

Bab I

KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL

A. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Tetapi tidaklah mudah mendapatkan kesehatan jiwa seperti itu. Perlu pembelajaran tingkah laku, pencegahan yang dimulai secara dini untuk mendapatkan hasil yang dituju oleh manusia. Untuk menelusurinya diperlukan keterbukaan psikis manusia ataupun suatu penelitian secara langsung atau tidak langsung pada manusia yang menderita gangguan jiwa atau penyakit jiwa.

Adapun pengertian kesehatan mental menurut para ahli seperti Zakhia Daradjat, mendefinisikan bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

Kesehatan mental menurut World Health Organization adalah seseorang bebas dari ketegangan dan kecemasan. Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari, dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit. Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.

Tujuan kesehatan mental adalah dapat mewujudkan manusia yang *insan kamil*, mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental, yang pada dasarnya untuk mencapai manusia dalam segala hal diperlukan psikis yang sehat. Sehingga dapat berjalan menurut tujuan manusia itu diciptakan secara normal. Untuk itu di sini penulis akan memaparkan tentang apa itu kesehatan mental dan bagian-bagian lainnya.

B. Pengertian Kesehatan Mental

1. Kesehatan Mental Ditinjau dari Segi *Etimologi*

Ditinjau dari etimologi kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semngat.¹⁾ Kesehatan mental merupakan ahli bahasa dari mental *Hygiene* atau *Mental Health* berasal dari kata *Hygiene* dan *Mental*. Secara etimologi *Hygiene* dari kata *Hygea* yaitu nama dewi kesehatan Yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia.²⁾

“Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosoilogi, dan agama.³⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa atau penyakit jiwa agar terwujudnya sikap yang saling berinteraksi dengan diri sendiri maupun lingkungannya agar tercipta hidup yang bermakna bahagia di dunia dan di akhirat.

1) Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1998). h. 9.

2) Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004). h. 7.

3) Jalaluddin. *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafinda, 2015). h. 156

2. Kesehatan Mental Ditinjau dari Segi Terminologi

Pengertian kesehatan mental secara terminologi, diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Menurut Zakiah Daradjat,

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.⁴⁾
2. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.⁵⁾
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.⁶⁾

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pengertian kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berdasarkan keimanan dan ketakwaan, agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan.

b) Menurut Imam Alghazali, pemahaman tentang kesehatan mental menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia se-

4) Zakiah, Daradjat. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988). h. 11

5) *Ibid*, h. 12

6) Hasneli, *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, (Padang: Haifa Press, 2014), h. 4

tinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.⁷⁾

Kesehatan mental memandang manusia sebagai satu kesatuan psiko-somatis, kesatuan jiwa raga atau kesatuan jasmani dan rohani secara utuh.⁸⁾ Gangguan kesehatan mental adalah perilaku individu yang menyimpang dari norma-norma sosial dalam suatu lingkungan masyarakat.⁹⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah seseorang yang mampu mengembangkan segala potensinya sebagai manusia sesungguhnya serta mampu bersosialisasi dengan masyarakat.

C. Sejarah Ringkas Tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental dikenal sebagai salah satu cabang ilmu jiwa sudah dikenal sejak abad-19, seperti di Jerman tahun 1875 M, orang sudah mengenal kesehatan mental sebagai suatu ilmu walaupun dalam bentuk sederhana. Pada pertengahan abad ke-20 ilmu kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern.¹⁰⁾ Ia merupakan suatu ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di rumah-rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga pendidikan dan dalam masyarakat. Hal ini dapat dilihat misalnya, dengan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental. Semuanya ini dapat menjadi pertanda bagi perkembangan dan kemajuan ilmu kesehatan mental.¹¹⁾

Pada umumnya dulu pengertian orang pada kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit. Seperti ada yang membatasi pengertian kesehatan

7) Yahya Jaya, *Kesehatan Mental*, (Padang : Angkasa Raya , 2002), h.84

8) Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru Algensido, 1987). h. 207.

9) Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2010). h. 125-126.

10) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002). h. 139.

11) *Ibid*, h. 140

mental itu pada absennya seseorang dari gangguan penyakit dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini kesehatan mental itu hanya diperuntukan bagi orang yang terganggu dan berpenyakit jiwa saja, dan tidak diperuntukan bagi setiap orang pada umumnya. Di samping itu ada pula yang membatasi pengertian kesehatan mental itu pada “ cinta dan kerja “, walaupun kata cinta dan kerja ditafsirkan macam-macam maksudnya sesuai dengan ilmu kesehatan mental.¹²⁾

D. Tujuan dan Ruang Lingkup Kesehatan Mental

1. Tujuan Kesehatan Mental

Siti Sundari menjelaskan bahwa tujuan kesehatan mental meliputi :

- a) Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.
- b) Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- c) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- d) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.¹³⁾

Tujuan ini akan tercapai, bila cara-cara menangani dilakukan kerja sama antara ahli yang berwenang serta kesadaran dan kesediaan masyarakat umumnya. Usaha mencapai tujuan dilakukan secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani.¹⁴⁾

Dari uraian mengenai tujuan kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kesehatan mental yaitu membangun jiwa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, mewujudkan diri menjadi *Insan kamil*, menuntun diri agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan, oleh karena itu agar terhindar dari hal yang akan merusak diri, maka dekatkanlah diri kepada Allah SWT.

12) *Ibid.* h.140

13) Sitti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta :PT Rineka Cipta, 2005), h. 2.

14) *Ibid.*, h. 3

Agar tercapainya tujuan kesehatan mental sebagaimana yang telah diuraikan di atas ada beberapa usaha yang mesti dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Usaha preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental.
- b) Usaha korektif adalah usaha perbaikan, pengambalian keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi.
- c) Usaha preserfatif adalah suatu usaha pemeliharaan, penjagaan agar tetap baik keadaan yang sudah seimbang atau keadaan sehat.

Usaha tersebut dapat dilakukan secara serentak maupun sendiri-sendiri. Setelah tujuan dan langkah-langkah dipahami dan dilaksanakan dapat dipetik manfaatnya dalam hidup-hidup sehari.

Ilmu pengetahuan kesehatan mental dapat mewujudkan pemeliharaan bersama, saling mengerti (*understanding*) baik terhadap keseimbangan mental masing-masing dan mencapai kehidupan yang tenteram bersama¹⁵⁾.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait dengan usaha-usaha atau langkah-langkah mengobati yang dapat dicapai untuk mewujudkan tujuan kesehatan mental adalah dengan cara melakukan pencegahan agar terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan dan penyakit jiwa, serta mencegah berkembangnya penyakit tersebut dengan cara mengobatinya baik secara medis maupun terapis.

2. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

a. Mental *Hygiene* dalam Keluarga

Amatlah penting bagi suami istri dalam mengelola keluarga untuk menciptakan keluarga yang *sakinah, mawaddah, warahmah* untuk memahami konsep-konsep atau prinsip-prinsip kesehatan mental *hygiene* ini, yang berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga.

15) *Ibid*, h. 4

b. Mental *Hygiene* di Sekolah

Gagasan ini didasarkan pada asumsi bahwa “perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim *sosio emosional* di sekolah.” Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru (terutama guru BK atau konselor) tentang mental *hygiene* sangatlah penting.

Para guru di SLTP dan SLTA perlu memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi, karena tidak sedikit siswanya yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stres.¹⁶⁾

c. Mental *Hygiene* di tempat kerja

Lingkungan kerja memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat mencari nafkah, ajang persaingan bisnis, dan peningkatan kesejahteraan hidup, tetapi juga menjadi sumber stres yang memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental bagi semua orang yang berinteraksi di tempat tersebut.

Banyak masalah yang mengakibatkan gangguan mental di tempat kerja yang diakibatkan oleh stres, apabila masalah-masalah tersebut menimpa suatu lembaga atau perusahaan, maka akan terjadi stagnasi produktivitas terjadi di kalangan pimpinan atau karyawan. Jika hal ini terjadi, maka tinggal menunggu kebangkrutan lembaga atau perusahaan tersebut.

d. Mental *Hygiene* dalam Kehidupan Politik

Tidak sedikit orang yang bergelut dalam bidang politik yang mengidap gangguan mental, seperti : pemalsuan ijazah, *money politic*, KKN, khianat kepada rakyat dan stres yang menimbulkan perilaku agresif karena gagal menjadi calon legislatif, dan lain-lain.

16) http://www.academia.edu/11644152/ruang_lingkup_kesehatan_mental, Minggu, 13 September 2016, Pukul 20:14 WIB

e. Mental *Hygiene* di Bidang Hukum

Seorang hakim perlu memiliki pengetahuan tentang mental *hygiene*, agar dapat mendeteksi tingkat kesehatan mental terdakwa atau para saksi saat proses pengadilan berlangsung, dimana sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan hukum.

f. Mental *Hygiene* dalam Kehidupan Beragama

Pendekatan agama dalam penyembuhan gangguan psikologis merupakan bentuk yang paling tua. Telah beberapa abad lamanya, para nabi atau para penyebar agama melakukan *therapeutik*. Semakin kompleks kehidupan, semakin penting penerapan mental hygiene yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia.¹⁷⁾

Di sisi lain Dede Rahmat Hidayat dan Hardi mengemukakan tentang ruang lingkup kesehatan mental diantaranya adalah sebagai berikut¹⁸⁾ :

1) Masalah Kebutuhan Manusia (*Human Need*)

Kebutuhan manusia memiliki corak yang sangat kompleks. Manusia tidak hanya mempunyai kebutuhan biologis, seperti makan, minum, dorongan seks, dan gerak badan. Manusia juga mempunyai bermacam-macam kebutuhan lain seperti cinta, dan kasih sayang

Menurut Maslow, Dikutip dalam buku Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, dalam buku Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah, kebutuhan manusia mencakup beberapa :¹⁹⁾

a) Kebutuhan Badaniah

Kebutuhan ini mencakup sandang, pangan, dan papan. Tanpa kesehatan jasmani yang baik, mental seseorang akan mengalami kesulitan untuk tumbuh kembang dengan memuaskan.²⁰⁾

17) *Ibid*, h. 4

18) Dede Rahmat Hidayat dan Hardi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, (PT : Remaja Rosdakarya, 2013). h. 35

19) *Ibid*, h. 35

20) *Ibid*, h. 36

b) Rasa Aman dan Kepastian

Setiap anak memerlukan sebuah lingkungan yang dirasakan aman baginya, yang teratur dan tertib. Ia tahu bahwa selagi ada orang tua, khususnya ibu yang dapat melindunginya jika muncul kesulitan atau ancaman bahaya. Sikap orang tua yang konsisten dapat membuat anak memiliki pegangan dalam perbuatan, apa yang diinginkan mereka dan apa yang tidak berkenan di hati mereka.²¹⁾

c) Komunikasi Yang Baik

Manusia dikotradkan menjadi makhluk sosial, ia butuh persahabatan dan rasa persaudaraan, ia butuh diajak bicara, butuh bermain dan bergaul. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak yang dapat berkomunikasi dengan baik dalam keluarganya tumbuh kembang dengan subur, dibandingkan dengan anak yang orang tuanya kurang atau tidak ada waktu untuk anak mereka. Banyak orang tua, khususnya ayah, tidak atau kuranga lancar berkomunikasi dengan anak.²²⁾

d) Cinta dan Kasih Sayang

Orang-orang yang berhasil menjadi pengaktualisasi diri ternyata memiliki orang tua yang mencintai mereka. Karena itu mereka merasa dirinya diterima sebagai manusia, bukan karena kepintaran atau kehebatan mereka. Dalam kenyataannya penulis sering jumpai orang-orang yang tahu dengan pasti apakah mereka dicintai orang tua atau tidak. Hal ini dapat menekan perasaan dan menghambat perkembangan seseorang. Bahkan Masslow menyebutkan bahwa seorang terapis atau pendidik ingin orang yang ditanganinya tumbuh kembang, maka ia sendiri harus memiliki syarat tadi. Ia harus sanggup menciptakan suasana penuh perhatian dan rasa kasih sayang sehingga pasien atau anak didik merasa dirinya aman dan dihargai. Apabila suasana ini terpenuhi, maka dalam diri pasien atau anak didik dapat digerakkan proses tumbuh kembang.²³⁾

21) *Ibid*, h. 36

22) *Ibid* h. 37

23) *Ibid*. h. 37.

Semakin dipenuhi keempat kebutuhan dasar tadi, semakin besar kemungkinan seseorang dapat mengaktualisasikan diri. Keempat jenis kebutuhan dasar tadi berkaitan erat dengan kelangsungan hidup manusia, sedangkan pengaktualisasian diri berkaitan dengan tumbuh kembangnya manusia kearah tujuan yang lebih luhur, seperti kebebasan, keindahan, keadilan, dan hubungan dengan yang maha kuasa. Kebutuhan luhur ini pada awalnya lemah, tetapi dapat tumbuh kembang menjadi kuat, bahkan terkadang dapat menjadi sangat kuat, sehingga dapat mengalahkan kekuatan kebutuhan dasar.²⁴⁾

2) Usaha Manusia Untuk Memenuhi Kebutuhan (perilaku)

Kebutuhan untuk mengerakkan manusia untuk berusaha atau berikhtiar dalam rangka memenuhi atau memuaskan kebutuhan itu. Usaha manusia sehari-sehari nampak pada kita sebagai perilaku (*behavior*) yang merupakan keseluruhan tingkah laku. Begitu kebutuhan terpenuhi terjadilah suatu keseimbangan yang dihayati oleh orang yang bersangkutan sebagai rasa sejahtera. Rasa sejahtera itu berlangsung terus sampai timbul kebutuhan baru yang dirasakan semacam ketegangan. Kemudian mencetuskan kembali tingkah laku yang tujuannya untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan yakni objek kebutuhan. Misalnya makanan yang merupakan objek yang dibutuhkan, dibutuhkan oleh yang lapar, kasih sayang orang tuanya sebagai objek yang dibutuhkan anak yang cinta kasih orang tuannya. Gambaran yang sederhana ini tentu menyangkut kebutuhan vital yang sederhana. Keadaan motivasi manusia yang begitu rumit tentunya membawa corak perilaku yang cukup rumit juga. Hal ini berkaitan dengan masalah corak perilaku yang sangat kompleks.²⁵⁾

3) Peranan dan Fungsi Kepribadian

Salah satu tugas dan fungsi kepribadian ialah mengusahakan supaya berbagai kebutuhan manusia terpenuhi. Usaha itu biasanya dihadapi

24) *Ibid*, h. 37

25) *Ibid*, h. 38

kan pada berbagai macam kesulitan dan hambatan. Usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan disebut penyesuaian diri (*adjustment*). Jadi penyesuaian diri menyangkut satu bidang yang kuat sekali, yaitu penyelenggaraan hubungan-hubungan yang lancar, terutama dengan dunia luar, masalah ini perlu dipahami dengan baik, karena gangguan dalam fungsi kepribadian akan memperlihatkan diri dalam gangguan penyesuaian diri.²⁶⁾

a) Terminologi kepribadian

Kepribadian (*personality*) merupakan suatu masalah pokok di bidang kesehatan mental. Menurut Allport dalam Hall dan Lendzey kepribadian dapat digambarkan sebagai himpunan segala fungsi kejiwaan seseorang yang dirinya tuntutan hidup, sambil menjaga keseimbangan diri, baik secara fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah).²⁷⁾

b) Struktur dan fungsi kepribadian

Konsep kepribadian yang saat ini dipakai secara umum di bidang kesehatan mental dan psikiatri ialah konsep yang dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalitik sebagai kerangka berpikir dasar, tetapi ajaran Freud ini tidak diikuti secara mutlak.²⁸⁾

Pembahasan tentang struktur kepribadian membawa kita untuk memikirkan tentang diri manusia. Di dalam diri manusia terdapat “alam sadar” dan “alam tak sadar”. Menurut Freud selain alam tak sadar ada juga yang disebut alam pra-sadar. Psikoanalisis menganggap bahwa kepribadian yang terdiri atas tiga kelompok unsur kementalan yang tidak boleh dianggap berdiri sendiri. Lebih tepat apabila ketiga bagian itu di anggap sebagai gabungan tenaga psikis yang peranannya berbeda tetapi memiliki kerja sama yang saling erat antara satu dengan yang lainnya. Perlu diperhatikan, masalah alam sadar dan alam yang tak sadar yang terjalin erat dengan fungsi

26) *Ibid*, h. 38

27) *Ibid*, h. 39

28) *Ibid*, h. 39

kepribadian yang terdiri dari:

1) *Id* (Aspek Biologis)²⁹⁾

Dalam ilmu kedokteran mental istilah *id* ini sudah dibakukan, yang dapat di anggap sebagai gabungan segala naluri yang ada pada manusia. Dalam kehidupan sehari-hari secara sadar kita tidak menghayati adanya naluri ini. Apabila dibandingkan dengan fungsi kepribadian bagian yang lainnya, fungsi *id* ini memiliki sifat yang paling primitif. Pada dasarnya, naluri selalu menuntut pemuasan dengan segera sesuai dengan sifat biologisnya. Psikoanalisis menggunakan istilah "prinsip senang" untuk menyatakan keadaan ini. *Id* mempunyai sifat yaitu tidak memperhitungkan kenyataan situasi dan kondisi yang ada. Naluri disebut dengan dorongan nafsu dasar atau secara populernya disebut dengan nafsu.³⁰⁾

2) *Ego*

Kata *ego* berasal dari bahasa latin yang artinya aku. *Ego* bertugas mengatur pelaksanaan pemuasan naluri yang berasal dari *id*. Untuk fungsi pokok *ego* adalah mengenal dan memahami realitasnya (keadaan yang nyata), khususnya kenyataan dunia luar. Karena hal tersebut, psikoanalisis menyatakan bahwa *ego* berfungsi atas dasar prinsip realitas. *Ego* melaksanakan kontak dengan dunia luar sesuai dengan pemahaman tentang situasi dan kondisi dunia luar itu. *Ego* menggunakan berbagai fungsi kementalan seperti berpikir, meningat, merencanakan, mengatur, dan sekaligus memadukan segala masukan yang diperoleh lewat panca indra, terutama data yang diperoleh dari dunia luar.³¹⁾

3) *Super ego*

Super ego berfungsi menghimpun segala norma baik dan buruk yang ada pada diri seseorang. Berbagai petuah dan nasihat

29) Hartono, *Psikologi Konseling*, (Surabaya: Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 104

30) *Op.cit*, h. 40

31) *Ibid*, h. 41

orang tua yang “dituangkan” kedalam diri seseorang”mengen-
dap” dalam *super ego*. *Super ego* yang sebenarnya tumbuh dari
ego, dan mulai menampakan diri pada waktu komplik mende-
kati penyesuaian diri.³²⁾

Ketertiban dalam hidup bermasyarakat sangat ditentukan
oleh *super ego* dalam diri setiap manusia. Apabila *super ego* ga-
gal menjalankan tugasnya sebagai penertib, maka lingkungan
masyarakat yang ada disekitarnya akan turut campur tangan.
kalau ini pun gagal, maka aparat penegak hukum dari luar turun
tangan untuk mengatur ketertiban.³³⁾

c) Tumbuh kembang dan pembentukan kepribadian

Perkembangan kepribadian manusia perlu kita bahas secara
menyeluruh.

Setiap perkembangan membawa problematika sendiri, dan pe-
mahamannya diperlukan untuk penyelenggaraan pelayanan di bi-
dang kesehatan mental diantaranya³⁴⁾ :

1) Masa bayi dan kanak-kanak

Pada perkembangan manusia, kondisi ketergantungan total
bayi beralih secara berangsur menjadi keadaan indepedensi
yakni kesanggupan mandiri secara relatif. Keadaan dan perkem-
bangan bayi kita akan melihat bahwa dalam tempo 6 bulan
pertama kehidupannya, bayi menjalin hubungan erat dengan
lingkungannya. Bersamaan dengan itu berkembang juga mo-
toriknya (otot-ototnya). Dari 6-12 hubungan yang dijalin
dengan lingkungan menjadi lebih kompleks. Dengan perkem-
bangan motoriknya, bayi mulai memegang-megang berbagai
benda yang ada disekitarnya. Reaksi efektif atau reaksi perasaan
terutama terhadap orang lain menjadi semakin kompleks juga,

32) *Ibid*, h.41

33) *Ibid*, h. 42

34) *Ibid*, h. 42

bayi juga semakin lama memperhatikan tubuhnya sendiri dengan bahasa penampilan diri sebagai prabahasa awal.³⁵⁾

Masa berikutnya ialah antara satu sampai 3 tahun perkembangan anak ditandai oleh adanya suatu kemajuan yang pesat, mulai anak dapat berjalan, motoriknya berjalan dengan cepat, dan lain sebagainya.³⁶⁾

2) Masa remaja

Masa kanak-kanak berakhir dengan datangnya masa pubertas yakni masa *akhil baligh*. Masa ini merupakan masa peralihan yang tandai dengan mulainya perubahan cepat pada diri anak, baik badaniah maupun mental dan emosional. Pubertas menyangkut proses maturasi, yakni pendewasaan badaniah. Anak gadis mulai mentruasi (keluar haid), anak lelaki mulai memproduksi air mani. Anak yang mencapai usia akil baligh sebenarnya secara badaniah sudah mampu memperoleh keturunan. Dalam pergaulan ia masih canggung dan belum tau sikap apa yang paling cocok baginya. Remaja sebagai masa peralihan, dalam garis besarnya dihadapkan pada dua tugas pokok. *Pertama*, ia harus mampu melepaskan diri dari kebiasaan akan ketergantungan mental dan emosional pada orang tuanya dan membuang kelakuan lama. *Kedua*, ia harus menemukan identitas dan sikap hidup yang baru.³⁷⁾

a) Remaja harus melepaskan ketergantungan emosional pada orang tua.

