 2017

Penulis

Dr. Mulyadi, S.Ag, M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 : KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL	1
A. Pendahuluan	1
B. Pengertian Kesehatan Mental	2
C. Sejarah Kesehatan Mental	4
D. Tujuan dan Ruang Lingkup Kesehatan Mental	5
1. Tujuan Kesehatan Mental	5
2. Ruang Lingkup Kesehatan Mental	6
E. Kesehatan Mental Menurut World Health Organization (WHO)	17
F. Kesimpulan.....	19
BAB II : ILMU KESEHATAN MENTAL DALAM PANDANG- AN AL-QUR'AN, AL-HADIS DAN <i>KHAZNAH</i> KE- ISLAMAN	21
A. Pendahuluan	21
B. Ilmu Kesehatan Mental.....	22
1. Pengertian Kesehatan Mental	22
2. Pengertian Kesehatan Mental Menurut Para Ahli	24
C. Kesehatan Mental dalam Pandangan Al-Qur'an	26
D. Kesehatan Mental dalam Pandangan Al-Hadist	31
E. Kesehatan Mental dalam <i>Khazanah</i> Ke-Islaman.....	33
1. Kesehatan Mental Menurut Islam.....	33
2. Hubungan Agama dalam Kesehatan Mental	34
F. Kesimpulan	36

BAB III : KONSEP SEHAT DAN SAKIT SERTA PARAMETER DAN INDIKATOR KESEHATAN DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF SAINS DAN AJARAN AGAMA	39
A. Pendahuluan	39
B. Konsep Sehat dan Sakit	40
1. Konsep Sehat	41
2. Konsep Sakit.....	44
C. Parameter dan Indikator Kesehatan.....	46
D. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Sains Dan Ajaran Agama	48
E. Kesimpulan.....	51
BAB IV : <i>PSIKONEOROSA</i> DAN <i>PSIKOSA</i> SERTA <i>PSIKOSOMATIK</i> DAN <i>PSIKOPAT</i> SERTA UPAYA PENYEMBUHANNYA DALAM ILMU PSIKOLOGI DAN KESEHATAN	53
A. Pendahuluan.....	53
B. Tinjauan Terhadap <i>Psikoneorosa</i> dan <i>Psikosa</i> serta <i>Psikomatik</i> dan <i>Psikopat</i> Serta Upaya Menyembuhkannya Dalam Ilmu Psikologi Dan Kesehatan Mental	54
C. Upaya Penyembuhan Dalam Psikologi dan Kesehatan	65
1. <i>Psikoneorosa</i>	65
2. <i>Psikopat</i>	66
3. <i>Psikosa</i>	67
4. <i>Psikosomatik</i>	68
D. Kesehatan Mental Dalam Islam.....	68
E. Kesimpulan	72
BAB V : KESEHATAN MENTAL DALAM AJARAN AGAMA ISLAM	75
A. Pendahuluan.....	75
B. Tinjauan Tentang Kesehatan Mental Dalam Ajaran Islam.....	76
1. Pengertian Kesehatan Mental dalam Ajaran Islam.....	76
2. Pandangan Islam terhadap Kesehatan Mental	80

3. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental	83
C. Kesimpulan	85
BAB VI : PRINSIP-PRINSIP KESEHATAN MENTAL DA- LAM ILMU PENGETAHUAN, TEKNOLOGI SER- TA AJARAN ISLAM	87
A. Pendahuluan.....	87
B. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	88
C. Kesehatan Mental Dalam Ilmu Pengetahuan Teknologi	92
D. Kesehatan Mental Menurut Pandangan Islam	94
E. Kesehatan Mental Menurut Seni.....	97
F. Kesimpulan	98
BAB VII : GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DAN PENYA- KIT KEJIWAAN	101
A. Pendahuluan.....	101
B. Gangguan Kesehatan Mental	102
1. Depresi.....	103
2. Mood dan kecemasan	103
3. Stres	103
4. Kelainan Jiwa Pada Masa Kanak-Kanak.....	104
5. Gangguan Perilaku Anak.....	104
6. Depresi Pada Anak	105
7. Gangguan Rett	105
8. <i>Psychasthenia</i>	105
9. Perilaku Bunuh Diri	106
10. Gangguan Kecemasan Berpisah (<i>Separation Anxiety Disorder</i>)	107
11. Penyakit <i>Manik Depresif</i>	107
12. Gangguan Asperger dan Perkembangan Pervasiv yang tidak spesifik	108
13. Gangguan Disintegratif Anak	108
14. Schizophrenia Pada Masa Kanak-kanak	109
C. Akibat Buruk Dari Gangguan Kejiwaan	110