Sebagai manusia yang merasa dirinya bukan anak kecil lagi, remaja merasakan dan menghayati apa kemauan dan pimpinan orang tuanya. Ia tidak mau lagi dianggap anak kecil.³⁸⁾

35) *Ibid*, h. 43

36) *Ibid*, h. 43

37) *Ibid*, h. 46

38) *Ibid*, h. 47

b) Remaja mencari identitas baru

Menurut Schultz remaja yang mencoba untuk menghancurkan identitas yang lama kemudian mencoba untuk menemukan suatu identitas yang baru. Sebagai remaja haus akan penghargaan dan pengakuan. Ia meminta kebebasan yang lebih banyak, dengan menghirup kebebasan yang lebih banyak ia dapat menghayati identitas barunya.³⁹⁾

Dalam masyarakat teman sebayanya, remaja berusaha menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang menyangkut usaha mencari identitas barunya diantara lain ialah:⁴⁰⁾

- 1) Menemukan “aku” nya sesuai identitas tentang dirinya.
- 2) Menemukan atau membina suatu falsafah atas sikap hidup yang serasi dengannya.
- 3) Menentukan profesi dan lapangan kerja yang sesuai dengan dirinya.
- 4) Menentukan dan memantapkan identifikasi seksualnya khususnya dalam hubungan seks.
- 5) Menemukan suatu cara dan gaya bergaul dengan orang lain, serta satu cara menghadapi kebutuhan-kebutuhannya sendiri yang dihayati dengan harmonis dan serasi.
- 6) Menemukan tempat yang cocok bagi dirinya sendiri dalam keseluruhan hubungan sosial, dan memilih sejumlah peranan sosial yang serasi.⁴¹⁾

3) Masa Dewasa

Perkembangan kepribadian tidak berhenti saat seorang remaja memasuki usia dewasa. Kepribadian harus terus berkembang dan berubah selama hidup. Hanya perlu diketahui bahwa corak dasar kepribadian dibentuk antara lahir dan usia dewasa,

39) *Ibid*, h. 48

40) *Ibid*. h. 49

41) *Ibid*, h. 49

khususnya pada usia pra sekolah, sekalipun kepribadian tersebut masih terus berkebang, terutama dari pengaruh dari luar. Masa dewasa terbentang antara umur kira-kira 25-40 tahun. Selama masa ini pandangan diarahkan pada cita-cita hidup dan hari depan yang dirasakan mengandung penuh harapan.⁴²⁾

Pada masa dewasa manusia mulai menghayati penurunan kondisi badaniah dan spikis yang berkisar kira-kira umur 40-50 tahun. Rambut putih bermunculan, penyakit berdatangan seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, encok mulai menampakkan diri yaitu gigi mulai rontok dan teman sebaya sudah ada mulai yang meninggal.⁴³⁾

4) Usia lanjut

Pada usia lanjut, meletakkan pekerjaan dan mengundurkan diri dari masyarakat ramai merupakan salah satu ciri dalam fase ini. Dalam fase inilah manusia merenungkan masalah hakikat hidup dengan lebih intensif, dan mencoba mendekatkan diri pada yang maha kuasa. Dalam hal ini belajar menerima, bahwa kehidupan di dunia tidak abadi dan dia mempersiapkan diri dengan tenang untuk meninggalkan dunia yang fana.⁴⁴⁾

d) Deprivasi dan Frustrasi

Kalau kebutuhan seseorang tidak dipenuhi dalam waktu yang relatif lama, kita katakan bahwa ia mengalami deprivasi. Kalau anak tidak mendapat cinta kasih orang tua dalam waktu yang relatif lama, maka ia mengalami depresi kasih sayang. Seorang yang mengalami hal tersebut biasanya berusaha untuk mengatasinya. Dalam mengatasi hal tersebut ia memanfaatkan pengalaman yang lalu. Namun terkadang usaha itu terbentur pada kesulitan dan terhalang, sehingga terjadilah frustrasi. Frustrasi berpangkal pada kelemahan

42) *Ibid*, h. 50

43) *Ibid*, h. 50

44) *Ibid*. h. 51

kepribadian dan masalah yang bersumber pada keadaan lingkungan.⁴⁵⁾

e) *Anxietas, Agresi, dan Depresi*

Anxietas adalah rasa cemas, kecemasan itu merupakan tanda bahaya yang menyatakan diri dengan suatu penghayatan yang khas dan sulit di gambarkan. Agresi yang tidak berhasil mengalami kesulitan, berbalik menjadi depresi. Depresi adalah keadaan yang ditandai hilangnya gairah dan semangat, terkadang disertai dengan rasa sedih. Jadi, dapat disimpulkan bahwa perasaan cemas yang menggambarkan suasana hati yang sedang dirasakan oleh orang. Ketika ada yang mengganggu pikiran dan hatinya.⁴⁶⁾

E. Kesehatan Mental Menurut *World Health Organization* (WHO)

World Health Organization (WHO) memberikan defenisi tentang kesehatan mental adalah, " *health is a state of physical mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infimirty*".⁴⁷⁾ Pendefinisian tentang kesehatan mental yang dirumuskan oleh organisasi kesehatan sedunia ini, yang kemudian menjadi rumusan undang-undang kesehatan mental di Indonesia.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 1959 memberikan batasan mental yang sehat adalah sebagai berikut:⁴⁸⁾

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- 2) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya
- 3) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima
- 4) Secara relatif bebas dari tegang dan cemas
- 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan

45) Ibid, h. 51

46) Ibid, h. 51-52

47) Ibid, h, 28

48) Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 144

- 6) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari
- 7) Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar

Kriteria tentang batasan sehat yang dikemukakan WHO sebagaimana tersebut di atas, maka pada tahun 1984 disempurnakan dengan menambahkan suatu elemen spiritual (agama). Oleh karena itu, yang dimaksud dengan sehat adalah dari segi fisik, psikologik dan sosial, akan tetapi sehat juga dalam arti spiritual atau agama.⁴⁹⁾

Adapun indikator kesehatan mental menurut WHO sebagai berikut:

- a) Bebas dari ketegangan dan kecemasan.
- b) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari.
- c) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit.
- d) Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan
- e) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- f) Dapat merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya.
- g) Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h) Mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi.
- i) Mempunyai spritual atau agama⁵⁰⁾

49) *Ibid*, h. 145

50) *Ibid*, h. 146

F. Kesimpulan

Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyalurkan fungsi jiwa dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, seorang dikatakan kurang sehat mentalnya, adalah orang yang merasa terganggu perasaan, pikiran, sehingga mendatangkan ketidak tenteraman hatinya (abnormalitas mental). Adapun abnormalitas mental ini, biasanya disebabkan karena ketidak mampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup sehingga muncul konflik mental pada dirinya . Golongan yang kurang sehat adalah orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya. Adanya abnormalitas mental ini biasanya disebabkan karena ketidak mampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga muncul konflik mental pada dirinya .

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental seseorang ada beberapa usaha atau langkah-langkah yang mesti ditempuh diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat (pikiran, perasaan)
2. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
3. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
4. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

Bab II

ILMU KESEHATAN MENTAL DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN, AL-HADIS DAN KHAZNAH KEISLAMAN

A. Pendahuluan

Beberapa temuan dibidang kedokteran dijumpai sejumlah kasus yang membuktikan adanya hubungan antara jiwa (*psyce*) dan badan (*soma*). Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau susah buang air atau dalam keadaan kesal dan jengkel, perut seseorang terasa menjadi kembung. Dan istilah makan hati berulam jantung merupakan cerminan tentang adanya hubungan antara jiwa dan badan sebagai hubungan timbal balik, jiwa sehat badan segar dan badan sehat jiwa normal.

Kehidupan modern dewasa ini telah tampil dalam dua wajah yang antagonistik. Di satu sisi modernisme telah berhasil mewujudkan kemajuan yang spektakuler, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menampilkan wajah kemanusiaan yang buram yang membuat sebagian manusia hilang keseimbangan dan menarik diri dalam kegemerlapan dunia, dalam arti tidak sanggup menghadapi kenyataan perkembangan tersebut. Inilah tragedi dunia modern, yang tidak semua mendatangkan keberuntungan dan kebermanfaatnaan dalam artian yang positif, namun lebih banyak kearah negatif, berupa kemanusiaan modern sebagai kesengsaraan rohaniah. Modernitas telah menyeret manusia pada kegersangan spiritual. Ekses ini merupakan konsekuensi logis dan pradigma modernism yang

telah terabaikan, yang pada akhirnya mendatangkan berbagai gangguan-gangguan kejiwaan. Apabila kondisi seperti ini dibiarkan begitu saja, tidak segera diatasi, akan membuat manusia kehilangan akal sehatnya, kehilangan masa depannya bahkan membuat hidupnya tidak bermakna dalam artian mengalami penyakit gangguan jiwa. Di sinilah fungsi ilmu kesehatan mental, kesehatan mental dalam pandangan al-Qur'an dan al-Hadis dan khazanah ke-Islaman dalam mengatasi gangguan-gangguan kejiwaan dan penyakit jiwa.

Dalam konsep kesehatan mental Islam, pandangan mengenai stigma gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Konsep kesehatan mental Islam di sini yang ditekankan adalah mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul oleh asumsi bahwa gangguan jiwa di sebabkan oleh pengaruh kekuatan spiritual dan hal-hal ghaib.

Dalam konsep kesehatan mental Islam, pandangan mengenai stigma gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Namun, yang ditekankan dalam konsep kesehatan mental menurut ajaran Islam adalah mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul oleh asumsi bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh pengaruh kekuatan *supranatural* dan hal-hal yang bersifat gaib. Oleh karenanya, masih ada sebagian masyarakat yang tidak mau terbuka dengan penjelasan-penjelasan yang lebih ilmiah dan memilih untuk mengenyampingkan perawatan medis dan psikiatris terhadap gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan semakin kronis.

B. Ilmu Kesehatan Mental

1. Pengertian kesehatan mental

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa, yang tumbuh dan berkembang pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M pada abad ke-19.⁵¹⁾ Namun demikian,

51) Hamdani dan Afifuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), h. 237

sebenarnya para nabi sejak nabi Adam As sampai Nabi Muhammad SAW telah terlebih dahulu berbicara hakikat jiwa, penyakit jiwa, dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran agama yang di wahyukan Allah SWT.⁵²⁾ Firman Allah SWT dalam al-Qur'an surat al – Baqarah ayat 37

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Artinya:

“kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, Maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”⁵³⁾

Dari ayat diatas menurut Drs. H. Muhammad Shohib, MA, selaku kepala Lajnah. Pentashihan al-Qur'an mengatakan (kalimat) itu menurut sebagian musafir adalah ucapan untuk untuk memohon ampun (*taubat*). Hal ini berkaitan dengan hakikat jiwa.

Secara *etimologi*, di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, berarti ilmu kesehatan. Sedangkan kata “mental” berasal dari kata latin, yaitu “*mens*” atau “*mentis*” artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene*.⁵⁴⁾

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat dimana ia hidup. Kesehatan mental tidak hanya jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat (*means sana in copere sano*), tetapi juga suatu keadaan yang berhubungan erat dengan seluruh eksistensi manusia. Itulah suatu keadaan kepribadian yang bercirikan kemampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan dan untuk berfungsi secara efektif dalam suatu masyarakat yang dinamik.⁵⁵⁾

Kualitas dan kebahagiaan itu sangat di tentukan oleh faktor kejiwaan, kesehatan, dan keberagamaan yang dimiliki seseorang, karena tiga faktor ini

52) AF, Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*, (Jakarta : amzah, 2001) , h .79

53) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* h. 7.

54) Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung :Pustaka Setia, 1999), h. 3

55) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2002), h.17

sangat berpengaruh dalam segala aspek dan aktivitas kehidupan manusia dan penentuan kualitasnya. Dalam hal ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mewujudkan atau menumbuhkan kembangkan potensi-potensi dirinya semaksimal dan seoptimal mungkin.⁵⁶⁾

2. Pengertian kesehatan mental menurut para ahli

- a. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.
- b. Menurut Sururin, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yaitu kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, baik dengan orang lain, lingkungan, bahkan dengan Tuhannya.

Musthafa Fahmi, sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Mahmud, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental diantaranya:

a. Pola negatif

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala *neurosis* dan *psikosis*.

b. Pola positif

Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.⁵⁷⁾

Di sisi lain pendapat yang hampir sama juga dijelaskan oleh Hanna Djumhana Bastaman yang menyebutkan empat pola dalam menetap-

56) Yahya Jaya, *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental, Pemahaman Baru dan Harapan Baru dalam Paradigma Keberimanan dan Keberlakuan*, (Padang: Angkasa Raya, 2002), h.167

57) Ramayulis, *Op.Cit.*, h. 128

kan pengertian kesehatan mental diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Pola simtomatis

Pola yang berkaitan dengan gejala dan keluhan, gangguan atau penyakit *nafsaniah*.

b) Pola penyesuaian diri

Pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri.

c) Pola pengembangan diri

Pola yang berkaitan dengan kualitas khas insani seperti kreativitas, kecerdasan, tanggung jawab dan sebagainya. Kesehatan mental berarti kemampuan individu dalam menggali potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal.

d) Pola agama

Pola yang berkaitan dengan ajaran agama, kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketaqwaan.⁵⁸⁾

Kesehatan mental ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang halal, memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegangan teguh pada akidah, mendekati diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal shaleh, dan menjauhkan diri dari keburukan yang dapat menyebabkan Allah SWT murka.⁵⁹⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari penyakit jiwa ataupun gangguan-gangguan jiwa dan dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat dimana pun manusia itu berada.

58) *Ibid*, h. 129

59) Masganti, *Psikologi Agama*, (Medan : Perdana Publishing, 2011), h. 165

C. Kesehatan Mental dalam Pandangan Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan didalamnya karena ia diturunkan oleh Allah SWT, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan, bagi petunjuk itu sendiri didalamnya banyak terdapat ayat – ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia.⁶⁰⁾

Dadang Hawari dalam, al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa mengemukakan beberapa penyakit mental yang disebabkan oleh seseorang jauh dari al-Qur'an diantaranya adalah sebagai berikut :

1. *Riya'* yaitu bertingkah laku karena motif ingin dipuji atau diperhatikan orang lain
2. *Hasad* dan dengki atau iri hati yaitu tidak suka pada kebahagiaan orang lain
3. Rakus yaitu hasrat yang berlebih-lebihan dalam makan
4. Waswas merupakan bisikan hati, akan cita-cita dan angan-angannya dalam nafsu dan kelezatan
5. Bicara berlebih-lebihan yang akan menimbulkan kebohongan
6. Menyumpahi atau mendoakan hal-hal yang buruk terhadap orang lain
7. Ingkar janji
8. Mengadukan orang lain (*namimah*) yaitu menyampaikan hal-hal yang tidak disukai oleh orang yang bersangkutan
9. Membicarakan kejelekan orang lain di belakang orang tersebut (*ghibah*)
10. Sangat marah (*syiddat al-ghadap*)
11. Cinta dunia (*hubb ad dunya*)
12. Cinta harta (*hub al-Mal*)

60) Ramayulis, *Op. Cit.*, h. 139

13. Kebakhilan yaitu pelit atau menyembunyikan dan menumpuk harta
14. Cinta pada kedudukan atau pangkat (*hubb al-Jah*)
15. Kesombongan (*kibr*) atau bangga (*ujub*)⁶¹⁾

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani dan keturunan. Setidaknya dari yang disebutkan di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan. Paling tidak ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjukkan tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam, yaitu terdiri dari dua kata sehat dan *afiat*.⁶²⁾

Menurut Langgulang, istilah – istilah tersebut adalah kebahagiaan, keselamatan, kejayaan, kemakmuran dan kesempurnaan. Disamping beberapa istilah kesehatan mental tersebut, al-Qur'an juga banyak terdapat ayat – ayat yang berkaitan dengan uraian definisi kesehatan mental, meliputi hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan Tuhan, yang kesemuanya ditujukan untuk mendapatkan hidup bermakna bahagia dunia dan akhirat.⁶³⁾

Ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang contoh-contoh sikap manusia dalam mengembangkan dan memanfaatkan potensi tersebut yakni sebagai berikut :⁶⁴⁾

1. Ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Dalam hubungan manusia mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk *amr ma'ruf wa nahi mungkar* atau sebaliknya mengumbar hawa nafsu yang ada pada dirinya.⁶⁵⁾

61) Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dana Bkahti Prima Yasa, 1996), h. 112

62) Update-Makalah. [Blogspot.com/home/kesehatan mental/psikologi agama](http://Blogspot.com/home/kesehatan_mental/psikologi_agama). Senin, 17 Desember 2016. 09.00 WIB

63) Ramayulis, *Op. Cit.*, h. 141

64) Bambang Syamsul, *Psikologi Agama*, (Bandung : Pustaka Setia, 2008), h. 231

65) *Ibid*, h. 235

Firman Allah SWT : dalam Q.S Al-Imran : 110

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آَمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ
مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya :

"Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik." (Q.S Al-Imran: 110)⁶⁶⁾

Berdasarkan terjemahan ayat di atas dijelaskan bahwa yang dimaksud dalam ayat ini adalah kalian, sebaik-baik umat yang dilahirkan untuk manusia jika kalian semua menunaikan syarat-syarat yang telah Allah tetapkan, jadi penafsiran ayat tersebut adalah " kalian sebaik-baiknya umat yang memerintahkan manusia kepada yang ma'ruf, melarang manusia yang mungkar, dan beriman kepada Allah, yang dilahirkan untuk manusai pada zaman kalian.⁶⁷⁾

- 2. Ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *habl min al - 'alam*, dimana manusia mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk kelestarian dan memanfaatkan alam atau sebaliknya, merusak.⁶⁸⁾

Firman Allah SWT : dalam Q.S An-Nahl : 73

وَيَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَمْلِكُ لَهُمْ رِزْقًا مِّنَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ
شَيْئًا وَلَا يَسْتَطِيعُونَ ﴿٧٣﴾

66) Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya h. 78.

67) Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath- Thabari, *Tafsir Ath- Thabari*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2008), h.719-722

68) Bambang Syamsul, *Op. Cit*, h. 237

Artinya:

"Dan mereka menyembah selain Allah, sesuatu yang tidak dapat memberikan rezki kepada mereka sedikitpun dari langit dan bumi, dan tidak berkuasa (sedikit juapun)". (Q.S An-Nahl : 73)⁶⁹⁾

Penafsiran ayat di atas menjelaskan bahwa "dia ini manshub dengan menunjukan rezeki dengan kata-kata itu" maksudnya mereka menyembah apa-apa yang tidak berkuasa memberikan rezeki sedikitpun kepada mereka. "dan tidak berkuasa sedikit juapun" maksudnya mereka tidak mampu melakukan apa-apa. Maksudnya adalah mereka adalah patung- patung.⁷⁰⁾

3. Sedangkan ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *habl min* Allah, manusia mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk beribadah kepada Allah atau sebelumnya mengingkarinya.⁷¹⁾

Firman Allah SWT dalam Q.S Adz-Zariyat : 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya:

"Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku". (Q.S Adz-Zariyat : 56)⁷²⁾

Dalam tafsirannya, Al-Misbah, penafsiran ayat di atas adalah sebagai berikut dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia untuk satu manfaat yang kembali pada diri-KU, Aku tidak menciptakan mereka melainkan untuk tujuan atau kesudahahan aktivitas mereka adalah beribadah kepada-KU.⁷³⁾

69) Departemen Agama RI, *Ibid.* h. 212.

70) Syaikh Imam Al Qurthubi, *Al Jami'li Ahkaam Al- Qur'an*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2008), h. 360-361

71) Bambang Syamsul, *Op. Cit*, h. 239

72) Departemen Agama RI, *Ibid.* h. 301.

73) Syaikh Imam Al Qurthubi, *Op. Cit*, h. 400-405

Dalam al-Qur'an juga banyak terdapat ayat-ayat tentang kebahagiaan, ketentraman, kedamaian dan sebagainya. Ayat yang dimaksud diantaranya :⁷⁴⁾

a. Ayat tentang kebahagiaan

Firman Allah SWT dalam QS. Al-Qashash : 77

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ اتِّلَكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ
الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي
الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya:

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan". (QS. Al-Qashash : 77)⁷⁵⁾

Penafsiran ayat ini menceritakan sikap orang-orang musyrik yang mengharapkan suatu mukjizat yang dibawa oleh Rasullulah untuk menandakan kebenaran risalahnya mereka berkata "mengapa kepadanya tidak diturunkan mukjizat daripada Tuhanya dan berkata pula hendaklah ia membawa kepada kami suatu mukjizat sebagaimana Rasulnya."⁷⁶⁾

b. Ayat tentang ketenangan jiwa

Firman Allah SWT dalam QS Al – Ra'd ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

74) Ramayulis, *Op. Cit*, h. 144.

75) Departemen Agama RI, *Op.Cit*. h. 271.

76) Syaikh Imam Al Qurthubi, *Op. Cit*, h. 105

Artinya:

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (Q.S Al-Ra'd: 28)⁷⁷⁾

Menjelaskan maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju sisi Allah hati menjadi tenang ketika mengingat Allah dan hati menjadi puas ketika merasa bahwa Allah adalah pelindung dan penolong.⁷⁸⁾

D. Kesehatan Mental Dalam Pandangan Al-Hadist

Al-Hadist sebagai sumber kedua ajaran Islam sesudah al-Qur'an banyak pula menyinggung hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan mental adakalanya yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dan adakalanya yang berkaitan dengan psikoterapi, dan yang berkaitan dengan kesehatan mental.⁷⁹⁾

Hadis Rasulullah yang berkaitan dengan kesehatan mental :

1. Rasa aman

Sabda Rasulullah SAW dalam hadisnya :

Artinya :

"Dari Ubaid Ibn Muhashan al Khithmi bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa diantara kalian yang telah merasa aman dengan lingkungan atau kelompok sosial, tubuhnya sehat dan mampu mencukupi kebutuhan makannya sehari-hari, maka baginya sepadan dengan memiliki dunia dan segala isinya. (H.R. Tarmidzi).⁸⁰⁾

Berdasarkan hadis di atas Rasulullah SAW menyatakan bahwa ada tiga sebab bagi seseorang untuk dapat merasakan kebahagiaan, yaitu:

a. Perasaan nyaman dalam komunitas

77) Departemen Agama RI, *Op.Cit.* h. 219

78) *Ibid* , h. 183-188

79) Ramayulis, *Op. Cit*, h. 143

80) Zaenuddin Abu Bakar, *Psikologi dalam Perspektif Hadist*, (Jakarta : Pustaka al-Husna Baru), h. 164

- b. Tubuh yang sehat
 - c. Mampu mencukupi kebutuhan makannya sehari-hari.⁸¹⁾
2. *Kanaah* dan *Ridha* menerima apa yang telah ditentukan Allah SWT. kepadanya.

Rasulullah SAW. bersabda di dalam hadisnya.

Artinya :

“Dari Abu Hurairah Rasulullah SAW. bersabda :” Orang yang kaya itu bukanlah karena harta yang melimpah, tetapi orang yang kaya itu ialah karena kaya jiwanya.” (H.R Saikhan dan Turmidzi).⁸²⁾

Berdasarkan hadist di atas bahwa diantara faktor yang dapat mementramkan jiwa adalah sikap menerima rezeki yang telah diberikan oleh Allah SWT, tidak peduli terhadap keadaan orang yang lebih kaya darinya. Jika seseorang tidak memiliki sikap *qanaah* dan *ridha*, maka yang terjadi dalam diri seseorang hanyalah kemarahan, kegelisahan, dan kesengsaraan. Oleh karenanya, Rasulullah SAW berwasiat kepada para sahabatnya agar bersikap *qanaah* dan *ridha*, supaya mereka dapat meraih ketentraman jiwa.⁸³⁾

3. Syukur dan Sabar

Rasulullah SAW bersabda :

Artinya :

“Sungguh luar biasa hal yang akan diperoleh orang beriman karena seluruh hidupnya sarat dengan kebaikan. Tidak ada seorangpun yang dapat menyamai orang yang beriman. Jika ia diberi kesengsaraan, maka ia bersyukur dan rasa syukur itu termasuk kebaikan baginya “. (H.R. Muslim)⁸⁴⁾

81) Ramayulis, *Op. Cit*, h. 144

82) Zaenuddin Abu Bakar, *Op. Cit*, h. 166

83) Zakiah Daradjat, *Perkembangan Ilmu Jiwa*, (Jakarta : Toko Gunung Agung, 2001), h. 12-13

84) Zaenuddin Abu Bakar, *Op. Cit*, h. 169

Berdasarkan hadist diatas bahwa salah satu indikator penting kesehatan mental diantaranya ialah kemampuan individu dalam menanggung beban hidup, Teguh hati dalam menghadapi segala rintangan.⁸⁵⁾

4. Rasa tanggung jawab

Rasulullah SAW bersabda :

Artinya :

Dari Ibn Umar r.a Rasulullah SAW bersabda :” setiap kalian semua adalah penggembala dan bertanggung jawab atas penggembalaannya. Seorang pemimpin (negara) adalah penggembala keluarganya dan bertanggung jawab atas keluarganya. Seorang istri penggembala rumah keluarga suaminya dan bertanggung jawab atas keluarganya. Seorang budak adalah pemelihara harta tuannya dan bertanggung jawab atas harta tersebut. Ingatlah setiap kalian adalah penggembala dan setiap kalian bertanggung jawab atas penggembalanya.” (H.R. Abu Daud, Turmidzi dan Nasai).⁸⁶⁾

Berdasarkan hadist diatas bahwa setiap individu dalam masyarakat harus bertanggung jawab pada sesama manusia. Seorang individu yang mau memerhatikan dan menolong sesama, bertanggung jawab pada pekerjaan yang harus dijalannya, bertanggung jawab bagi kemaslahatan umum, dan mau menebar kebaikan kepada semua individu dalam masyarakat.⁸⁷⁾

E. Kesehatan Mental dalam Khazanah Ke-Islaman

1. Kesehatan mental menurut Islam

Menurut Hasan Langgulung, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai akhlak yang mulia. Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela dan ikhlas serta tenang, ketika ia melaksanakan akhlak yang mulia. Bahwa kesehatan mental

85) Ramayulis, *Op. Cit*, h. 145

86) Zaenuddin Abu Bakar, *Op. Cit*, h. 170

87) Ramayulis, *Op. Cit*, h. 146

menurut Islam, yaitu identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia, dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan *an-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya.⁸⁸⁾

Pandangan Islam tentang manusia dan kesehatan mental ini dalam konteks manusia itu diciptakan oleh Allah dalam tujuan-tujuan tertentu diantaranya :

- a. Menjadi hamba Allah (abdi Allah) yang tugasnya mengabdikan kepada Allah SWT.
- b. Menjadi khalifah Allah *Fi Al-Ardh* yang tugasnya mengolah alam dan memanfaatkannya untuk kepentingan makhluk dalam rangka *ubudiyah* kepadanya.⁸⁹⁾

Agar tujuan tersebut dapat dicapai, manusia dilengkapi dengan berbagai potensi yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan sesuai dengan aturan Allah. Oleh karena itu kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah pengembangan dan pemanfaatan potensi-potensi tersebut semaksimal mungkin, dengan niat ikhlas beribadah hanya kepada Allah.

Menurut pandangan Islam orang sehat mentalnya ialah orang yang berperilaku, pikiran, dan perasaannya mencerminkan kondisi jiwanya, sesuai dengan ajaran Islam. Ini berarti, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang di dalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku, perasaan, pikirannya dan jiwa keberagamannya.⁹⁰⁾

2. Hubungan agama dalam kesehatan mental

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah “ psikomatik “ (kejiwa-badanan). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa

88) Hamdani dan Afifuddin, *Op. Cit*, h. 238

89) *Ibid*, h. 24

90) Zakiah Daradjat, *Pengembangan Ilmu Kesehatan Mental*, (Jakarta : Toko Gunung Agung, 1996), h. 49

berada dalam kondisi yang normal seperti susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita.⁹¹⁾

Sesuai dengan istilahnya, maka psikoterapi dan autoterapi digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani (jiwa). Dalam usaha penyembuhan itu digunakan cara penyembuhan sendiri, yang mana dalam kasus – kasus tertentu biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing – masing. Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampaknya sudah disadari para ilmuan beberapa abad yang lalu. Kenyataan serupa itu juga akan dijumpai dalam banyak buku yang mengungkapkan betapa eratnya hubungan antara agama dan kesehatan mental.⁹²⁾

Orang yang hidup beragama akan terlihat dari wajahnya serta terlihat tentram batinnya, sikapnya selalu tenang. Mereka tidak merasa gelisah, kelakuan dan perbuatannya tidak akan ada yang menyengsarakan orang lain. Lain halnya dengan orang yang hidupnya terlepas dari agama, mereka biasanya mudah terganggu oleh kegoncangan suasana. Beberapa fungsi agama yaitu sebagai berikut :

- 1) Agama memberikan bimbingan dalam hidup
- 2) Agama adalah penolong dalam kesukaran
- 3) Agama menentramkan batin⁹³⁾

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 (Allah SWT).⁹⁴⁾

91) Ramayulis, *Op. Cit*, h.132

92) *Ibid*, h. 133-134

93) Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : Toko Gunung Agung, 2001), h. 50

94) Ramayulis, *Op. Cit.*, h. 135

F. Kesimpulan

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa, yang tumbuh pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M abad ke-19. Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.

Adapun kesehatan mental dalam pandangan al-Qur'an, al-Hadis dan Khazana ke-Islaman yaitu:

1. Pandangan Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan didalamnya karena ia diturunkan oleh Allah di dalam al-Qur'an banyak terdapat ayat – ayat yang berkaitan dengan uraian defenisi kesehatan mental, meliputi hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan Tuhannya, yang kesemuanya ditujukan untuk mendapatkan hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

2. Pandangan Al-Hadis

Hadis merupakan sumber kedua ajaran Islam sesudah al-Qur'an banyak pula menyinggung hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hadis yang berhubungan dengan kesehatan mental adakalanya yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dan adakalanya yang berkaitan dengan psikoterapi, dan yang berkaitan dengan kesehatan mental itu sendiri.

3. Kesehatan Mental dalam Khazanah Ke-Islaman

Kesehatan Mental dalam Khazanah Ke-Islaman meliputi Kesehatan mental menurut Islam yang lebih menekankan kepada tujuan hidup manusia sebagai ciptaan Allah SWT. Diantarnya adalah a). Menjadi hamba Allah (abdi Allah) yang tugasnya mengabdikan kepada Allah SWT. b) Menjadi khalifah Allah *fi al-Ardh* yang tugasnya mengolah alam dan memanfaatkannya untuk kepentingan makhluk dalam rangka ubudiyah kepadanya.

Agar tujuan tersebut dapat dicapai manusia dilengkapi dengan berbagai potensi yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan sesuai dengan aturan Allah. Oleh karena itu kesehatan mental dalam pandangan khazah ke-Islaman adalah pengembangan dan pemanfaatan potensi-potensi manusia semaksimal mungkin.

Bab III

KONSEP SEHAT DAN SAKIT SERTA PARAMETER DAN INDIKATOR KESEHATAN DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF SAINS DAN AJARAN AGAMA

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan di dunia sangat sulit untuk mendapatkan tubuh yang sehat, karena pada dasarnya sehat itu mahal, dikatakan sehat itu mahal karena kita harus memakan makanan yang penuh dengan gizi, kaya akan protein, zat besi, dan lain-lain bermacam bentuk kehidupan sehari-hari yang dijalani oleh orang-orang disekeliling kita, sebagian mereka ada yang berbahagia apapun bentuk kondisi yang dialaminya, sebaliknya ada juga orang-orang yang suka mengeluh dan merasa tidak mendapat kepuasan dalam hidup serta orang yang gelisah dan cemas terhadap penyakit-penyakit yang tengah dialaminya dan bahkan penyakit tersebut sulit untuk diobati.

Dalam pembahasan ini akan dikupas tentang konsep sehat dan sakit serta parameter dan indikator kesehatan dan kesehatan mental dalam perspektif Islam yang mana kita dapat memahami ilmu kesehatan mental dalam arti mengerti, mau, dan mampu mengaktualisasikan dirinya maka seseorang tidak akan mengalami bermacam-macam ketenangan, ketakutan, konflik batin. Selain itu, ia melakukan upaya agar jiwanya menjadi seimbang dan kepribadiannya pun terintegrasi dengan baik. Ia juga akan mampu memecahkan segala permasalahan hidup.

Orang yang matang bukanlah orang yang telah sampai kepada ukuran tertentu dari perkembangan. Kemudian berhenti sampai di situ. Akan tetapi

ia adalah orang yang selalu dalam keadaan matang. Artinya orang yang selalu bertambah kuat dan subur hubungannya dengan kehidupan. Karena sikapnya mendorongnya untuk tumbuh, bukan berhenti dari pertumbuhan. Oleh karena itu seseorang yang matang, bukanlah orang yang mengetahui sejumlah besar fakta, akan tetapi orang yang matang adalah orang yang kebiasaan-kebiasaan mentalnya membantunya untuk mengembangkan pengetahuannya.

B. Konsep Sehat dan Sakit

Pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat, namun karena suatu sebab ada sebagian orang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin. Dengan suasana batin seperti itu, kepribadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu kesenangan hidup.

Ketenangan hidup dapat tercapai bila seorang dapat memecahkan kerutan wajah pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup. Hal ini dapat dilakukan bila ia berusaha untuk membersihkan jiwa agar tidak terganggu ketenangannya dan tidak terjadi konflik-konflik maupun rasa takut.

Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak sepenuhnya tergantung pada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Jadi, yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seorang terhadap suatu persoalan dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri, dan kesehatan pulalah yang menentukan apakah orang mempunyai kegairahan untuk hidup, atau tidak memilikinya sama sekali.⁹⁵⁾

95) Burhanuddin Yusak, *Kesehatan Mental*. (Bandung: Pustaka Setia, 1969), h. 12

1. Konsep Sehat

Salah satu manfaat shalat adalah untuk kesehatan jasmani, sebab setiap hendak melaksanakan shalat kita harus bersih dan suci. Shalat juga dapat melatih otot-otot manusia secara teratur. Dari segi kesehatan rohani, manusia mendapat ketenangan hidup dalam jiwanya, sehingga mampu mengendalikan diri dari hawa nafsu serta mengalihkan perhatian sementara dalam urusan duniawi. Shalat dapat mencegah gangguan jiwa dan al- Qur'an diturunkan untuk mengobati gangguan kejiwaan. Firman Allah dalam al- Qur'an yaitu QS. Al-Isra': 82

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا

Artinya:

"Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".(QS: Al- Isra':82)⁹⁶⁾

Berdasarkan terjemahan ayat di atas Ahmad Mustafa Al-Maragi menjelaskan bahwa Kami menurunkan kepadamu, hai Rasul, dari al- Qur'an, sesuatu yang bisa untuk menyembuhkan orang dari kebodohan dan kesesatan, serta menghilangkan penyakit-penyakit keraguan dan kemunafikan, penyelewengan dan anti Tuhan. Dan al-Qur'an juga merupakan rahmat bagi orang-orang yang beriman, yang mengamalkan kefarduan-kefarduan yang ada di dalamnya, menghalalkan apa yang dihalkannya, dan mengharamkan apa yang diharamkannya, sehingga mereka dapat masuk surga dan selamat dari siksa neraka. Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang yang zalim selain kerugian, karena tiap kali mereka mendengar satu ayat dari al-Qur'an, maka mereka akan semakin bertambah jauh dari iman, dan semakin kafir kepada Allah karena hati mereka telah

96) Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, (Bandung:CV Diponegoro, 2004), h. 290

ditutup rapat, sehingga mereka tidak dapat memahami.⁹⁷⁾

- a. Sehat menurut Word Health Organization 1974
Kesehatan adalah keadaan sempurna baik fisik, mental, sosial bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.⁹⁸⁾
- b. Undang-undang No. 23/1992 tentang kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani) dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.⁹⁹⁾
- c. Kesehatan mental menurut Undang-undang No.3/1961 adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain¹⁰⁰⁾
- d. Pepkin's Dalam Arif Sumantri menjelaskan bahwa :
Sehat adalah suatu keadaan keseimbangan yang dinamis antar bentuk tubuh dan fungsi yang dapat mengandakan penyesuaian, sehingga dapat mengatasi gangguan dari luar.¹⁰¹⁾
- e. Kesehatan Fisik adalah suatu keadaan dimana bentuk fisik dan fungsinya tidak ada gangguan sehingga memungkinkan perkembangan psikologis, dan sosial serta dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal.¹⁰²⁾
- f. Konsep diri yang sehat (*adequate concept of self*)
Perasaan-perasaan diri yang tidak stabil, tidak berdaya, rendah hati, tidak aman, atau tidak berharga akan mengurangi konsep diri. Kondisi

97) Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: Toha Putra, 1993), h. 167-168

98) *Ibid.*, h. 17

99) *Ibid.*, h. 17

100) *Ibid.*, h. 18

101) Arif Sumantri, *Kesehatan Lingkungan Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta:PT Kencana, 2010), h. 295

102) *Ibid.*, h. 295

ini akan sulit menemukan kriteria lain dalam kesehatan mental. Ide ini dapat disamakan dengan penerimaan diri.¹⁰³⁾

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan mahkota yang termahal yang tidak dapat diganti dan dibeli dengan apapun. Apakah kesehatan fisik, psikis dan sosial. Dengan perkataan lain kesehatan itu mahal, tidak ternilai harganya, maka dari itu ajaran agama menganjurkan manusia untuk senantiasa menjaga, memelihara kesehatan melalui menjaga dan memelihara makanan, mengatur waktu untuk istirahat dan menjaga kesehatan fisik melalui olah raga.

Sejak awal Rasulullah Muhammad SAW telah memberikan peringatan berupa nasehat kepada umatnya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan supaya tidak sakit. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan badan, Rasulullah SAW banyak memberikan tips untuk umatnya agar diamankan dengan baik:

- 1) Rasulullah SAW menerapkan pola makan sehat.
- 2) Rasulullah SAW memakan kurma dengan mentimun.
- 3) Rasulullah SAW melarang tidur setelah makan.
- 4) Rasulullah menganjurkan mengawali berbuka dengan kurma, jika tidak ada makan dengan air.¹⁰⁴⁾

Ajaran yang disampaikan Rasulullah SAW di atas banyak memberikan manfaat kesehatan. Misalnya masalah pola makan yang sehat. Sebab kebanyakan dari kita mengabaikan perintah tersebut. Akibatnya sering timbul beberapa penyakit, seperti penyakit pencernaan, usus, kolesterol meningkat, yang berakibat penyumbat pembuluh darah jantung, sehingga pompa jantung menjadi berat. Hal ini berdampak timbulnya penyakit jantung koroner, asam urat dan hipertensi.¹⁰⁵⁾

Dalam pandangan agama, kesehatan merupakan kemaslahatan duniawi yang harus dijaga selagi tidak bertentangan dengan kemaslahatan

103) Hasneli, *Kesehatan Mental Dalam Pandangan Islam*, (Padang:Haifa Press, 2014), h. 71

104) Arif Sumantri, *Op.cit*, h. 299

105) *Ibid.*, h. 299

ukhlawi atau kemaslahatan yang lebih besar. Kesehatan, kedokteran, dan semacamnya telah mencakup kepentingan umum yang dalam pandangan Islam merupakan kewajiban kolektif dan *fardhu kifayah* bagi kaum muslimin.¹⁰⁶⁾

a. Kriteria orang yang sehat mental:

- 1) Memiliki sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri.
- 2) Aktualisasi diri.
- 3) Memiliki integrasi diri.
- 4) Memiliki otonomi diri.
- 5) Memiliki presepsi mengenai realitas.
- 6) Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan.¹⁰⁷⁾

b. Karakteristik orang yang sehat mental:

- 1) Terhindar dari gangguan jiwa.
- 2) Dapat menyesuaikan diri.
- 3) Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin.
- 4) Dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.¹⁰⁸⁾

2. Konsep Sakit

Pepkin's Dalam Hasan Langgulung mendefinisikan sakit sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang menimpa seseorang sehingga seseorang menimbulkan gangguan aktifitas sehari-hari baik aktifitas jasmani ataupun rohani. Sedangkan dalam Oxford English Dictionary mengartikan sakit sebagai satu keadaan dari badan atau sebagian dari organ badan dimana fungsinya terganggu atau menyimpang.¹⁰⁹⁾

Dalam perjalanan hidup manusia hendaknya dapat menjalankan tiga keadaan penting yaitu sehat, sakit dan mati. Kehidupan itu sendiri diwarnai

106) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:PT. Gunung Agung, 2001), h. 10

107) Hasneli, *Op.cit*, h. 9-10

108) *Ibid*, h. 11

109) Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Alulusma, 1992), h. 86

oleh hal-hal yang penuh tantangan. Sehat dan sakit merupakan warna kehidupan yang selalu ada dalam diri manusia semasa ia masih hidup. Tetapi kebanyakan manusia memperlakukan sehat dan sakit secara tidak adil, dalam kehidupan ini, banyak orang yang tidak memahami makna hakiki sakit, dalam kata lain sedikit sekali yang mau memahami makna mengapa ia harus sakit. Sehingga terkadang secara tidak sadar ia menganggap bahwa penyakit yang dideritanya tersebut merupakan musibah dan ketentuan Allah yang dijatuhkan padanya.¹¹⁰⁾

Tidak sedikit orang yang berputus asa ketika tertimpa penyakit, kehilangan pegangan, bahkan berburuk sangka kepada Allah lalu timbul rasa tidak puas kepada Allah. Dalam pandangan Islam dapat kita simpulkan bahwa, penyakit merupakan cobaan yang diberikan Allah kepada hambanya untuk menguji keimanannya.¹¹¹⁾

Sebagaimana hadist nabi Muhammad SAW, yang diriwayatkan oleh Ibn Majah bahwa: Rasulullah SAW bersabda: “Allah tidak menurunkan suatu penyakit kecuali menurunkan obatnya.”¹¹²⁾

Berdasarkan hadist tersebut dapat dipahami bahwa setiap penyakit yang diturunkan Allah ada obatnya. Jika dapat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebutuhan akan aspek spritual semakin dirasakan dalam dunia kedokteran.¹¹³⁾

Perhatian ilmuan dibidang kedokteran umumnya dan kedokteran jiwa (*psikiater*) khususnya terhadap agama semakin besar. Tindakan kedokteran tidak selamanya berhasil, seorang ilmuan kedokteran berkata. Dokter yang mengobati, tetapi Tuhan yang menyembuhkan, pendapat ilmuan tersebut sesuai dengan hadis nabi Muhammad SAW sebagaimana yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad (dari Jabir bin Abdullah r.a), sabdanya “ Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan

110) Yustinus Senium, *Kesehatan Mental*, (Jogjakarta:Kanisius), h. 9

111) *Ibid.*, h. 9

112) Hasneli, *Op.cit*, h. 30

113) *Ibid.*, h. 30

izin Allah penyakit itu akan sembuh”.¹¹⁴⁾

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa segala penyakit yang diderita oleh manusia pasti ada obatnya yang diberikan Allah SWT dan dokter sebagai perantaranya, apabila obat yang diberikan dokter itu tepat sarannya, maka dengan izin Allah penyakit tersebut akan sembuh.

C. Parameter dan Indikator Kesehatan

1. Indikator kesehatan mental menurut Said Hawa:
 - a. Sempurna dalam melaksanakan ibadah sesuai dengan perintah Allah SWT.
 - b. Terlihat efek dari peribadatnya pada sifat-sifat yang utama dan *akhlakulkhariimah* dan melaksanakan *habl minal allah* dan *habl minnannass*.
 - c. Mempunyai hati yang mantap dalam mentauhidkan Allah SWT.
 - d. Tidak mempunyai penyakit hati yang mantap dalam mentauhidkan Allah SWT.
 - e. Jiwanya menjadi suci, hatinya menjadi suci, dan pandangan menjadi jernih.
 - f. Seluruh anggota tubuhnya senantiasa berbuat sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah.¹¹⁵⁾
2. Indikator kesehatan mental menurut Ahmad Farid, menetapkan indikator kesehatan mental berdasarkan kepada agama sebagai berikut:
 - a. Berfokus kepada akhirat.
 - b. Tiada meninggalkan zikrullah.
 - c. Selalu merindukan untuk selalu beribadah kepada Allah.

114) Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Yogyakarta:PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), h. 13

115) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta:Kalam Mulia, 2007), h. 162

- d. Tujuan hidupnya kepada Allah hanya kepada Allah.
 - e. Khusyuk dalam menegakkan shalat dan saat itu ia lupa akan segala urusan dunia.
 - f. Menghargai waktu dan tidak lupa terhadap dunia dan tidak bakhil harta.
 - g. Tidak berputus asa dan tidak malas untuk berzikir.
 - h. Mengutamakan kualitas perbuatan.¹¹⁶⁾
3. Indikator kesehatan mental menurut Zakiah Dradjat. Dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan sebagai berikut:
- a. Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.
 - b. Terwujudnya keserasian antar unsur-unsur kejiwaan.
 - c. Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya.
 - d. Beriman dan bertakwa kepada Allah dan berupaya merealisasikan tuntunan agama dan kehidupan sehari-hari sehingga terciptanya kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.¹¹⁷⁾
4. Indikator kesehatan mental menurut Alghazali, berdasarkan seluruh aspek kehidupan manusia:
- a. Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia.
 - b. Memiliki kehidupan akhlak dan kezakiahan jiwa, atau memiliki kualitas imam dan takwa.
 - c. Memiliki ma'rifat tauhid kepada Allah.
 - d. Kesehatan mental dalam perspektif sains dan ajaran agama¹¹⁸⁾

116) *Ibid.*, h. 162-163

117) *Ibid.*, h. 163

118) *Ibid.*, h. 164

Pandangan Islam tentang manusia dan kesehatan mental berbeda dengan aliran-aliran psikologi, manusia dalam pandangan Islam diciptakan Allah dengan tujuan tertentu:

- a. Menjadi hamba Allah (*abd Allah*) yang tugasnya mengabdikan kepada Allah SWT.
- b. Menjadi *khalifah* Allah *fi al-ardh* yang tugasnya mengolah alam dan memanfaatkannya untuk kepentingan makhluk dalam rangka *ubudiyah* kepada-Nya.¹¹⁹⁾

Agar tujuan hidup itu tercapai manusia dilengkapi dengan berbagai potensi yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan sesuai dengan aturan Allah, oleh karena itu kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah pengembangan dan pemanfaatan potensi-potensi semaksimal mungkin, dengan niat ikhlas hanya beribadah kepada Allah. Dengan demikian orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mengembangkan dan memanfaatkan segenap potensinya seoptimal mungkin melalui jalan yang diridhai Allah, dengan motif beribadah kepada-Nya.¹²⁰⁾

D. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Sains dan Ajaran Agama

Zakiah Daradjat, mengartikan kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala penyakit jiwa. Pandangan Islam bagi kehidupan manusia, yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi hidup dan kehidupan manusia didunia dan di akhirat.
2. Kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah pengembangan dan pemanfaatan potensi semaksimal mungkin, dengan niat ikhlas beribadah kepada Allah. Dengan melaksanakan konsep ibadah dan

119) Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 108

120) Yusuf Syamsu, *Mental Hygien Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h. 125

khalifah dalam Islam, manusia dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh mental yang sehat.

3. Pada umumnya sering diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan menghadapi cita-cita. Dengan belajar untuk menanamkan kesabaran dalam hati dan mau melaksanakan shalat dengan baik dan khushyuk *insyaallah* setiap manusia akan dapat menghadapi setiap musibah dengan jiwa yang tenang dan merasa terbantu mengatasi kesulitan hidupnya.
4. Ajaran Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam membantu jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup.
5. Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan yang baik. Baik hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan orang lain, maupun hubungan dengan alam dan lingkungan seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, syari'ah dan akhlak.¹²¹⁾

Al-Qur'an dan Al-Hadist, telah menunjukkan pemikiran tentang psikologi kesehatan yang dapat melihat manusia dalam model interaktif yang melihat hubungan antara dimensi biologis, psikospiritual, dan sosial, namun lebih mengakar atau mengacu pada Al-Qur'an dan Al-Hadist sebagai landasan berpikirnya. Hubungan antara faktor psikis dan fisik banyak dibahas dalam Islam, bahkan Islam melihat kedua hal tersebut sebagai totalitas manusia, sebagaimana dalam QS: As-Sajadah: 9.

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ

وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾

121) Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1996), h. 32-37

Artinya:

“Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur”.(QS:As-Sajadah:9)¹²²⁾

Berdasarkan ayat di atas dapat ditafsirkan sebagai berikut, kemudian Allah membakukan penciptaannya, melengkapinya dengan anggota-anggota tubuh selagi ia masih di dalam rahim, kemudian Dia membentuknya dengan gambaran yang paling baik, lalu meniupkan ke dalam tubuhnya sebagian dari ruh-Nya. Dan ruh itu berkaitan erat dengan tubuhnya, lalu mulailah ia bergerak dan menampakkan gejala-gejala hidup, selanjutnya ia dapat mendengar lalu dapat berbicara. Dan Dia mendapatkan nikmat kepada kalian, karena itu lalu Dia memberikan kepada kalian pendengaran yang dapat kalian pakai untuk mendengar suara-suara, dan penglihatan untuk kalian pakai melihat barang-barang yang dapat dilihat, dan kalbu yang dapat kalian pakai untuk membedakan mana hal yang baik dan mana hal yang buruk, serta mana yang *haq* dan mana yang *batil*. Selanjutnya Allah menjelaskan, bahwa manusia itu membalas nikmat-nikmat tersebut dengan keingkaran, kecuali orang-orang yang dikasihani oleh Allah SWT.¹²³⁾

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Allah telah menciptakan makhluknya (manusia) dengan sesempurna mungkin dan Allah tidak pernah menyia-nyiaikan cipta-Nya, hanya saja manusia itu sering tidak bersyukur dengan apa yang diberikan Allah kepadanya.

Apabila mereka diberikan cobaan atau musibah mereka sering kali mengeluh dan menganggap Tuhan tidak adil.

122) Departemen Agama RI, *Op.cit*, h. 415

123) Ahmad Mustafa Al—Maraghi, *Op.cit*, h. 201-202

E. Kesimpulan

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Istilah sehat dan sakit dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal dan tidak normal, masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan resultan dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, sosial budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya. Pengertian sakit menurut etimologi naturalistik dapat dijelaskan dari segi impersonal dan sistematik, yaitu bahwa sakit merupakan suatu keadaan atau satu hal yang disebabkan oleh gangguan terhadap sistem tubuh manusia (*metabolisme badan*) yang disebabkan oleh kekurangan dan kelebihan yang terjadi dan dialami organ tubuh dalam bentuk fisik atau jasmani disamping sakit dalam arti psikis yang dimunculkan atau dipicu oleh unsur-unsur psikis salah satunya dalam bentuk gangguan-gangguan kejiwaan seperti kecemasan yang tidak beralasan, takut, kekhawatiran yang berlebihan stres dan bentuk penyakit gangguan kejiwaan lainnya.

Menurut pandangan Islam orang yang sehat mentalnya, ialah orang yang berperilaku, pikiran, dan perasaannya mencerminkan kepribadiannya dan kepribadian tersebut sesuai dengan ajaran Islam. Kondisi seperti ini berarti orang yang sehat mentalnya ialah orang yang didalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku, perasaan, pikirannya dan jiwa keberagamannya. Dengan demikian, tampaknya sulit diciptakan kondisi kesehatan mental dengan tanpa agama. Bahkan dalam hal ini Malik B. Badri berdasarkan pengamatannya berpendapat, keyakinan seseorang terhadap Islam sangat berperan dalam membebaskan jiwa dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Di sinilah peran penting Islam dalam membina kesehatan mental dalam rangka menuju kebermaknaan hidup.

Bab IV

PSIKONEOROSA DAN PSIKOSA SERTA PSIKOSOMATIK DAN PRISKOPAT SERTA UPAYA PENYEMBUHAN DALAM ILMU PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

A. Pendahuluan

Pada saat manusia menghadapi problematika kehidupan, pada saat itu pula manusia dituntut untuk dapat mengadakan penyesuaian diri, setidaknya mencari orang lain untuk berbagi dan mencari solusi, jika orang yang bersangkutan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya sendiri. Pemecahan masalah secara wajar berarti terjadi penyesuaian yang wajar pula, maka keseimbangan dalam diri akan terwujud, sehingga kehidupan ini dapat dinikmati dan pemberdayaan diripun dapat dikembangkan dalam menata kehidupan selanjutnya.

Gangguan mental dan penyakit mental dalam taraf awal gejala-gejalanya sulit dibedakan. Istilah *neurosis* disamakan dengan *psychoneorosis* yang maksudnya gangguan mental. Menurut teori *freud* dalam *psychoneorosis* pada dasarnya adalah *psikogenik*. Dimana penyebabnya adalah trauma, konflik *oedipus* yang tak terpecahkan, konflik antara *id* dan penyensoran moral dari *super ego*, dan reaksi emosional terhadap lingkungan. Pengobatan dilengkapi dengan penyembuhan mentalnya karena penyebabnya berkaitan dengan adanya gangguan pada mental. Misalnya emosinya labil, mengalami kekecewaan, ketidakbahagiaan dan sebagainya.

Gangguan mental dan penyakit mental dalam taraf awal gejala-gejalanya, semula menunjukkan ketidakberesan susunan saraf, ternyata

dipengaruhi oleh sikap terhadap diri sendiri maupun sikap terhadap orang lain.

B. Tinjauan Terhadap *Psikoneorosa* dan *Psikosa* serta *Psikomatik* dan *Psiksopat* Serta Upaya Penyembuhannya Dalam Ilmu Psikologi Dan Kesehatan Mental

1. *Psikoneorosa*

Psikoneorosa adalah sekelompok reaksi psikis yang dicairkan secara khas dengan unsur kecemasan, dan secara tidak sadar diekspresikan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*).¹²⁴⁾ Yustinus Semiun mengutip pendapat dari *freud* yang menyatakan bahwa psikoneurosis pada dasarnya adalah *psikogenik*.¹²⁵⁾

Bagi penderita gangguan mental *psikoneorosa*, masih menghayati realitas, masih hidup dalam alam sadar pada umumnya. Ia masih mengetahui dan merasakan kesukaran-kesukaran. Sebenarnya ia dapat/kurang dapat mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungannya serta belum kuat atau tidak kuat kata hatinya. Itulah sebabnya ia mencari jalan keluar untuk melarikan diri dari kekecewaan atau penderitaan menjadi *neurosis/ phychoneurosis*.¹²⁶⁾

Penyebab *psikoneorosa* antara lain :

1. Menderita, tak mampu beradaptasi dengan lingkungan
2. Tingkahnya agak aneh
3. Tidak memerlukan rumah sakit
4. Faktor psikologi (stress, depresi, dan frustasi, konflik)
5. Kurang kemauan
6. Lemahnya pertahanan diri
7. Tekanan sosial dan tekanan kebudayaan¹²⁷⁾

124) Tri Rusmi Widayatun, *Ilmu Perilaku*, (Jakarta : CV Sagung Seto, 1999), h. 64

125) Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, (Yogyakarta : Kanisius, 2006), h. 140

126) Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta : PT Rineka Cipta.2005), h. 73

127) Tri Rusmi Widayatun, *op.cit*, h. 64

Cara yang dapat dilakukan untuk menghindari *psikoneorosa* ini, antara lain :

1. Pertahanan diri yang optimal terhadap pengaruh serta perkembangan yang ada dalam masyarakat
2. Beradaptasi secara tepat sehingga tidak tersisihkan dari lingkungan, serta kecemasan yang berlebihan yang berujung penyakit mental itu bisa untuk dicegah sedini mungkin.
3. Kemauan yang kuat untuk menciptakan suasana mental yang sehat, serta mampu menyelesaikan setiap permasalahan dengan solusi dan cara yang tepat
4. Menceritakan setiap permasalahan dan meminta solusi dari orang lain agar masalah tersebut tidak menyebabkan terjadinya yang namanya stress dan depresi.¹²⁸⁾

Di samping *Psikoneorosa* ada beberapa bentuk gangguan mental di antaranya *Hysteria* :¹²⁹⁾

Hysteria sebenarnya tidak ada dasar fisik/organis, tapi sipenderita betul-betul merasa sakit kadang-kadang dapat berupa kelumpuhan. Seperti gangguan mental lainnya, perasaannya tertekan, gelisah, cemas dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut tampak berupa gejala fisik dapat pula gejala mental. Gejala-gejala yang berhubungan dengan fisik antara lain:

a. Lumpuh Hysteria

Lumpuh pada salah satu anggota badan, biasa terjadi secara tiba-tiba dan sebelumnya tidak terasa apapun.

Contoh :

Ani dan bambang pelajar SMA kelas III, saling berjanji akan melayarkan bahtera perkawinan. Setelah lama lulus meneruskan ke fakultas yang berbeda dan kota yang berlainan. Tentu saja mereka saling mengirim surat. Hal yang tidak disangka-sangka orang tua

128) Tri Rusmi, *op. cit.*, h. 66

129) Siti Sundari, *op.cit* 73-75

Ani hendak mengawinkan Ani dengan seorang calon menantu yang kaya dan melarang Ani untuk saling berhubungan, juga melarang menulis surat, sedang surat-surat Bambang-pun ditahan oleh orang tuanya.

Betapa kecewa hati si Ani, ia ingin menulis surat kepada Bambang tapi takut kepada orang tuanya. Ani selalu diliputi rasa cemas dan ragu, dan mengalami pertentangan batin yang dalam dan tak dapat diatasi lagi. Secara tiba-tiba tangannya menjadi lumpuh, tak dapat digerakkan lagi. Kelumpuhan merupakan pelarian dari kegagalan dorongan untuk menulis surat.

b. Kram hysteria

Penyakit ini timbul karena perasaan bosan menghadapi pekerjaan dan tekanan perasaan yang mendalam pula. Sering terjadi pada orang-orang yang bekerja dilapangan tertentu antara lain sebagai juru ketik, pemain biola, pemain piano dan sejenisnya karena mengalami tekanan batin yaitu karyanya dicela dan dapat mengalami kram hysteria ini pada tangan atau jari-jari tangannya yang khusus kalau menjalankan tugasnya, bila mengerjakan hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaan itu menjadi sembuh atau dapat digunakan.

c. Kejang hysteria

Penyakit yang secara tiba-tiba menjadi kejang/kaku seluruh tubuhnya dan tidak sabar lagi kadang-kadang sangat berat dan disertai teriakan-teriakan dan keluhan tapi tidak keluar air matanya. Kejadian ini biasanya terjadi pada siang hari, hanya beberapa menit, dapat juga beberapa hari lamanya. Serangan penyakit ini terjadi biasanya setelah mengalami emosinya tersinggung, hingga ia merasa tertekan, sedih menyesal.

Contoh :

Seorang mahasiswa baru yang mengikuti masa prabakti, tiba-tiba jatuh pingsan/kejang histeri setelah diselidiki mahasiswa tersebut telah kehilangan ibunya dan kini mempunyai ibu tiri yang amat keras dan kejam, ia sangat takut dan tertekan bila di tinggal di rumah. Sekolah adalah satu-satunya tempat yang menyenangkan ba-

ginya, ia gembira pula bahwa fakultas pun merupakan tempat yang menyenangkan. Ia kecewa, merasa tertekan dan tersinggung perasaannya ketika ia dibentak dan dicemooh. Anak melarikan diri dari penderitaan kadalam sakit/lumpuh.

d. *Mutism*

Mutism adalah hilangnya kemampuan berbicara, tetapi bukan disebabkan oleh kerusakan pada alat-alat percakapan seperti lidah, kerongkongan, pernafasan dan sebagainya. Alat-alat itu masih dapat melakukan fungsinya, tetapi orang tidak bisa berbicara. Biasanya gejala ini terjadi akibat tekanan perasaan, kecemasan, putus asa, merasa hina, gagal dan sebagainya.¹³⁰⁾ *Mutism* ada dua macam :

- 1) Tak dapat berbicara dengan suara keras
- 2) Tak dapat bicara sama sekali

Biasanya terjadi karena tekanan perasaan, putus asa, cemas, merasa hina dan sebagainya, sedang alat-alat bicara biasanya tidak mengalami cedera apapun semua normal.

Contoh :

Seorang anak putri yatim piatu yang diasuh dalam suatu yayasan tertentu. Tentu saja anak ini membutuhkan kasih sayang orang tua dimana ia dapat secara bebas minta sesuatu dan sebagai tempat curahan hati. Ketika menjelang dewasa, ia ingin pakaian dan perhiasan-perhiasan seperti teman-teman sekelasnya. Apalagi waktu ia mendapat undangan hari ulang tahun sahabatnya. Batapa kecewa dan tertekan perasaannya, bila mendatangi pesta malu, tak punya pakaian yang pantas, bila tidak datang mengecewakan teman-temannya. Secara mendadak suaranya hilang sebab ingin mengutarakan sesuatu tapi tak ada suaranya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psikoneorosa* adalah sekelompok reaksi psikis yang dicairkan secara khas

130) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : CV Haji Masagung, 1988), h. 39

dengan unsur kecemasan, dan secara tidak sadar diekspresikan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri. *Psikoneurosis* ini ada beberapa macam antara lain : *hysteria*, *kram hysteria*, *kejang hysteria*, dan *mutism*.

2. Penyakit Mental (*Psychosis*)

Penderita penyakit mental (*psychosis*) tidak dapat menghayati realitas, partisipasi sosial tidak ada, kontak dengan lingkungan/sosial sangat terganggu. Penyakit mental dapat digolongkan menjadi dua: *organic psychosis* atau psikosis organik dan *functional psychosis* atau psikosis fungsional.¹³¹⁾

1. Psikosis organik

Disebabkan oleh faktor fisik, faktor dari luar antara lain:

- a) *Toxic psychosis*, psikosis karena keracunan, misalnya *alcoholic psychosis* karena keracunan alkohol. Penderita mengalami gerakan gemetar pada otot-otot khususnya pada muka, lidah, jari-jari, atrofi pada sel-sel otak, hati dan lain-lainnya. Diikuti halusinasi. Sukar tidur, kalau tidur sering mimpi yang menakutkan. Daya orientasi pada lingkungan makin berkurang. Ada kecenderungan untuk membunuh. *Drug psychosis*, psikosis karena obat-obatan atau obat bius. Penderita menggunakan antara lain : ganja, morphine, heroin, candu dan sejenisnya dengan cara mengisap, suntikan, mengkonsumsi dan cara lainnya. Sintom jasmani : kulit, rambut, mulut menjadi kering, nafsu makan hilang, gangguan pada pencernaan. Sistem mental : kurang ingatan dan kurang kemauan dan kurang tanggung jawab. Bila menggunakan obat bius merasa nikmat, bagi penderita yang sudah kecanduan tak segan menipu atau mencuri bahkan membunuh demi mendapatkan obat itu. Bagi penderita berat seluruh tubuh gemetar, sangat lelah tidak dapat tidur, gelisah dan ketakutan, mengalami halusinasi yang tak menyenangkan.¹³²⁾
- b) *Syphilitic psychosis*, akibat infeksi bakteri *syphilis*. Diantaranya general *paralys*, karena terjadi kelumpuhan umum, degenerasi yang

131) *Op.Cit.*, Siti Sundari, hl. 82

132) *Ibid*, Siti Sundari, h.83

progresif pada sel-sel otak. Kerusakan persendian dan otot sulit dikoordinasi, tremor, refleks-refleks terganggu disertai kekejangan. Tidak mampu berpikir dan menimbang, *immoral*, menipu, mencuri, tidak dapat bertanggung jawab, ingatannya menipis, sangat impulsif. Penderita yang berat sering mengalami kelumpuhan.¹³³⁾

- c) *Senile psychosis*, psikosis karena usia tua, sekitar 60 tahun. Terjadi perubahan-perubahan jasmani dan mental yang generatif, sehingga ada kemunduran pada semua fungsi mental dan fisik. Diantaranya: *senile dementis*, terjadinya secara bertingkat disertai rasa sakit dan nyeri pada anggota badan. Gelisah, menderita *insomnia*, mudah tersinggung dan mudah marah. Kurang perhatian pada sekitar, iri, cemas dan menangis. Tidak menghiraukan dirinya, mengalami ketegangan, ada gangguan fungsi berpikirnya, kadang mengganggu anak-anak. Bila berat menjadi pikun, selalu ingat kejadian masa lalu, tetapi kejadian yang baru saja cepat terlupakan. Diliputi *delusi*, *halusinasi*, gelisah.¹³⁴⁾

2. Psikosis fungsional

Disorder mental secara fungsional, sehingga terjadi perpecahan pribadi. Penderitaan yang berat tak mampu mengadakan hubungan sosial, bahkan sering terputus dengan realitas hidup. Rasa tanggung jawab hilang, gangguan karakter dan fungsi intelektual. Tak dapat berorientasi terhadap lingkungan, respon terhadap sekitar selalu tidak tepat, eksentrik, tertawa terus menerus. Kerap kali dibayangi halusinasi dan delusi, takut dan bingung, ingin membunuh pada orang lain atau berusaha bunuh diri. Penyebab penyakit ini adalah konstitusi jasmani yang diwariskan. Gangguan mental yang berlarut-larut dan mekanisme pertahanan diri yang tidak wajar. Sejak masa kanak-kanak mengalami konflik-konflik pribadi yang mendalam hingga kurang adanya integrasi kepribadian.¹³⁵⁾ Sebagai contoh yang termasuk psikosa fungsional dian-

133) *Ibid*, h. 83

134) *Ibid*, h. 83

135) *Ibid*, h.84

taranya adalah :

- a) *Shizophrenia/skizofrenia*. menurut Morel disebut *demence precoce* atau gangguan mental dini, penyakit yang dapat menyakiti anak muda. Kraepelin menyebutnya *dementia praecox*, kemunduran mental yang dimulai sejak masa anak-anak. Sedangkan *bleuler skizofrenia* atau jiwa yang terbelah, terjadi perpecahan antara intelek dan emosi. Penyakit ini berkembang secara pelan-pelan dan tersembunyi. Sedangkan yang reaktif, muncul secara tiba-tiba.¹³⁶⁾

Gejala umum meliputi :

- 1) Sifat menyendiri, hilangnya perhatian terhadap dunia sekitar secara bertahap.
 - 2) Melamun secara berlebihan, emosi menumpul.
 - 3) Tingkah lakunya tidak sesuai, sering mengalami salah tangkap.¹³⁷⁾
- b) *Paranoid*, penderita mengalami gangguan mental yang sangat serius. Pada umumnya ada sedikit integrasi, tetapi selalu mengekspresikan diri dengan bentuk keras kepala/memandel, ide-idenya selalu salah dan kaku. Penyebab bersumber pada proses belajar yang salah dalam perkembangan, sehingga memiliki sikap curiga, keras kepala, suka menyendiri.¹³⁸⁾

Gejala secara umum :

- 1) Selalu diikuti delusi-delusi, berupa ide tertentu.
- 2) Pikirannya masih logis, tapi ide-idenya selalu salah.
- 3) Gangguan bersifat kompensatoris yaitu : rasa bersalah, berdosa, inferior, cemburu, iri dan lainnya, untuk membela egonya sendiri. Penderita ini dapat terlihat dalam pemalsuan barang dagangan, pengelapan pajak, pembunuhan politik, subversi dan sejenisnya.¹³⁹⁾

136) Zakia Daradjat, Op.cit, h. 56

137) *Ibid*, h. 57

138) *Ibid*, h. 58

139) *Ibid*, h. 59

Dapat dikatakan bahwa penyakit Shizophrenia/skizofrenia itu dapat menimbulkan kemunduran kepribadian yang pada umumnya mulai nampak pada masa puber, dan yang paling banyak menderita adalah orang yang berumur antara 15-30 tahun, oleh sebab itu banyak yang menyebutnya sebagai gangguan mental dini.