D. Penyakit Kejiwaan	112
E. Kesimpulan.....	118
BAB VIII : KEPERIBADIAN YANG SEHAT DAN KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL	119
A. Pendahuluan	119
B. Kepribadian Yang Sehat	120
1. Pengertian Kepribadian	120
2. Ciri-ciri Mental yang Sehat	124
3. Teori Kepribadian yang Sehat	127
C. Kesehatan Mental Yang Optimal	130
D. Kesimpulan.....	136
BAB IX : PENDEKATAN DAN METODE ISLAM DALAM MENCAPAI KONDISI KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL ATAU <i>NAFSU MUTHMAINNAH TILAWAH, TAZDKIYAH, DAN TAKLIMAH</i>	137
A. Pendahuluan	137
B. Pendekatan Islam.....	138
1. Pendekatan Konten.....	138
2. Pendektan Rentang Kehidupan.....	141
C. Metode Islam dalam mencapai Kesehatan Mental yang Optimal	149
1. Metode Pengendalian Nafsu	149
2. Metode <i>Tazkiyah An Nafs</i>	154
3. Metode <i>Tilawah</i>	155
4. Metode <i>Taklimah</i>	159
D. Kesimpulan.....	160
BAB X : ANTARA KONSEP <i>NAFSUL MUTHMAINNAH</i> DALAM ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL DALAM PENINGKATAN KUALITAS HIDUP	161
A. Pendahuluan	163
B. Konsep <i>Nafs al-Muthmainnah</i>	163

1. Pengertian <i>Nafs Mutma'innah</i>	163
2. Arti dan Makna <i>Mutma'innah</i>	167
3. Karakteristik <i>Nafs Mutma'innah</i>	169
4. Mencapai <i>Nafs Mutma'innah</i>	170
5. Hubungan <i>Nafs Mutma'innah</i> dengan Kesehatan Mental	171
C. Kesehatan Mental yang optimal.....	171
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	171
2. Ciri-ciri kesehatan Mental yang Optimal dalam Meningkatkan Kualitas Hidup	172
D. Kesimpulan	173
BAB XI : PERANAN ORANG TUA DALAM PELAYANAN KESEHATAN MENTAL BAGI TERWUJUDNYA KELUARGA SAKINAH, MAWADAH, WARAHMAH	
A. Pendahuluan.....	175
B. Hakikat Keluarga.....	176
1. Pengertian Keluarga.....	176
2. Struktur Keluarga.....	178
3. Tujuan Keluarga dalam Islam.....	179
C. Kehidupan Berkeluarga.....	187
1. Hak-Hak Istri Atas Suaminya	187
2. Hak-Hak Suami Atas Istrinya	188
D. Kesimpulan	190
BAB XII : PERANAN DAN TANGGUNG JAWAB PENDIDIK DAN TENAGA KEPENDIDIKAN DALAM PELAYANAN KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH DAN MADRASAH	
A. Pendahuluan.....	193
B. Pendidik dan Tenaga Kependidikan	194
1. Pengertian Pendidik	194
2. Tenaga Kependidikan	196
3. Ciri-ciri Pendidik	196
C. Kesehatan Mental di Sekolah dan Madrasah	198

D. Peranan Dan Tanggung Jawab Pendidik dan Tenaga Kependidikan dalam Pelayanan Kesehatan Mental di Sekolah dan Madrasah	199
E. Kesimpulan	204
BAB XIII : PERANAN DAN TANGGUNG JAWAB DA'I DAN MUBALIGH DALAM PELAYANAN KESEHATAN MENTAL DALAM MASYARAKAT DI LUAR LEMBAGA SEKOLAH	
A. Pendahuluan.....	205
B. Hakikat <i>Da'i</i> dan <i>Mubaligh</i>	206
1. Pengertian <i>Da'i</i>	206
2. Pengertian <i>Mubaligh</i>	207
3. Tugas dan Fungsi <i>Da'i</i> dan <i>Mubaligh</i>	208
C. Sifat <i>Da'i</i> dan <i>Mubaligh</i>	213
D. Pembinaan Kesehatan Mental dalam Masyarakat	215
E. Peranan dan Tanggung Jawab <i>Da'i</i> dan <i>Mubaligh</i> dalam Pelayanan Kesehatan Mental di Luar Lembaga Sekolah dan Madrasah	216
F. Kesimpulan.....	217
BAB XIV : MANAJEMEN PELAYANAN KESEHATAN MENTAL (ASSESSMENT, INTERVENSI, DIAGNOSIS DAN TREATMENT)	
A. Pendahuluan	219
B. <i>Assessment</i>	220
1. Pengertian <i>Assessment</i>	220
2. Tujuan <i>Assessment</i>	221
C. Intervensi	223
1. Pengertian Intervensi	223
2. Jenis Intervensi Psikologis	224
D. Diagnosis	226
E. <i>Treatment</i>	227
1. Pengertian <i>Treatment</i>	227
2. Model-Model Dari <i>Treatment</i>	227

F. Hubungan intervensi dengan kesehatan mental..... 229
G. Kesimpulan..... 230
DAFTAR PUSTAKA..... 233
BIODATA PENULIS 243