Sedangkan untuk paranoid ini mulai menyerang orang sekitar umur 40 tahun. Yang menyebabkan orang yang menderitanya mengalami delusi, yaitu satu pikiran salah yang menguasai orang yang diserangnya.¹⁴⁰⁾

3. Psikosomatik

Psikosomatik yaitu penyakit pada badan yang disebabkan oleh mental¹⁴¹⁾. Konflik psikis merupakan sebab bermacam-macam penyakit fisik. Penyakit fisik yang telah ada makin berat¹⁴²⁾

Contoh :

Bila orang merasa takut, detak jantung makin cepat. Reaksi somatis dapat mengenai semua bagian tubuh diantaranya sistem peredaran darah, alat pernafasan, sistem kelenjar, sistem persendian dan sebagainya. Bentuk pola simtom psikosomatik klasik diantaranya sebagai berikut :¹⁴³⁾

1. Tukak lambung, adanya luka pada lambung
Emosi yang negatif seperti kesedihan, kecemasan, kebencian agresif dapat merangsang produksi dan lambung secara berlebihan, lambung mengadakan pencernaan pada dirinya sehingga timbul luka pada dinding lambung.
2. *Anorexia nervosa*, adanya gangguan makan
Enggan makan atau bila makan terus muntah, sehingga kurus kering. Penderita biasanya mempunyai sifat *perfeksionistik*, ter-

140) Hanafiah Zulfadin, *Stres, Kecemasan dan Depresi*. (Surabaya. Yayasan Kesehatan Jiwa " Aditama ", 1989), hal. 113

141) Yusak Burhanudin. *Kesehatan Mental*. (Bandung : CV PUSTAKA SETIA.1999.) Hal. 33

142) Siti Sundari, *Op. Cit.*, h. 75

143) *Ibid*, h. 75

lalu perasa, mudah cemas, berwatak keras.

Mempunyai pandangan dirinya terlalu gemuk, melakukan diet, mengalami konflik batin.

3. Migrain, pusing kepala yang sangat nyeri

Penderita sakit kepala berulang-ulang secara periodik. Kadang-kadang diarsa dibelahan kepala. Kadang keseluruhan.

Akibat ketegangan emosi terjadi pembesaran pembuluh darah dalam otak.

Gejala yang berhubungan dengan mental antara lain :¹⁴⁴⁾

1) *Amnesia*, hilang ingatan

Suatu keadaan yang tiba-tiba menimpa orang-orang menjadi hilang ingatan atau lupa terhadap kejadian-kejadian tertentu, atau terhadap segala sesuatu, yaitu nama segala sesuatu, bahkan namanya sendiri.

2) *Fugue*, berkelana secara tidak sadar

Seorang yang mengalami *fugue* itu pergi mengelana tanpa tujuan dan tidak tau mengapa ia pergi.

3) Kepribadian ganda

Penderita mengalami dua atau lebih kepribadian. Masing-masing mempunyai proses perasaan atau pikiran yang cukup stabil, sedang perbedaannya biasanya mencolok. Misalnya kepribadian satu dengan yang lain mungkin hanya beberapa menit atau beberapa tahun. Disebabkan adanya dorongan-dorongan yang saling bertentangan, terjadi konflik. Selama penderita mengalami satu kepribadian tak ingat tentang kejadian pada kepribadian yang lain meskipun hanya beberapa menit.

4) Kepribadian *sosiospatik*

Penderita perkembangan moralnya terhambat, tak mampu mencontoh perbuatan yang diterima masyarakat, kurang mampu

144) *Ibid*, Siti Sundari, h. 76

bermasyarakat cenderung anti sosial, termasuk psikopat. Biasanya mempunyai ciri cerdas, spontan dan mengesankan, emosinya relatif sulit dibangkitkan, sehingga kurang memiliki rasa takut dan senang mencari tantangan, tapi cara yang ditempuh kurang tepat, hal ini sebagai penyebab bawaan. Penyebab lain pada waktu kecil mengalami keterlambatan kehidupan emosinya, perlakuan yang tidak konsisten. Misalnya latar belakang keluarga yang retak. Dari segi sosiokultural sebagai akses dari suasana *materialistik, hedonistik* dan *kompetitif* dari masyarakat *modern*.

5) *Depersonalisasi*

Penderita kehilangan rasa diri, terjadi secara tiba-tiba dan menjadi orang lain, orang yang berbeda dengan dirinya, merasa terlepas dari tubuhnya. Hal ini terjadi karena mengalami stres berat akibat situasi tertentu atau kejadian tertentu. Misalnya kecelakaan, penyakit atau peristiwa-peristiwa *traumatik*.

6) *Somnambulisme*, melakukan sesuatu dalam keadaan tidur

Misalnya main piano, menjahit, mengemudi mobil dan lain-lain.

Bentuk-bentuk somnabolism itu :

1. *Monodeic*, suatu ide dengan bentuk yang sama
2. *Polydeic*, berbeda-beda dalam waktu yang berlainan.

Orang/anak yang mengalami somnabolism ini, karena dikuasai oleh sejumlah pikiran dan ketenangan yang berhubungan satu sama lain. Meskipun dalam keadaan tidur ia dapat mengingat keadaan disekitarnya yaitu letak pintu, jendela, meja, kursi, dsb.¹⁴⁵⁾

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *psikosomatik* ini merupakan penyakit mental yang berdampak pada fisik seseorang. Penderitanya akan dapat mengalami penyakit seperti *Tukak lambung, Anorexia nervosa, Migrain*. Dengan ge-

145) *Ibid*, h. 75-78.

jala yang terlihat seperti : *Amnesia, Fugue, Kepribadian ganda, Kepribadian sosiopatik, Depersonalisasi, dan Somnambulisme.*

3. *Psikopat*

Psikopat berasal dari kata “*psyche*” yang berarti jiwa dan “*pathos*” yang berarti penyakit. Psikopat tak sama dengan *skizofrenia* karena seorang psikopat sadar sepenuhnya atas perbuatannya. Gejalanya sendiri sering disebut dengan *psikopati*, pengidapnya seringkali disebut “orang gila tanpa gangguan mental”. Menurut penelitian sekitar 1% dari total populasi dunia mengidap *psikopat*. Beberapa orang ahli memprediksi tiga dari 10 laki-laki di Amerika Serikat dan satu dari 30 laki-laki di Inggris adalah psikopat. Prediksi ini didasarkan pada penelitiannya, yang sebagian besar respondennya adalah laki-laki. *Psikopat* secara harfiah berarti sakit jiwa. Pengidapnya juga sering disebut sebagai *sosipat* karena perilakunya yang antisosial dan merugikan orang-orang terdekatnya.¹⁴⁶⁾

Ciri-ciri penderita pengidap psikopat :¹⁴⁷⁾

1. Anti sosialisasi masyarakat
2. Pandai memanipulasi keadaan
3. Pandai memutarbalikkan fakta
4. Pandai berbohong
5. Sadar apa yang dia lakukan
6. Mempunyai motif untuk menguasai harta korban dan ingin menghilangkan nyawa korbannya
7. Menusuk dari belakang
8. Tidak mampu mempertanggung jawabkan perbuatannya dan melakukan hal-hal hanya demi kesenangan saja

146) [Http://Fhujiviolet.Blogspot.Co.Id/P/Psikopat-Dengan-Skizofrenia.Html](http://Fhujiviolet.Blogspot.Co.Id/P/Psikopat-Dengan-Skizofrenia.Html)

147) [Http://Fhujiviolet.Blogspot.Co.Id/P/Psikopat-Dengan-Skizofrenia.Html](http://Fhujiviolet.Blogspot.Co.Id/P/Psikopat-Dengan-Skizofrenia.Html)

Jenis-jenis psikopat :¹⁴⁸⁾

- a) *Primary psycopath*, yang bergeming pada hukuman, penahanan, tekanan, tekanan, atau celaan. Mereka punya cara sendiri untuk memaknai kata dan kehidupan.
- b) *Secondary psycopath* adalah pengambil resiko, dan juga lebih tanggap terhadap tekanan, mudah cemas dan merasa bersalah.
- c) *Distempered psycopath*, cenderung marah dan dan bila kuat tingkah lakunya mirip penderita ayan, cenderung jadi pecandu obat, *kleptomania*, *pedofilia*, bahkan bisa jadi pembunuh dan pemerkosa berantai. *Charismatic psycopath* adalah pembohong yang menarik dan menawan, selalu dianugerahi bakat tertentu, tapi memanfaatkannya untuk memperdaya orang lain.

Dapat disimpulkan gejala-gejala gangguan mental itu sebagai berikut : amnesia, fugue, kepribadian ganda, kepribadian *sosiotipik*, *depersonalisasi*, dan *somnambulisme*. Psikopat ini sering disebut orang gila tanpa gangguan mental, namun secara harfiah dapat juga diartikan sebagai sakit jiwa. Psikopat itu ada beberapa jenis seperti *primary psycopath*, *secondary psycopath*, dan *distempered psycopath*.

C. Upaya Penyembuhan Dalam Psikologi dan Kesehatan

1) *Psikoneorosa*¹⁴⁹⁾

Penyebab utama timbulnya tingkah laku neurosa adalah hubungan interpersonal yang salah, karena itu mengatasi tingkah laku *neurossa*, konflik dan kecemasan lainnya hanya dapat dilakukan melalui perbaikan hubungan interpersonal yang salah itu.¹⁵⁰⁾

148) [Http://Abie_Gaul.Mywapblog.Com/4-Macam-Psikopat.Html](http://Abie_Gaul.Mywapblog.Com/4-Macam-Psikopat.Html)

149) Www.Kerjanya.Net/Faq/5917-Neurosis.Html

150) Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal. 141

Sedangkan pengobatan utama *neorosis* adalah dengan psikoterapi. Didalam Islam psikoterapi yang paling tepat adalah dengan penenangan jiwa melalui zikir atau pendekatan diri lebih dekat kepada Tuhan, sehingga akan tercipta suasana hati yang lebih tenteram dan tenang.¹⁵¹⁾ Sedangkan dalam psikologi kontemporer, psikoterapi, seorang psikolog membangun komunikasi dengan pasien, membantu pasien mengidentifikasi sumber kecemasannya, memberi ruang agar pasien mengekspresikan perasaan terpendamnya, dan bersama-sama mencari cara untuk mengelola sumber kecamasan tersebut.

Selain itu, agar lebih berhasil, pengobatan *neorosis* harus didukung oleh keluarga, teman, pasangan, dan lain-lain. Obat-obatan anti cemas atau anti depresi biasanya hanya memberi efek kesembuhan sementara. Bahkan, jika obat-obatan tersebut dikonsumsi tanpa kontrol, dapat menimbulkan ketergantungan dan memperparah *neurosis*. Oleh karena itu, penggunaan obat-obatan hanya ditujukan untuk kasus *neorosis* yang berat, itu pun harus mendapat kontrol yang ketat dari dokter atau psikiater.

2) Psikopat¹⁵²⁾

Pada dasarnya, psikopat tidak bisa diterapi secara sempurna tetapi hanya bisa terobservasi dan terdeteksi. Untuk tahap pengobatan dan rehabilitasi psikopat saat ini baru dalam tahap kopleksitas pemahaman gejala. Terapi yang paling mungkin adalah non obat seperti konseling. Konseling berpusat pada klien dapat di deskripsikan dalam bentuk jika maka : jika kondisi terapis kongruen, menerima tanpa syarat dan empatis dapat diciptakan maka proses terapi akan berjalan lancar. Jika proses terapi berjalan maka dapat diharapkan hasilnya dapat mengembangkan klien ke arah yang dikehendaki.¹⁵³⁾ Namun melihat kompleksitas masalahnya, terapi psikopat bisa dikatakan sulit bahkan tidak mungkin. Seorang psikopat tidak merasa ada yang salah dengan dirinya sehingga memintanya datang teratur un-

151) Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi dalam Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hal. 42.

152) <https://ilmupimi.wordpress.com/tag/penanganan-dan-pencegahan-psikopat/>

153) Ujam Jaenudin. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : Pustaka Setia. 2015), hal. 114

tuk terapi adalah hal yang mustahil. Yang bisa dilakukan manusia adalah menghindari orang-orang psikopat, memberikan terapi pada korbannya, mencegah timbul korban lebih banyak dan mencegah psikopat jangan berubah menjadi kriminal.

3) *Psikosa*¹⁵⁴⁾

Pengobatan tergantung pada penyebab psikosis. Perawatan di rumah sakit sering kali diperlukan untuk menjamin keselamatan pasien.

a. Gangguan Jiwa

Saat ini tersedia sejumlah besar obat psikotropika untuk mengatasi gangguan jiwa

b. *Antidepresan*

Depresi berat memerlukan terapi dan pada sebagian besar kasus, manfaat terapi melebihi risikonya. Antidepresan trisiklik seperti amitriptilin, doksepin, imipramin, dan nortriptilin sering digunakan untuk gangguan-gangguan depresi.

c. *Antipsikotik*

Wanita dengan sindrom-sindrom kejiwaan yang berat seperti *skizofrenia*, gangguan *skizoafektif*, atau gangguan *bipolar* sangat mungkin memerlukan terapi antipsikoti.

Antipsikotik tipikal adalah golongan antagonis dopamine. *Klozapin* adalah satu-satunya antipsikotik atipikal yang tersedia, dan obat ini memiliki kerja yang berbeda tetapi tidak diketahui.

Potensi dan efek samping berbagai antipsikotik berbeda-beda. Obat-obat yang berpotensi lebih rendah, *klorpromazin* dan teori *dazin*, memiliki efek antikolinergik yang lebih besar serta bersifat sedatif.

154) [Http://Junicyeon.Blogspot.Co.Id/2013/02/Makalah-Depresipsikosadan-Psikoneurosa.Html](http://Junicyeon.Blogspot.Co.Id/2013/02/Makalah-Depresipsikosadan-Psikoneurosa.Html)

4) *Psikosomatik*¹⁵⁵⁾

Pengobatan gangguan psikosomatik pada dasarnya harus dilakukan dengan beberapa cara dengan mempertimbangkan pengobatan somatis (berorientasi pada organ tubuh yang mengalami gangguan), pengobatan secara psikologis (*psikoterapi*) serta *psikofarmakoterapi* (penggunaan obat-obatan yang berhubungan dengan psikologi). Metode mana yang kemudian dipilih oleh dokter sangat tergantung pada jenis kasus dan faktor-faktor yang terkait dengannya.

Seringkali pengobatan psikosomatis hanya bersifat simptomatis (berdasarkan gejala yang timbul), sehingga penyakit ini sering berulang dan dapat berlangsung bertahun-tahun. Hal ini dapat terjadi karena sebenarnya etiologi utama dari penyakit ini belum diketahui atau tidak dicari dan terlebih karena memang terdiri dari banyak faktor yang saling terkait (khususnya faktor psikologis). Memang pada kasus-kasus yang berat, gejala penyakit akan hilang dengan pemberian obat-obat simptomatis karena gangguan psikologis sudah berkembang sehingga penyakit somatis (penyakit yang didasari oleh adanya gangguan pada organ tubuh) yang lebih mendominasi.

D. Kesehatan Mental Dalam Ajaran Islam

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah barang tentu dalam ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan nabi Muhammad SAW adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan jiwa dan akhlak.¹⁵⁶⁾

Di dalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Salah satu ayatnya

155) [Http://Dickypranata.Blogspot.Co.Id/2012/04/Psikosomatis.Htm](http://Dickypranata.Blogspot.Co.Id/2012/04/Psikosomatis.Htm)

156) Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta : CV Djati.1999), h. 14

yaitu : Firman Allah dalam al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 164

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا
عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا
مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٦٤﴾

Artinya :

“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab dan Al hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata”. (QS. Ali Imran : 164)¹⁵⁷⁾

Sehubungan dengan terjemahan ayat di atas Ahmad Mustafa al-Maraghi menjelaskan bahwa Rasul dilahirkan di negeri mereka dan tumbuh dikalangan mereka, kemudian selama hidupnya mereka tidak pernah melihatnya berbuat buruk. Ia jujur, dapat dipercaya, selalu mengajak kejalan Allah dan berpaling dari keduniawian¹⁵⁸⁾. Pendapat yang hampir bersamaan juga dipaparkan oleh Hamka yang menjelaskan bahwa mereka yang mula didatangi itu adalah bangsa Arab dan Rasul yang dibangkitkan itu adalah antara mereka sendiri dan memakai bahasa mereka sendiri yang dapat mereka pahami “yang membacakan kepada mereka ayat-Nya” yaitu perintah allah, beliau bacakan supaya paham dan tahu membedakan yang buruk dengan yang baik, yang terpuji dan tercela, yang bermanfaat dan mudarat yang tersuruh dan terlarang dan membersihkan mereka yaitu kebersihan jasmani dan rohani mereka. Maka bersihlah mereka dari syirik dan pengaruh lain, kotoran berhala dan *thaguth*.¹⁵⁹⁾

157) Departemen Agama RI, *Alqur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung : Diponegoro, 2010), Hal. 7,
158) Ahmad Mustafa Almaraghi, *Tafsir Almaraghi*, (Semarang : PT Karya Toha Putra, 1993),
h.114
159) Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 1983), h. 166-167

Dengan kejelasan ayat al-Qur'an di atas ditegaskan bahwa kesehatan mental dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah nabi Muhammad diangkat menjadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat, dan mu'jizat bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya.¹⁶⁰⁾

Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan pemikiran filsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran Islam.

Kesehatan jiwa menurut Islam tidak lain adalah ibadah yang amat luas atau pengemban dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab, serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agamanya, sehingga dengan demikian terwujud nafsu *muthmainnah* atau jiwa sakinah.¹⁶¹⁾

Di sinilah Islam mengajarkan tentang pentingnya fungsi keimanan dalam menciptakan rasa aman tenteram, yang diciptakan sejak kecil. Seseorang yang keimanannya telah menguasainya, walau apapun yang terjadi tidak akan mengganggu atau mempengaruhinya. Ia yakin bahwa keimanan itu akan membawanya kepada ketenteraman dan kelegaan batin. Maka hendaknya sesuatu yang diimani itu selalu ada dan terpelihara dengan baik.¹⁶²⁾

Dalam Islam, terkenal dengan rukun iman. Rukun iman yang terdiri dari 6 perkara mengandung pokok-pokok keimanan. Semuanya mempunyai fungsi yang menentukan dalam kesehatan mental seseorang antara

160) [Http://Nurhasan-Unija.Blogspot.Co.Id/2012/12/Kesehatan-Mental-Dalam-Perspektif-Islam.Html](http://Nurhasan-Unija.Blogspot.Co.Id/2012/12/Kesehatan-Mental-Dalam-Perspektif-Islam.Html)

161) Aliyah Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 63

162) Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental* .(Jakarta : PT Toko Gunung Agung.1996). Hal. 13

lain adalah sebagai berikut¹⁶³⁾ :

1. Iman kepada Allah SWT

Pengakuan atas *kerububiyahan* Allah berakar pada fitrah manusia yang telah ada sejak zaman azalnya.¹⁶⁴⁾ Seseorang yang beriman kepada Allah SWT akan merasa bahagia di dunia dan di akhirat, orang mukmin itu mempunyai hati yang bersih dan mulia, serta tingkah laku dan perbuatannya selalu mencari ridha Allah yang diyakininya.

Orang yang percaya akan adanya tuhan, tidak akan merasa kesepian dimanapun ia berada. Hal itu akan mendatangkan ketenteraman batin, karena ada tempat meluh dan mengungkapkan seluruh isi hati.

2. Iman kepada malaikat Allah

Dengan ini akan menghapus keragu-raguan tentang bagaimana caranya Tuhan berhubungan dengan Rasul sehingga akan mendatangkan ketenteraman batin dan berpengaruh pada kesehatan mental.

3. Iman kepada Nabi dan Rasul Allah

Dari segi kesehatan mental, dapat dengan tegas kita katakan bahwa kepercayaan pada Nabi-Nabi dan Rasul Allah itu menentramkan batin dan memungkinkan persatuan dengan semua penganut agama yang mereka bawa. Karena pengakuan terhadap seseorang berarti menghargai dan menempatkannya dalam tempat yang wajar.

4. Iman kepada kitab Allah

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan terhadap al-Qur'an terjadi, disebabkan kurangnya pendidikan agama yang dilakukan sejak kecil dalam rumah tangga, sehingga anak kehilangan kesempatan baik untuk pendidikan agama dan pembinaan mental dalam keluarga.¹⁶⁵⁾

163) *Ibid*, h. 15

164) Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Dalam Alqur'an*. (Bandung : CV Pustaka Setia. 2005.) h. 64

165) Zakiah Daradjat, *Pembinaan Jiwa/Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang. 1974), h 16.

Kepercayaan bahwa al-Qur'an itu datang dari Allah, menenteramkan batin dan melegakan jiwa, selanjutnya menjamin kesehatan mental.

5. Iman kepada hari akhirat

Orang yang dalam hidupnya selalu menjalankan ajaran dan petunjuk Allah, akan mendapat ganjaran yang sangat baik. Sebaliknya orang jahat akan merasakan pula pembalasan tuhan atas segala kejahatan itu. Kepercayaan akan adanya surga dan neraka itupun akan membawa kepada kelegaan dan ketenteraman batin.

Jadi kepercayaan akan hari akhirat mencakup segala sesuatu yang berhubungan dengan akhirat itu, mulai dari hari kiamat, hari berbangkit, perhitungan dan pembalasan, akan menenteramkan batin, selanjutnya menjamin kesehatan mental yang dibutuhkan oleh setiap jiwa.

6. Iman kepada *Qada* dan *Qadha* dari Allah

Kepercayaan pada takdir Allah, dapat mengurangi rasa tertekan jiwa, karena apapun bentuk kegagalan yang dialami dalam hidup ini pada umumnya. Sudah menjadi kehendak ilahi yang sudah dibawa sejak azalnya kita hanya menjalani saja. Dengan sikap yang demikian, akan terhindar dari rasa kesedihan dan kekecewaan atau frustrasi yang mendalam. Hal itu akan menolong dalam menjamin kesehatan mental orang yang beriman.

Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang mencakup didalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya. Apabila iman tidak sempurna, maka manfaatnya bagi kesehatan mentalpun kurang sempurna pula.

E. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa penderita gangguan mental *psikoneorosa*, masih menghayati realitas, masih hidup dalam alam kesadaran pada umumnya. Ia masih mengetahui dan merasakan kesukaran-kesukaran. Sebenarnya ia dapat/kurang dapat mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungannya serta belum kuat atau tidak kuat kata hatinya. Sedangkan Penderita penyakit mental (*psychosis*)

tidak dapat menghayati realitas, partisipasi sosial tidak ada, kontak dengan lingkungan/sosial sangat terganggu. Psikosomatik yaitu penyakit pada badan yang disebabkan oleh mental dalam hal ini seseorang yang mengalami rasa sakit pada tubuhnya namun tidak terdeteksi oleh medis atau kesehatan. Psikopat berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa dan *pathos* yang berarti penyakit. Psikopat tak sama dengan skizofrenia karena seorang psikopat sadar sepenuhnya atas perbuatannya.

Semua masalah ini dapat diatasi dengan melakukan psikoterapi atau obat-obatan khusus yang biasa digunakan dalam psikologi.

Pengobatan akan lebih efektif jika dilakukan dengan dukungan penuh dari keluarga, pasangan, sahabat atau orang-orang yang terdekat dari penderita. Sedangkan Islam mengajarkan untuk mendapatkan ketenteraman jiwa haruslah dengan meningkatkan keimanan pada rukun iman dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan senantiasa melaksanakan apa yang diperintahkan-Nya dan menjauhi segala apa yang dilarang-Nya.

Bab V

KESEHATAN MENTAL DALAM AJARAN AGAMA ISLAM

A. Pendahuluan

Manusia dalam hal kesehatannya memiliki hubungan dengan keagamaan, terutama berkaitan dengan kesehatan mental. Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Agama dapat memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Bahkan menurut Mc Guire, agama sebagai sistem nilai berpengaruh dalam kehidupan masyarakat modern dan berperan dalam membuat perubahan sosial. Kecenderungan hubungan agama dan kesehatan mental telah banyak ditelusuri dari zaman kuno yang masih menganggap suatu penyakit sebagai intervensi makhluk gaib, hingga zaman modern yang menggunakan alat medis dalam mendiagnosa adanya suatu penyakit.

Penyakit dan kesehatan secara fisik dapat mempengaruhi gangguan mental dan kesehatan mental. Begitu pula adanya indikasi pengaruh antara agama dan kesehatan mental yang bisa menjadi topik yang menunjang kemampuan manusia dalam menjalani kehidupannya.

B. Tinjauan Tentang Kesehatan Mental Dalam Ajaran Islam

1. Pengertian Kesehatan Mental dalam Ajaran Islam

Zakiah Daradjat, merumuskan pengertian kesehatan mental dalam pengertian yang luas dengan memasukkan aspek agama didalamnya, kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.¹⁶⁶⁾

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, ditinjau dari segi kejiwaan adalah bertujuan untuk mendidik dan mengajar manusia, membersihkan dan mensucikan jiwa dan akhlak, memperbaiki dan menyempurnakannya, serta membina dan mengembangkan kehidupan etik, moral dan mental spiritual manusia. Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting karena menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi. Hal itu disebabkan kesehatan mental itu masuk dalam segala aspek dan aktivitas kehidupan manusia, mulai dari kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, agama serta sampai pada bidang pekerjaan dan profesi hidup manusia.¹⁶⁷⁾

Agama memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan tampaknya sulit dilakukan, hal ini karena

166) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2002), hal.142

167) Yahya Jaya, *Kesehatan Mental Dalam Paradigma Keberimanan Dan Kebertaqwaan*, (Padang : Angkasa Raya, 2002), hal. 68

manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada zat yang ghaib.¹⁶⁸⁾

Kesehatan jiwa menurut Islam tidak lain adalah ibadah yang amat luas atau pengembangan dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agama-Nya, sehingga dengan demikian terwujud nafsu *muthmainnah* atau jiwa sakinah.¹⁶⁹⁾

Di dalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah :

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا
عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا
مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٦٤﴾

Artinya :

Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata. (QS. Ali Imran : 164)¹⁷⁰⁾

Berkenaan dengan terjemahan ayat di atas Ahmad Mustafa al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat tersebut memberikan informasi bahwa

168) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta : PT Grafindo Persada, 2010), h.

169) Yahya Jaya, *Op. Cit*, h. 69

170) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya : Fajar Mulya, 2012), h.. 71

“Sesungguhnya rasul dilahirkan di negeri mereka dan tumbuh dikalangan mereka. Kemudian selama hidupnya mereka tidak pernah melihatnya berbuat hal-hal yang buruk. Ia jujur, dapat dipercaya, selalu mengajak ke jalan yang di ridhai Allah dan berpaling dari keduniawian. Lalu bagaimana mungkin seseorang yang sifatnya demikian masih juga ada yang menuduh melakukan penggelapan dan berkhiyanat?”¹⁷¹⁾

Dalam Hadits Rasulullah juga dijelaskan

انما بعثت لاتمم مكارم الاخلاق

Artinya :

“Sesungguhnya aku diutus oleh Allah adalah bertugas untuk menyempurnakan kemuliaan Akhlak manusia (HR. Al-Bukhari)¹⁷²⁾

Hadits ini diriwayatkan Imam Bukhari dalam *Al Adaab Al-Mufraad* hal.42, Ahmad 2/381, Al Hakim 2/613, Ibnu Saad dalam *Thabaqaatul Kubra* (1/192), Al Qudha'iy dalam Musnad Asysyihaab No.1165 dan Al Kharaaithiy dalam *Makarimul Akhlak Wa Ma'aaliha* hal 2. dari jalan periyawatan Muhammad bin Ajlaan dari Al Qa'qa' dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi SAW. Sanad ini Hasan. Hadits ini dishahihkan Al Haa-kim dan beliau berkata: “Sesuai dengan syarat Muslim” demikian juga Adz Dzahabiy menyetujui ucapan Al Hakim ini, akan tetapi Muhammad bin 'Ajlaan dikeluarkan Imam Muslim dalam *Mutaba'ah* (untuk penguat saja). Hadits ini juga memiliki syahid (jalan periyawatan dari sahabat yang lain) dalam Muwatha' Imam Malik (2/904) secara *balagh* dengan lafadz: “Sesungguhnya telah sampai kepadaku (*balagh*) bahwa Rasulullah bersabda: “Aku diutus untuk menyempurnakan kemuliaan akhlak.”

Demikian juga dikuatkan oleh hadits Zaid bin Aslam yang mursal dan hadits Jaabir bin Abdillah yang lemah. Sehingga Syaikh Saalim bin Ied Al Hilaaliy menyatakan hadits ini shahih dengan syahid-syahid-nya.¹⁷³⁾

171) Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al- Maraghi*, (Semarang: CV. Toha Putra Semarang, 1993), h. 214

172) Abu Bakar Muhammad, *Terjemah Subulus Salam*, (Surabaya: Al- Ikhlas, 1999), h. 223

173) *Ibid*, h. 237

Dengan kejelasan ayat al-Qur'an dan hadits di atas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat dan *mavizah* (pengajaran) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya.¹⁷⁴⁾ Sebagaimana yang ditegaskan dalam ayat berikut:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya:

Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung. (Q.S. Ali Imran: 104)¹⁷⁵⁾

Sehubungan dengan terjemahan ayat di atas Ahmad Mustafa al-Maraghi menjelaskan bahwa “Orang yang diajak bicara dalam ayat ini adalah kaum mukminin seluruhnya. Mereka kena taklif agar memilih suatu golongan yang melaksanakan kewajiban. Realisasinya adalah hendaknya masing-masing anggota kelompok tersebut mempunyai dorongan dan mau bekerja untuk mewujudkan hal ini, dan mengawasi perkembangannya dengan kemampuan optimal. Sehingga bila mereka melihat kekeliruan atau penyimpangan dalam hal ini (*amar ma'ruf nahi munkar*), segera mereka mengembalikannya ke jalan yang benar.”¹⁷⁶⁾

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada

174) Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Perspektif Hadis*, (Jakarta : Radar Jaya Offset, 2004), h. 323

175) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya : Fajar Mulya, 2012), h. 63

176) Ahmad Musthafa Al- Maraghi, *Terjemah Tafsir Al- Maraghi*, (Semarang: CV. Toha Putra Semarang, 1993), h. 36

yang makruf dan mencegah kepada yang mungkar. Keimanan, ketakwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.¹⁷⁷⁾

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kesehatan mental menurut ajaran Islam yaitu terciptanya keserasian antara fungsi jiwa dan penyesuaian diri dengan lingkungan berlandaskan keimanan dan ketakwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Pandangan Islam Terhadap Kesehatan Mental

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental antara lain dapat dilihat dari segi peranan Islam itu sendiri bagi kehidupan manusia, yang dapat dikemukakan sebagai berikut :¹⁷⁸⁾

1. Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan di akhirat. Misalnya tugas dan tujuan hidup manusia di dunia yang ditegaskan dalam al-Qur'an sebagai jalan untuk beribadah kepada Allah dan menjadi khalifah di muka bumi.
2. Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan shalat.
3. Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yaitu melalui penghayatan dan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan oleh Rasulullah SAW.
4. Agama Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir dengan melalui bimbingan wahyu (kitab suci al-Qur'an).
5. Ajaran Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalamnya merupakan obat (syifa) bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani).

177) Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Perspektif Hadis*, (Jakarta : Radar Jaya Offset, 2004), h. 323

178) A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Sinar Grafika Offset, 2001), h. 88-90

6. Ajaran Islam memberikan manusia mengadakan hubungan yang baik, baik hubungan dengan diri sendiri, dengan Tuhan, dengan orang lain, maupun hubungan dengan alam dan lingkungan.
7. Agama Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat.
8. Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.

Dengan demikian, peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.¹⁷⁹⁾

Dalam perspektif Islam sehat atau tidaknya mental seseorang berpijak pada aspek spiritualitas keagamaan. Seberapa jauh keimanan seseorang yang tercermin dalam kehidupan keberagamaannya dalam kesehariannya menjadi titik tolak penting dalam menentukan sehat atau tidaknya mental seseorang. Dalam perspektif Islam gangguan dan tidak sakit mental tidak hanya diukur dengan ukuran humanistik saja, sebagaimana diikuti oleh semua aliran psikologi kontemporer. Akan tetapi Islam juga melihat bagaimana kaitannya dengan iman dan akhlak.¹⁸⁰⁾

Menurut pandangan Islam orang yang sehat mentalnya adalah orang yang berperilaku baik pikiran dan perasaannya mencerminkan sesuai dengan ajaran Islam. Ini mengartikan bahwa orang yang sehat mentalnya orang yang dalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku, perasaan dan jiwa. Jadi, akan sulit menciptakan kondisi kesehatan mental dengan tanpa agama.¹⁸¹⁾

179) *Ibid*, h. 91

180) Abdul Mujib, Jusuf Muzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta : Raja Grafindo Perkasa, 2002), h. 149

181) Burhanuddin Yusak, *Kesehatan Mental*, (Bandung : Pustaka Setia, 1998), h. 9

Senada dengan pendapat diatas Ahmad Farid menetapkan indikator kesehatan mental berdasarkan kepada agama sebagai berikut¹⁸²⁾:

1. Berfokus pada akhirat
2. Tiada meninggalkan *zkrullah*
3. Selalu merindukan untuk beribadah kepada Allah
4. Tujuan hidupnya hanya Kepada Allah
5. Kyusu' dalam menegakkan shalat dan saat itu ia lupa akan segala urusan dunia
6. Menghargai waktu dan tidak bakhil harta
7. Tidak berputus asa dan tidak malas untuk berzikir
8. Mengutamakan kualitas perbuatan.

Gangguan mental dalam Islam berkaitan dengan penyimpangan-penyimpangan sikap batin. Inilah yang menjadi dasar dan awal dari semua penderita batin. Ada aspek penting yang menjadi ciri-ciri gangguan mental menurut Islam yaitu *qalb* dan *af'al* (hati dan perbuatan). Gejala-gejala gangguan mental semacam ini dapat dirumuskan sebagai berikut¹⁸³⁾:

1. Hati yang menyimpang dari keikhlasan dan ketundukan kepada Allah sehingga menjadi lupa terhadap posisinya sebagai hamba Allah. Wujud dari penyimpangan ini bisa dalam bentuk *ria*, *hasad*, *ujub*, *takabur*, *tamak* dan sebagainya.
2. Perilaku yang terbiasa dengan pelanggaran ajaran agama disebabkan oleh dominannya peran *nafs al-ammarah* dalam kehidupan.

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah bahwa seorang yang sehat mentalnya akan berperilaku sesuai dengan ajaran Islam dan sebaliknya orang yang

182) Dinasril Amir, *Islam & Pendidikan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Offset The Minangkabau foundation, 2005), h.112

183) Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 32

mengalami gangguan-gangguan mental akan terlihat dari sifat dan sikapnya dalam kehidupan sehari-hari, sifat dan sikapnya ini adalah cerminan dari terjadinya penyimpangan dari sikap batinnya. Yang belum mampu membenarkan kebenaran yang dibenarkan oleh batinnya sendiri.

3. Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental

Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antara lain¹⁸⁴⁾:

1. Dengan agama, dapat memberikan bimbingan dalam hidup, ajaran agama yang ditanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang Islami.
2. Ajaran agama sebagai penolong dalam kesukaran hidup, setiap orang pasti pernah merasakan kekecewaan, sehingga bila ia tidak berpegang teguh pada ajaran agama, dia akan memiliki perasaan rendah diri, apatis, pesimis, dan merasakan kegelisahan. Bagi orang yang berpegang teguh pada agama, bila mengalami kekecewaan ia tidak akan merasa putus asa. Tetapi, ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengingat tuhan, sehingga ia dapat menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan. Dengan demikian, ia terhindar dari gangguan jiwa.
3. Aturan agama dapat menentramkan batin, agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya. Tetapi, setelah menjalankan agama ia mendapat ketenangan hati. Seseorang yang telah mendapat kesuksesan terkadang melupakan agama. Ia terhanyut dalam harta yang berlimpah.

184) Moeljono Notosoedibjo Latipun, *Kesehatan Mental : Konsep dan Penerapan*, (Malang : UMM Press, 2007), h. 93

4. Ajaran agama sebagai pengendali moral, moral adalah kelakuan yang sangat sesuai dengan nilai-nilai masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan tersebut).
5. Agama dapat menjadi terapi jiwa, agama dapat membendung dan menghindarkan gangguan jiwa. Sikap, perasaan, dan kelakuan yang menyebabkan kegelisahan akan dapat diatasi bila manusia menyesali perbuatannya dan memohon sehingga tercapailah kerukunan hidup dan kebahagiaan dunia dan akhirat.
6. Peranan agama bagi pembinaan mental, unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama moral dan sosial (lingkungan) yang di perolehnya.

Unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Maka dalam Islam prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia Iman. Tanpa kendali tersebut akan mudah seseorang terdorong melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan menimbulkan penyesalan dan kecemasan, yang akan menyebabkan terganggunya kesehatan jiwanya.¹⁸⁵⁾

Ajaran agama yang begitu baik tidak cukup hanya sekedar diketahui dan dimengerti. Pelaksanaan agama dalam hidup bukan hanya sekedarnya saja, tetapi seluruh kehidupan dikendalikan dan dibimbing oleh agama menjadi penentu kebahagiaan dan ketenangan hidup apabila agama itu masuk terjalin dalam kepribadian. Untuk itu diperlukan pendidikan agama yang terlaksana dengan pembinaan pribadi.¹⁸⁶⁾

Apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tenteram bahagia dan membahagiakan

185) Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1982), h. 11

186) Zakiah Daradjat, *Pembinaan Jiwa / Mental*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1974), h. 15

orang lain. Maka hendaklah manusia itu percaya pada Tuhan Yang Maha Esa dan hidup mengamalkan ajaran agama. Karena agama adalah kebutuhan manusia yang harus dipenuhi.¹⁸⁷⁾

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Agama sangat berperan dalam pembentukan kesehatan mental, karena agama dapat memberikan bimbingan dan arah dalam menata kehidupan, sebagai penolong dalam kesempitan dan kesulitan, ajaran agama akan menentramkan suasana batin, pengendali moral, terapi jiwa dan tentunya dalam pembinaan mental menuju kehidupan yang bermakna. Kebermaknaan hidup terlihat pada kondisi-kondisi mental yang sehat, yang pada akhirnya kebermaknaan hidup tersebut menghantarkan manusia kepada kebahagiaan hidup di dunia dan diakhirat.

C. Kesimpulan

Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya yaitu orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap Yang Maha Tinggi. Sifat pasrah yang serupa akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga akan muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, atau rasa aman.

Kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah bahwa seorang yang sehat mentalnya akan berperilaku sesuai dengan ajaran Islam dan orang yang mengalami gangguan mental akan terlihat dari sifat dan sikapnya dalam keseharian melalui tingkahlakunya yang selalu melakukan penyimpangan sehingga, batinnya sunyi dari ketenangan, jauh dari kedamaian terhindar dari kebahagiaan .

187) Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : gunung Agung, 1996), hal. 54

Agama sangat berperan aktif dalam pembentukan kesehatan mental, karena agama dapat memberikan arah dan bimbingan dalam hidup, penolong utama bagi manusia dalam menentramkan batin, pengendali diri sekaligus memahami diri sehingga terjalin komunikasi dan interaksi dengan *Khaliq* (yang mernciptakan) melalui ibadah kepada Allah (*taqarrub Ilaa Allah*) yang pada akhirnya bermuara kepada kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup tidak hanya ditandai dengan kemampuan seseorang dalam memahami dirinya, menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelemahannya, memelihara hubungan dengan *Rab* (*hablum min Allah*), tetapi kebermaknaan hidup itu juga ditandai dengan sikap dan kemampuan seseorang dalam memelihara hubungan dengan sesama manusia (*hablum min An-nas*) dan sesama makhluk ciptaan Allah, termasuk memahami lingkungan sekitarnya.

Bab VI

PRINSIP-PRINSIP KESEHATAN MENTAL DALAM ILMU PENGETAHUAN TEKNOLOGI SERTA AJARAN ISLAM

A. Pendahuluan

Di zaman kuno, penyakit yang diderita manusia sering dikaitkan dengan gejala spiritual, seseorang menderita sakit dihubungkan dengan adanya gangguan dari roh jahat oleh semacam makhluk halus, di sela-sela perkembangan ilmu kedokteran modern, para psikolog dan agamawan mulai melihat gejala penyakit dari sudut pandang yang berbeda, yaitu mengidentifikasi adanya hubungan antara keyakinan beragama dengan penyakit.

Kesehatan mental sudah dikenal sejak manusia pertama nabi Adam As, karena nabi Adam As merasa berdosa yang menyebabkan jiwanya gelisah dan hatinya tidak tenteram, sehingga nabi Adam As bertaubat kepada Allah atas dosa dan kesalahannya. Kesehatan mental merupakan ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan di rumah-rumah tangga, sekolah, kantor, lembaga, dan masyarakat.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

Berbagai batasan telah dibuat oleh para ahli tentang kesehatan mental. Ada yang berpendapat bahwa sehat mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan (batasan ini banyak mendapat sambutan di kalangan psiakiatri). Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan guncangan-guncangan biasa, pendapat ketiga mengatakan bahwa kesehatan mental harus mengandung keserasian fungsi-fungsi jiwa. Disamping itu ada pula yang berpendapat bahwa sehat mental adalah kemampuan merasakan kebahagiaan, kekuatan dan kegunaan harga dirinya.¹⁸⁸⁾

Barangkali batasan yang tepat adalah batasan yang luas mencakup semua batasan yang pernah ada, yaitu : terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹⁸⁹⁾

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan akhirat.

Sedangkan mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat. Jadi kesehatan mental merupakan ilmu jiwa yang memasalahkan kehidupan rohani yang sehat dengan memandang pribadi manusia sebagai suatu totalitas psikofisik yang konfleks.

B. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip berasal dari kata *prinsipia* dari bahasa Latin, yang berarti (sebagai permulaan yang dengan cara tertentu melahirkan hal-hal lain, yang

188) Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hal. 9

189) *Ibid*, h. 9

keberadaannya tergantung dari permulaan itu).¹⁹⁰⁾ Jadi jika berbicara tentang prinsip-prinsip kesehatan mental, maka pembicaraan kita akan membicarakan pokok-pokok dasar pemikiran yang akan dijadikan pedoman dalam keterlaksanaan atau aturan-aturan yang harus diikuti dalam penyelenggaraan kesehatan mental baik oleh klien atau pasien maupun konselor atau teraphis. Dengan kata lain prinsip-prinsip kesehatan mental yang dimaksud ialah prinsip-prinsip fundamental (dasar-dasar) yang harus ditegakan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Di antara prinsip-prinsip kesehatan mental tersebut adalah sebagai berikut:

1) Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (*self image*) merupakan dasar dan syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental. Orang yang memiliki *self image* memiliki kemampuan menyesuaikan diri, dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, lingkungan, serta tuhan. *Self image* di peroleh dengan cara bersedia menerima diri sendiri dengan apa adanya, serta yakin dan percaya kepada diri sendiri.

2) Keterpaduan atau integrasi diri

Keterpaduan diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup dan kesanggupan mengatasi stress (ketegangan emosi) orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan *id*, *ego*, dan *super ego*. *Id* adalah system kepribadian yang asli yang di bawa sejak lahir. Dari *id* kemudian muncul *ego* dan *super ego*. *Super ego* adalah kemampuan kekuatan moral dan etik kepribadian yang beroperasi memakai prinsip idealistik sebagai lawan dari prinsip kepuasan *id* dan prinsip kepuasan *ego*.¹⁹¹⁾

190) Mulyadi, *Bimbingan dan Konseling Dalam Perspektif Islam di Sekolah dan Madrasah*, (Padang: HayfaPress, 2011), h. 67

191) Alwiso, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Pres, 2009), h. 14-16

3) Perwujudan diri

Perwujudan (aktualisasi) diri sebagai proses kematangan diri dapat berarti sebagai kemampuan mempergunakan potensi jiwa dan memiliki gambaran sikap yang baik terhadap diri sendiri serta peningkatan motivasi dan semangat hidup. Pentingnya aktualisasi diri dalam kesehatan mental antara lain ditegaskan oleh Reiff, menurutnya orang yang sehat mentalnya ialah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimiliki dan memenuhi kebutuhannya dengan baik dan memuaskan. Sebaliknya orang yang tidak sehat mentalnya ialah orang yang tidak mampu mewujudkan potensi dan kebutuhan diri.¹⁹²⁾

4) Berkemampuan menerima orang lain melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal

Kemampuan menerima orang lain berarti kesediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan dan memperkuat orang lain dengan baik. Melakukan aktivitas sosial berarti bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan sosial yang menggugah hati dan tidak menyendiri dari masyarakat. Menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti usaha untuk mendapatkan rasa aman, damai dan bahagia dalam hidup bermasyarakat di lingkungan tempat tinggal. Manusia yang memiliki ketiga kemampuan tersebut merupakan tanda dari manusia yang sehat mentalnya.

5) Berminat dalam bertugas dan pekerjaan

Setiap manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang ditekuninya. Dengan demikian dia dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi beban penderitanya. Tanpa adanya minat manusia sulit untuk dapat merasakan gembira dan bahagia dalam tugas dan pekerjaan. Pribadi yang sehat dan normal adalah orang yang aktif, produktif, dan berminat dalam pekerjaannya.¹⁹³⁾

192) Yahya, Jaya, *Spiritualisasi Islam*, (Jakarta: CV. Ruhama, 1994), h. 85

193) *Ibid.*, h. 86

6) Agama, cita-cita dan falsafah hidup

Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental manusia membutuhkan agama seperangkat cita-cita yang konsisten dan pandangan hidup yang kukuh. Dengan agama manusia dapat terbantu dalam mengatasi persoalan hidup yang berada diluar kesanggupan dirinya sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-cita manusia dapat bersemangat dan bergairah dalam perjuangan hidup yang berorientasi dalam kehidupan secara tertib dan mengadakan perwujudan diri yang baik. Dengan falsafah hidup manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapi dengan mudah.¹⁹⁴⁾

7) Pengawasan diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan manusia dewasa yang bermental sehat mampu mengubah tingkah lakunya.

8) Rasa benar dan tanggung jawab

Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi manusia dalam ber tingkah laku karena sebagai individu selalu ingin bebas dari rasa salah, dosa dan kecewa. Sebaliknya rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap manusia yang sehat mentalnya. Ada tiga langkah yang harus ditempuh seseorang dalam mencapai kondisi kesehatan mental yang baik, pengobatan (penyembuhan) pencegahan dan pembinaan. Langkah-langkah yang ditempuh untuk mencapai kesehatan jasmani dan kesehatan mental banyak terdapat persamaan baik dalam pengertian maupun dalam metode.

a. Pengobatan (penyembuhan)

Usaha-usaha yang dilakukan untuk menyembuhkan dan merawat orang yang terganggu dan sakit mental sehingga ia dapat menjadi sehat kembali.¹⁹⁵⁾

194) Anna Djumbana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Jogjakarta: Pustaka Belajar 1997), h. 132

195) Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2008), h. 83

b. Pencegahan

Metode yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi dirinya sendiri dan orang lain untuk meniadakan atau mengurangi gangguan kejiwaan sehingga ia dapat menjaga dirinya dan orang lain dari kemungkinan jatuh kepada kegoncangan batin dan ketidaktennraman jiwa.

c. Pembinaan

Usaha pembinaan di samping bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan mental yang sudah seimbang dengan baik juga meliputi cara yang di tempuh untuk meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi yang ada padanya se-optimal mungkin seperti yang di lakukan orang untuk memperkuat ingatan, fantasi, kemauan dan kepribadian.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip kesehatan mental adalah serangkaian tugas yang mesti dilaksanakan oleh klien atau pasien begitu juga terhadap konselor maupun teraphis dalam rangka mewujudkan kebermaknaan diri dalam menata kehidupan melalui gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri, keterpaduan atau integrasi diri, perwujudan diri, berkemampuan menerima orang lain melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal, berminat dalam bertugas dan pekerjaan, agama, cita-cita dan falsafah hidup, pengawasan diri, rasa benar dan penuh tanggung jawab.

C. Kesehatan Mental Dalam Ilmu Pengetahuan Teknologi

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohaninya atau dalam hatinya selalu merasa senang, aman dan tenntam.

Ilmu secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu ilmu eksak dan non eksak. Ilmu sesungguhnya merupakan pengetahuan yang sudah mencapai taraf tertentu yang telah memenuhi sistematika dan memiliki objek. Ilmu adalah pengetahuan yang sudah diklasifikasikan se-

hingga menghasilkan kebenaran objektif serta sudah diuji kebenarannya secara ilmiah. Ilmu pengetahuan merupakan dua sosok yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Ilmu adalah sumber teknologi yang mampu memberikan kemungkinan munculnya berbagai penemuan.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang dialami atau yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari seseorang, atau apa saja yang diketahui oleh manusia baik melalui panca indra, pengalaman, maupun firasat. Ilmu dalam bahasa arab berasal dari kata “ *ilm* “ yang bearti memahami, mengerti, atau mengetahui. Pengetahuan tidak dapat dikatakan sebuah ilmu karena belum teruji kebenarannya, pengetahuan muncul karena seseorang menemukan sesuatu yang belum pernah dilihat.¹⁹⁶⁾

Adapun teknologi adalah terapan atau aplikasi yang dapat ditujukan dalam hasil nyata yang lebih canggih dan dapat mendorong manusia untuk berkembang lebih maju. Teknologi merupakan terapan atau aplikasi dari ilmu yang dapat ditunjukkan dalam hasil yang nyata yang lebih canggih dan dapat mendorong manusia untuk berkembang lebih canggih.¹⁹⁷⁾

Dapat disimpulkan bahwa pengertian Ipteks terdiri dari tiga kata yaitu ilmu, pengetahuan, dan teknologi (Iptek) adalah suatu ilmu yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan manusia, salah satu contoh dari hasil pikiran atau akal manusia berkenaan dengan penggalian dan penelusuran terori dan praktik kesehatan mental itu sendiri. Dimana setiap orang mendambakan kebahagiaan dalam hidup, namun disebabkan oleh berbagai faktor, satu diantaranya adalah faktor internal yang berhubungan dengan kondisi ke dirian seseorang maka kebahagiaan yang diimpikan tidak terwujud dalam kenyataan. Kondisi seperti inilah para ahli berusaha untuk memberikan pemahaman keilmuan dalam bidang kesehatan mental melalui penelitian, sehingga ditemukan pengalaman emperis yang kemudian diuji dengan teoritis.

196) Herimanto, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 150

197) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Jati, 1980), h. 101

Dalam hubungan antara kesehatan mental bahwa di dalam tubuh manusia terdapat sembilan kelenjar hormon yang memproduksi persenyawaan kimia yang mempunyai pengaruh biokimia tertentu. Di dalam ilmu kedokteran di kenal dengan istilah *psikosomatik* (kejiwabadian). Istilah tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jiwa dalam keadaan yang tak normal seperti cemas dan gelisah. Di dalam bidang kedokteran dikenal beberapa pengobatan antara lain dengan menggunakan bahan-bahan kimia, sorot sinar, pijat dan lain-lain.

Penderitaan yang selalu hidup dalam keadaan cemas dan murung, kebahagiaan hilang, penuh keraguan, takut, rasa berdosa, dengki dan rasa bersalah. Timbulnya penyakit emosi seperti itu akibat dari kegoncangan dan hilangnya keseimbangan kimia tubuh seseorang.¹⁹⁸⁾

Adanya hubungan antara keyakinan dan kesehatan jiwa. Pengobatan penyakit batin melalui bantuan agama telah banyak dipraktikkan orang. Hubungan antara agama dan moral sebenarnya sangat erat biasanya orang-orang yang mengerti agama rajin melaksanakan ajaran agama dalam hidupnya. Sebaliknya orang yang akhlaknya merosot biasanya keyakinan terhadap agama kurang.¹⁹⁹⁾

D. Kesehatan Mental Menurut Pandangan Islam

Islam sebagai suatu Agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia sudah jelas dalam ajaran memiliki konsep kesehatan mental. Agama memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Kerasulan Nabi Muhammad SAW ditinjau dari segi kejiwaan bertujuan untuk mendidik dan mengajar manusia membersihkan, dan menyucikan jiwa, dan akhlak, memperbaiki dan menyempurnakannya, serta membina dan mengembangkan kehidupan etik, moral, dan mental spiritual manusia.

198) *Ibid.*, h. 102

199) Anna, Djuhana Bastaman, *Op. Cit.*, h. 132

Sebagaimana di tegaskan dalam al-Qur'an surat Ali Imran ayat dan hadis sebagai berikut 164:²⁰⁰⁾

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا
عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا
مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٦٤﴾

Artinya:

“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata. (Q.S Ali Imran: 164)²⁰¹⁾

Sehubungan dengan ayat di atas Syaikh Abdurrahman dalam tafsir Al-Qur'an menjelaskan bahwa ayat ini menceritakan bahwa Allah telah berikan kepada hamba-hambanya, merupakan karunia yang paling besar bahkan karunia yang paling mendasar, yaitu anugerah dengan adanya Rasul yang mulia kepada mereka, yang denganya Allah menyelamatkan mereka dari kesesatan, memelihara mereka denganya dari kehancuran.²⁰²⁾

بعثت لاثم ملا ر م احلا ق

Artinya:

Sesungguhnya aku diutus oleh Allah SWT adalah bertugas untuk menyempurnakan kemuliaan dan akhlak manusia.²⁰³⁾

200) Al-Qur'anul Karim, (PT. Sigma Examadia Arkanlema , 2007), h. 525

201) Departemen Agama RI, Al-qur'an dan terjemahannya, (Bandung: CV. Diponegoro, 2005), h. 231

202) Syaikh Abdurrahman bin Nashir as- Sa'di, Tafsir Al- Qur'an, (Jakarta: Darul Haq), h. 621

203) Jaya Yahya, Kesehatan Mental, (Angkasa Raya Padang, 2002), h. 71-72

Dapat disimpulkan bahwa al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam adalah berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat, dan mukjizat bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan. Ajaran Islam beserta petunjuk yang ada didalamnya merupakan obat (shifa) atau penyembuhan segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia.²⁰⁴⁾ Ayat yang menerangkan seperti terdapat dalam al-Qur'an surat Yunus ayat 57:

يَأْتِيَا النَّاسَ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Q.S Yunus 57).²⁰⁵⁾

Berdasarkan penjelasan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa misi dan tujuan ajaran Islam Al-Qur'an yang berintikan kepada akidah, ibadah, akhlak yang bertujuan dan berperan bagi pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu tidaklah mengherankan kalau ajaran Islam memiliki relevansi yang tinggi dengan masalah kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia dalam segala aktivitas kehidupannya, dan memperbaiki jiwa manusia.

Ayat tersebut juga menjelaskan fungsi sebagai obat bagi segala penyakit hati, seperti syirik, nifak, petunjuk kepada jalan kebenaran dan keyakinan serta terhindar dari kesesatan dalam kepercayaan, dan rahmat bagi orang-orang beriman.²⁰⁶⁾

204) *Ibid*, 25

205) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, *Ibid*, h.243

206) Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi II*, (Semarang: CV Toha Putra) h.83

Secara umum pelajaran yang dapat diambil dari Al-Qur'an dan pengobatan yang dilakukannya terhadap penyakit-penyakit yang bersarang dalam dada, seperti kekafiran, kemunafikan dan kekejian.²⁰⁷⁾

Kesehatan jiwa menurut Islam tidak lain adalah ibadah dalam arti yang amat luas atau pengembangan dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah SWT dan ajaran agama-Nya.²⁰⁸⁾

E. Kesehatan Mental Menurut Seni

Seni adalah ungkapan akal dan budi manusia dengan segala prosesnya. Seni merupakan ekspresi jiwa seseorang. Seni mempunyai daya tarik yang selalu bertambah bagi orang-orang yang kematangan jiwanya terus bertambah. Jika kesehatan mental dilihat dari pandangan seni, maka dapat dibagi kedalam beberapa bagian yaitu sebagai berikut:²⁰⁹⁾

a. Cinta yang produktif

Karena cinta yang produktif menyangkut empat sifat yang memandang perhatian, tanggung jawab, respek dan pengetahuan. Mencintai orang lain berarti memperhatikan (dalam pengertian memelihara mereka) sungguh-sungguh memperhatikan kesejahteraan dan membantu perubahan dan perkembangan.

b. Pikiran yang produktif

Pikiran yang produktif meliputi kecerdasan pertimbangan yang kuat terhadap objek pikiran. Wawasan yang hebat melibatkan pikiran yang objektif dimana pemikir-pemikir didorong oleh ketelitian dan diperhatikan untuk menilai secara objektif.

207) *Ibid.*, h. 91

208) *Ibid.*,h. 79

209) Ana Djuhana Bastian, *Integrasi Psikologi dengan Agama*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1997), h. 132

c. Kebahagiaan

Orang-orang yang produktif ialah orang-orang yang berbahagia. Fromm menulis bahwa suatu perasaan kebahagiaan merupakan bukti bagaimana berhasilnya seseorang dalam seni kehidupannya. Kebahagiaan merupakan potensi yang paling hebat, fromm membedakan dua tipe suara hati otoriter dan suara hati humanistik.

d. Suara hati

Suara hati otoriter adalah penguasa dari luar yang diinternalisasikan yang memimpin tingkah laku orang. Perasaan itu mengatur tingkah laku melalui ketakutan orang terhadap hukuman karena melanggar kode moral dari penguasa. Suara hati humanistik adalah suara dari diri dan bukan dari suatu perantara dari luar. Orang yang bertingkah laku sesuai dengan fungsi sepenuhnya menyiapkan kepribadian, tingkah laku yang menghasilkan rasa persetujuan dan kebahagiaan dari dalam.²¹⁰⁾

F. Kesimpulan

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat rohani ialah orang yang dalam hatinya selalu merasa tentram, tenang, dan aman.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungan, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, seta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

210) Semium, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: kamsius 2006), h. 15-20

Dapat disimpulkan bahwa pengertian Iptek terdiri dari tiga kata yaitu ilmu, pengetahuan, dan teknologi (Iptek) adalah suatu ilmu yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan manusia, salah satu contoh dari hasil pikiran atau akal manusia. Menurut seni kesehatan mental ada beberapa pandangan yaitu sebagai berikut:

- a. Cinta yang produktif
- b. Pikiran yang produktif
- c. Kebahagiaan
- d. Suara hati

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental yaitu memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia didunia dan akhirat, ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya. Yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diteladani Nabi Muhammad SAW ajaran Islam memberikan tuntutan kepada akal agar benar dalam berpikir melalui bimbingan wahyu ajaran Islam beserta petunjuk yang ada didalamnya merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia.

Bab VII

GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DAN PENYAKIT KEJIWAAN

A. Pendahuluan

Gangguan mental adalah gejala atau pola dari tingkah laku psikologi yang tampak secara klinis yang terjadi pada seseorang dari hubungan dengan keadaan distres (gejala yang menyakitkan) atau ketidakmampuan (gangguan pada satu area atau lebih dari fungsi-fungsi penting) yang meningkatkan resiko terhadap kematian, nyeri, ketidak mampuan atau kehilangan kebebasan yang penting dan tidak jarang respon tersebut dapat diterima pada kondisi tertentu.

Mental *illness* adalah respon *maladaptive* terhadap *stressor* dari lingkungan dalam dan luar yang ditunjukkan dengan pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma lokal dan kultural serta mengganggu fungsi sosial, kerja, dan fisik individu.

Penyakit jiwa adalah gangguan mental yang berdampak mood, pola pikir, hingga tingkah laku secara umum. Seseorang disebut mengalami sakit jiwa jika gejala yang dialaminya menyebabkan sering stres dan menjadikannya tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara normal.

Ciri-ciri orang yang mengalami sakit jiwa dapat berbeda-beda antara satu sama lain, namun pada umumnya, mereka yang mengalami gangguan jiwa dapat dikenali dari beberapa gejala tertentu.

Oleh karena itu kesehatan jiwa adalah perasaan sehat dan bahagia serta mampu mengatasi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

B. Gangguan Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan kita sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar kita.

Seorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau kompetensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta membentuk hubungan positif dengan orang lain.²¹¹⁾

Namun sebaliknya, orang yang kesehatan mental terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Tidak mengherankan jika penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.²¹²⁾

Banyak sekali macam-macam gangguan kesehatan mental. Gangguan penyakit kesehatan mental ini dapat bervariasi dari taraf yang ringan, sedang sampai gangguan kesehatan mental yang berat. Gangguan kesehatan mental sangat mengganggu kehidupan keseharian penderitanya, apa lagi gangguan yang diderita juga cukup berat. Perlakuan untuk masing-masing gangguan kesehatan mental juga bervariasi. Tergantung jenis dan penyebab gangguan kesehatan mental tersebut. Di bawah ini adalah daftar gangguan mental yang membagi setiap gangguan mental kedalam kategori yang berbeda dalam setiap gangguan mental tersebut.²¹³⁾

211) Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001) h. 83

212) Sofyan Wilis, *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2005) h. 56-57

213) Jaelani, *Op. Cit*, h. 85

1. Depresi

Depresi merupakan respons terhadap stres emosional secara berlebihan dan berkepanjangan, gejala-gejala umum depresi adalah sebagai berikut :

- a. Sulit tidur atau berlebihan tidur
- b. Tingkah laku yang kompulsif
- c. Kehilangan kendali
- d. Kehilangan ingatan atau konsentrasi
- e. Tidak berminat terhadap pekerjaan atau kegiatan lain
- f. Merasa kesepian dan lain-lain.²¹⁴⁾

2. Mood dan kecemasan

Beberapa gangguan utama dalam kategori ini adalah *depresi*, *fobia*, gangguan panik. Beberapa penyebab penyakit ini disebabkan oleh situasi sebelumnya, misalnya: trauma dalam peristiwa traumatis, seperti korban pelecehan seksual dan perang biasanya memiliki kepanikan dan pobia termasuk peristiwa bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami, banjir bandang dan lain sebagainya. Burhanudin Yusek menjelaskan bahwa pada umumnya defresi dialami oleh seseorang sebagai akibat tromatis yang pernah dialaminya²¹⁵⁾

3. Stres

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang *stres* biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. *Stres* juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi.

Stres bukan saja dapat mempengaruhi penderitanya saja tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik penderitanya.

214) Sofyan, *Op. Cit*, h. 86

215) Burhanuddin Yusek, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1990) h. 88

Contohnya yaitu:

- a. Menjadi menyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain.
- b. Enggan makan atau makan secara berlebihan.
- c. Marah-marah dan terkadang kemarahan itu sulit dikendalikan dan lain-lain.²¹⁶⁾

4. Kelainan Jiwa Pada Masa Kanak-kanak

Pada kelainan *desintegratif* pada masa kanak-kanak (*Psikosa desintegratif sindroma heller*), seorang anak yang tampaknya normal, setelah berumur 3 tahun mulai berlaku seperti anak di bawah umur 3 tahun (terjadi kemunduran fungsi kecerdasan, sosial dan bahasa, yang sebelumnya normal). Penyebabnya tidak diketahui, tetapi kadang ditemukan kelainan otak *degeneratif*. Anak mengalami penurunan kemampuan berkomunikasi, kemunduran perilaku non-verbal dan hilangnya keterampilan tertentu.²¹⁷⁾

5. Gangguan Perilaku Anak

Gangguan perilaku ditandai dengan pola tingkah laku yang berulang dimana hak dasar orang lain terganggu. Mungkin beberapa anak lebih bertingkah laku baik dibandingkan dengan yang lainnya, anak yang berulang kali dan terus menerus melanggar peraturan dan hak orang lain di mana dengan cara yang tidak sesuai dengan usia mereka memiliki gangguan perilaku. Masalah tersebut biasanya dimulai pada masa kanak-kanak akhir atau awal remaja dan lebih sering terjadi pada anak laki-laki dari pada anak perempuan. Penilaian pada perilaku harus melibatkan lingkungan sosial anak tersebut ke dalam catatan penyimpangan sosial.²¹⁸⁾ Perilaku terjadi oleh anak sewaktu adaptasi dengan kehidupan di daerah peperangan, tempat kerusuhan, atau lingkungan dengan stress tinggi bukan gangguan perilaku.²¹⁹⁾

216) *Ibid*, h. 80

217) *Ibid*, h. 81-82

218) *Ibid*, h. 90

219) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2005) h. 98

6. Depresi Pada Anak

Depresi adalah perasaan sangat sedih, bisa disebabkan oleh kehilangan sesuatu yang betul-betul disayangi atau disenangi atau peristiwa kesedihan yang teramat dalam lainnya, namun kadarnya melebihi peristiwa tersebut dan berlangsung melebihi jangka waktu yang semestinya.

Kesedihan dan ketidak gembiraan adalah emosi manusia yang umum, terutama sekali reaksi terhadap keadaan bermasalah. Untuk anak, beberapa situasi bisa termasuk kematian orang tua, perceraian, seorang teman pindah rumah, kesulitan menyesuaikan diri di sekolah, dan kesulitan berte-man. Kadangkala, meskipun perasaan sedih melebihi ukuran peristiwa atau berlangsung lebih lama dibandingkan yang diharapkan.²²⁰⁾

7. Gangguan Rett

Gangguan *rett* adalah gangguan genetika langka pada anak perempuan yang menyebabkan rusaknya interaksi sosial, kehilangan kemampuan berbahasa, dan gerakan tangan yang berulang-ulang. Seorang perempuan dengan gangguan *rett* kelihatan berkembang dengan normal sampai beberapa waktu antara umur 5 bulan 4 tahun. Ketika gangguan tersebut mulai, perkembangan kepalanya lambat dan bahasa dan sosialnya memburuk. Ciri khas dari gangguan *rett* ini adalah anak menunjukkan gerakan tangan yang berulang-ulang seperti mencuci atau memeras. Gerakan tangan dengan kehendak hilang, tidak bisa berjalan, gerakan tubuh yang kikuk. Keterlambatan mental terjadi dan biasanya parah.²²¹⁾

8. Psychasthenia

Pada penderita ini, merasa tidak tenang, selalu diganggu dan dikejar-kejar, mimpi yang menakutkan, sering mengalami kompulsion (dorongan paksaan) untuk berbuat sesuatu. Sebenarnya penderita kurang mempunyai kemampuan untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal, represion (penekanan) terhadap pengalaman yang telah lalu.²²²⁾

220) *Ibid*, h. 100

221) Baktiar, *Pengantar Psikiatri Klinis*, (Jakarta: Gaya Baru, 1993) h. 58

222) *Ibid*, h. 59

Salah satu contoh ialah penderita pobia dimana seorang guru sangat ngeri kalau melihat cacing (gambar cacing) atau sesuatu yang menyerupai cacing. Sebenarnya ia sadar dan malu terhadap murid-muridnya atas perbuatan itu. Setelah diselidiki masih kecil ia pernah terkena penyakit cacangan, ia makan obat cacing, ketika bergerak, keluar cacing yang banyak sekali dan masih hidup. Peristiwa itu sebenarnya telah terlupa tinggal rasa ngeri yang masih dirasakan.²²³⁾

9. Perilaku Bunuh Diri

Bunuh diri merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Mereka yang memutuskan untuk bunuh diri, melakukannya dengan gantung diri, minum obat-obatan melebihi dosis, meneguk cairan yang beracun, atau menggunakan senjata. Biasanya hal tersebut dilakukan secara diam-diam sehingga sulit untuk dicegah. Oleh karena itu, penting untuk mengenali pemicu dan tanda-tanda seseorang yang ingin bunuh diri.²²⁴⁾

Berbagai faktor umumnya saling berhubungan sebelum bunuh diri dipikirkan menjadi perilaku bunuh diri. Sangat sering, terdapat masalah kesehatan mental yang mendasari dan memicu peristiwa yang sangat menekan. Contoh: peristiwa yang sangat menekan termasuk kematian orang yang dicintai, kehilangan teman perempuan atau teman laki-laki, pindah dari lingkungan sekitarnya (sekolah, tetangga, teman), penghinaan oleh keluarga atau teman, gagal disekolah, dan bermasalah dengan hukum. Peristiwa yang sangat menekan seperti berikut adalah cukup umum di antara anak-anak, meskipun begitu, dan jarang menyebabkan perilaku bunuh diri jika tidak terdapat masalah-masalah lain yang mendasari.

Masalah-masalah mendasar yang paling umum adalah *depresi* dan *alkohol* dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Remaja dengan depresi mengalami perasaan putus asa dan tidak berdaya yang membatasi kemampuan mereka untuk mempertimbangkan solusi lain untuk masalah-masalah yang dihadapinya.

223) Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005) h. 78-79

224) *Ibid*, h. 81

Penggunaan *alkohol* dan obat-obatan merendahkan penghambat melawan tindakan berbahaya dan berhubungan dengan antisipasi pada konsekuensi-konsekuensi. Akhirnya, kendali impuls yang buruk adalah sebuah faktor umum dalam perilaku bunuh diri. Para remaja berupaya bunuh diri adalah umumnya marah dengan anggota keluarga atau teman, tidak mampu untuk menyesuaikan kemarahannya, dan berbalik marah melawan diri sendiri.²²⁵⁾

10. Gangguan Kecemasan Berpisah (*Separation Anxiety Disorder*)

Gangguan kecemasan berpisah ditandai dengan kegelisahan berlebihan mengenai jauh dari rumah atau terpisah dari orang atau kepada anak yang disayangi. Beberapa tahap kecemasan berpisah adalah normal dan dialami hampir setiap anak-anak, khususnya pada anak yang sangat kecil. Sebaliknya, gangguan kecemasan berpisah adalah kegelisahan berlebihan yang melebihi apa yang diharapkan untuk tingkat perkembangan anak. Kecemasan berpisah dipertimbangkan sebagai gangguan jika berlangsung setidaknya sebulan dan menyebabkan gangguan yang sangat berarti atau merusak fungsi. Durasi pada gangguan tersebut menggambarkan keparahannya.²²⁶⁾

Beberapa tekanan hidup, seperti kematian seorang keluarga, teman atau binatang peliharaan atau pindah wilayah atau pindah sekolah, bisa memicu gangguan tersebut.

11. Penyakit *Manik Depresif*

Penyakit *manik depresif* adalah gangguan dimana periode pada kegembiraan yang hebat dan perubahan eksitasi dengan periode depresi dan putus asa. Anak secara normal mengalami perubahan suasana hati yang cukup sering, berawal dari bahagia dan aktif sampai murung dan menarik diri. Perubahan ini jarang mengindikasikan penyakit mental jenis apapun.

Penyakit *manic depressive* (juga disebut gangguan bipolar) adalah jauh lebih berat dibandingkan perubahan suasana hati yang normal dan jarang

225) *Ibid*, h. 82-83

226) *Ibid*, h. 85

terjadi pada anak-anak, tetapi lebih sering terjadi dibandingkan apa yang diperkirakan sebelumnya. Lebih sering terjadi, yang bermula pada masa remaja atau awal masa dewasa.²²⁷⁾

12. Gangguan Asperger dan Perkembangan Pervasiv yang tidak spesifik

Gangguan perkembangan *pervasiv* ini berhubungan erat dengan penyakit *autisme* tetapi kurang parah. Anak dengan gangguan *Asperger* menghalangi interaksi sosial mirip yang dipunyai anak dengan penyakit *autisme*, seperti *stereotip* atau kelakuan dan tindak-tanduk berulang dan ritual yang tak wajar. Tetapi, keterampilan bahasa normal dan kadangkadangk superior dibanding seorang anak rata-rata, dan *Intelegenci Quation normal*.

Anak yang secara signifikan menghalangi interaksi sosial atau berperilaku *stereotip* tanpa semua gelagat penyakit *autisme* atau gangguan *Asperger* dianggap memiliki gangguan perkembangan *pervasif* lain yang tidak ditetapkan. Anak dengan gangguan *Asperger* cenderung memiliki fungsi dengan derajat yang lebih tinggi dari pada anak dengan penyakit *autisme* dan mungkin dapat berfungsi secara mandiri. Anak dengan gangguan *Asperger* sering menanggapi dengan baik melalui proses psikoterapi.²²⁸⁾

13. Gangguan Disintegratif Anak

Gangguan disintegratif masa kanak-kanak, anak yang rupanya normal mulai bertindak lebih muda (mundur) sesudah usia 3 tahun. Pada kebanyakan anak, perkembangan fisik dan jiwa terjadi dengan cepat²²⁹⁾

Sering terjadi pada anak untuk mengalami langkah mundur; misalnya, seorang anak yang terlatih ke WC sekali-sekali mengompol. Gangguan masa kecil disintegratif, tetapi adalah kekacauan serius yang langka di mana seorang anak dengan usia lebih dari 3 tahun berhenti berkembang secara

227) *Ibid*, h. 88

228) *Ibid*, h. 121

229) Jalaluddin, *Op. Cit*, h. 101

normal dan mengalami kemunduran pada banyak fungsi di bawahnya, biasanya mengikuti sakitnya gawat, seperti infeksi otak dan susunan syaraf.²³⁰⁾

14. Schizophrenia Pada Masa Kanak-Kanak

Schizophrenia (Seizofrenia) masa kecil adalah kekacauan parah yang melibatkan pemikiran dan perilaku sosial abnormal. Seizofrenia dimasa kecil cukup langka; biasanya berkembang di masa akhir remaja dan kedewasaan awal. Kalau seizofrenia timbul di masa kecil, biasanya mulai antara umur 7 tahun dan permulaan masa remaja.

Schizofrenia mungkin terjadi karena kelainan kimia di otak. Dokter tidak mengetahui apa yang menyebabkan kelainan ini, walaupun jelas bahwa ada kemungkinan yang diwariskan dan bahwa tidak disebabkan oleh proses asuhan yang buruk atau perlawanan kondisi masa kecil.²³¹⁾

Firman Allah dalam al-Qur'an surat ar-Rum: 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya :

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”. (Q.S Ar-Rum:30)²³²⁾

Maka hadapkanlah) hai Muhammad (wajahmu dengan lurus kepada agama Allah) maksudnya cenderungkanlah dirimu kepada agama Allah, yaitu dengan cara mengikhlaskan dirimu dan orang-orang yang

230) Siti Sundari, *Op. Cit*, h 123

231) Siti Sundari *Op.Cit*, h. 122

232) Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta: Tim Penerjemah, 1982),h.407

mengikutimu di dalam menjalankan agama-Nya (fitrah Allah) ciptaan-Nya (yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu) yakni agama-Nya. Makna yang dimaksud ialah, tetaplh atas fitrah atau agama Allah. (Tidak ada perubahan pada fitrah Allah) pada agama-Nya. Maksudnya janganlah kalian menggantinya, misalnya menyekutukan-Nya. (Itulah agama yang lurus) agama tauhid itulah agama yang lurus (tetapi kebanyakan manusia) yakni orang-orang kafir Mekah (tidak mengetahui) ketauhidan atau keesaan Allah.²³³⁾

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kesehatan mental yang baik ditandai oleh kondisi atau suasana batin yang berada dalam keadaan tenang dan tentram. sehingga memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dengan penuh kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan tidak hanya bagi dirinya tapi juga dirasakan orang lain disekitar sebagai refleksi dari kebahagiaan yang dirasakannya. Begitu juga sebaliknya, orang yang mengalami gangguan mental atau kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Tidak mengherankan jika penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan mental tersebut sebagaimana yang telah dijelaskan di atas.

C. Akibat Buruk Dari Gangguan Kejiwaan.

1. Jiwa kehilangan power dan energi untuk mendorong melakukan perbuatan, tindakan, dan perjuangan dalam rangka menegakkan sikap, perilaku dan potensi *muthmainnah*.

Sebagaiman firman Allah dalam surah Asy syams ayat 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

233) Jaalaluddin As Suyuthi, dan Jalaluddin al-Mahali *Tafsir al-Jalalain*, Terj. Syaikh Shafiyurr Rahman al- Mubarak furi (Surabaya, Pustaka elba 2012), h. 85

Artinya :

“*Sesungguhnya telah beruntunlah siapa saja yang telah mensucikan jiwa-nya, dan sesungguhnya telah merugilah siapa saja yang telah mengotorinya*” (Qs. As-Syam : 9-10).

Setelah Allah memberikan ilham dan petunjuk, mana jalan yang salah dan mana jalan yang takwa, terserahlah kepada manusia itu sendiri mana yang akan ditempuhnya, sebab dia diberikan Allah SWT akal budi. Maka berbahialah orang-orang yang membersihkan jiwa dan dirinya, gabungan antara jasmaniyah dan rohaniyah. Jasmani dibersihkan dari hadas dan najis, dan jiwanya juga dibersihkan dari penyakit-penyakit yang mengancam kemurniannya. Lawan dari mensucikan atau menyucikan jiwa ialah mengotorinya. Membawa diri ke tempat yang kotor, kotor jasmani karena najis, dan kotor jiwa sebab syirik, dendam, kufur, benci, atau munafik.²³⁴⁾

2. Akal pikiran telah kehilangan power dan energi untuk merenungkan, memikirkan dan, menganalisis rahasia-rahasia ayat Allah SWT baik yang tertulis didalam ayat al-Qur'an maupun yang tertulis diseluruh alam semesta.
3. Qalbu telah kehilangan power dan energi untuk menangkap dan menerima hidayah, bahkan ia tidak dapat menampakkan ayat-ayat dan rahasia ketuhanan secara *kasasyaf* (penyikapan alam ghaib).
4. Indrawi kehilangan power dan energi untuk menangkap obyek dari hakikat lahiriyah ayat-ayat Allah SWT, dan peristiwa yang berada atau terjadi disekitarnya.²³⁵⁾

Dari beberapa akibat yang ditimbulkan oleh Penyakit kejiwan ini, dapat disimpulkan bahwa penyakit kejiwaan ini akan sangat merugikan dan mengganggu kehidupan efektif sehari-hari sipenderitanya (*Daylily lifing*), tidak hanya sipenderita dan bahkan penyakit ini juga akan mengganggu kehidupan orang lain yang berada disekitarnya.

234) Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 9, (Jakarta:Gema Insani,2015), 595.

235) Hamdani Bakran, *Op.cit.* h.384

D. Penyakit Kejiwaan

Penyakit jiwa adalah gangguan mental yang berdampak *mood*, pola pikir, hingga tingkah laku secara umum. Seseorang disebut mengalami sakit jiwa jika, gejala yang dialaminya menyebabkan sering stres dan menjadikannya tidak mampu melakukan kreativitas sehari-hari secara normal. Ciri-ciri orang yang mengalami sakit jiwa dapat berbeda-beda antara satu sama lain, namun pada umumnya, mereka yang mengalami gangguan jiwa dapat dikenali dari beberapa gejala tertentu.²³⁶⁾ Gejala yang dimaksud seperti perubahan *mood* secara drastis dari sangat sedih menjadi sangat gembira atau sebaliknya, merasa ketakutan yang secara berlebihan, menarik diri dari kehidupan sosial, kerap merasa sangat marah hingga suka melakukan kekerasan, serta mengalami delusional. Terkadang gejala ini juga diiringi oleh perubahan kondisi fisik, seperti sakit kepala, nyeri punggung, atau sakit perut. Adapun penyakit kejiwaan tersebut adalah sebagai berikut.²³⁷⁾

1. Penyakit Kejiwaan Psikoneurosa

Menurut Sigmund Freud adalah kesehatan jiwa dan badan yang terganggu karena adanya konflik dan kesulitan jiwa dalam jiwa individu. Maka dapat didefinisikan sebagai gangguan tingkah laku yang disebabkan oleh tegangan emosi sebagai akibat dari frustrasi, konflik dan perasaan tidak aman.

Dari penyakit kejiwaan ini ada beberapa ciri-ciri umum yang terdapat di dalamnya yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan
- b. Tidak dapat berfungsi sesuai dengan kapasitas
- c. Pola tingkah laku yang kaku atau diulang-ulang
- d. Sikap yang egois
- e. Hipersensitif.²³⁸⁾

2. Penyakit Kejiwaan Psikosa

Psikosa adalah suatu gangguan jiwa dengan kehilangan rasa kenyataan (*sense of reality*) terhadap gangguan pada hidup perasaan (afek dan emosi), proses berpikir, psikomotorik dan kemauan. Gangguan jiwa yang

236) Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: CV Bulan Bintang, 2005) h. 33-35

237) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Masagung, 1998) h. 33

238) *Ibid*, h. 35

serius, yang timbul karena penyebab organik atau fungsional/emosional dan menunjukkan gangguan kemampuan berpikir, bereaksi secara emosional mengingat, berkomunikasi, menafsirkan kenyataan, dan bertindak sesuai kenyataan.

Dalam penyakit kejiwaan ini terdapat ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Penyendiri
- b. Kecemasan yang berlebihan
- c. Depresi.²³⁹⁾

3. Penyakit Kejiwaan *Psikosomatik*

Kellner mengungkapkan bahwa istilah *psikosomatik* menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan. Gangguan *psikosomatik* didefinisikan sebagai suatu gangguan atau penyakit fisik dimana proses psikologis berperan penting.

Teori-teori *psikosomatik* pada umumnya dikalau disederhanakan adalah sebagai berikut. Menurut Selye seorang ahli fisiologi mengatakan stress adalah tanggapan tubuh yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan atasnya.²⁴⁰⁾

Ada tiga bagian dalam menghadapi stress respon tubuh terhadap perubahan yang dialaminya sebagai berikut:

- a. Peringatan
- b. Pertahanan
- c. Kelelahan.²⁴¹⁾

4. Penyakit Kejiwaan *Psikopat*

Psikopat tidak sama dengan gila (*skizofrenia/psikosis*), karena orang *psikopat* sadar betul dengan perbuatannya, penderita sendiri disebut dengan psikopati pengidapnya sering kali disebut orang-orang tanpa gangguan mental.²⁴²⁾

Psikopat mempunyai gejala kelainan kepribadian sejak lama. Dan

239) Latipun, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011) h. 77

240) *Ibid*, h. 77

241) *Ibid*, h. 78

242) Siswanto, *Konsep Kesehatan Mental*, (Jakarta: Andi Pubelizer, 2007) h. 90-91

memiliki latar belakang masa kecil tak memberi peluang untuk perkembangan emosinya secara optimal.²⁴³⁾

Dalam menyikapi berbagai bentuk penyakit kejiwaan, Mustafa Fahmi menjelaskan bahwa, ada beberapa upaya yang dilakukan antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Terapi spiritual lebih cenderung untuk menyentuh satu sisi spiritual manusia, mengaktifkan titik *godspot* dan mengembalikan klien sebuah kesadaran dari mana dia berasal, alasan mengapa manusia beberapa hal yang pantas dilakukan di dunia, hal-hal yang tak pantas dilakukan di dunia, mengembalikan manusia ke kesucian, mengembalikan sebuah kertas yang berisikan tulisan tinta kembali menjadi selebar kertas putih.
- b) Iman adalah inti dari agama dan dengan keimanan yang kuat maka orang akan ber-*positive thinking*, *self control* dan *self esteem* yang baik, memiliki cara penyelesaian masalah yang spesifik, sehingga daya tahan mentalnya menjadi lebih baik.
- c) Komitmen terhadap agama yang tinggi dan peribadatan rutin yang dikerjakan dengan ikhlas meningkatkan ketahanan sistem imun.
- d) Manusia sehat adalah manusia yang nafsunya dikuasai oleh akal nya, *qalbu*-nya untuk ta'at pada Tuhannya. Itulah *insan kamil* yang memiliki jiwa yang tenang, yang kembali pada Tuhan dan masuk surganya dengan ridho dan diridhoi.²⁴⁴⁾

5. Ayat-ayat al-Quran yang berkaitan dengan gangguan jiwa

- a) Tentang *qalbu* (hati)

Qs. Al-Baqarah ayat 10:

Artinya : فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا

كَانُوا يَكْذِبُونَ

243) Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*, (Jakarta: CV Bulan Bintang, 2003) h. 58-60

244) Siswanto, *Op. Cit*, h. 92

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.²⁴⁵⁾ (Q.S. Al-Baqarah:10)

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa dalam hati mereka ada penyakit) berupa keragu-raguan dan kemunafikan yang menyebabkan sakit atau lemahnya hati mereka. (Lalu ditambah Allah penyakit mereka) dengan menurunkan al- Qur’an yang mereka ingkari itu. (Dan bagi mereka siksa yang pedih) yang menyakitkan (disebabkan kedustaan mereka.) *Yukadzdzibuuna* dibaca pakai tasydid, artinya amat mendustakan, yakni ter-hadap Nabi Allah dan tanpa tasydid ‘*yakdzibuuna*’ yang berarti berdusta, yakni dengan mengakui beriman padahal tidak.²⁴⁶⁾

Qs. al-Maidah ayat 52

فَكَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسْرِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ حَتَّىٰ أَنْ
تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ فَعَسَىٰ اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِّنْ عِنْدِهِ فَيُصْبِحُوا
عَلَىٰ مَا أَسْرَوْا فِي أَنفُسِهِمْ نَدِمِينَ ﴿٥٢﴾

Artinya :

“Maka kamu akan melihat orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya (orang-orang munafik) bersegera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata: “Kami takut akan mendapat bencana”. Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau sesuatu kepu-tusan dari sisi-Nya. Maka karena itu, mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka:.”²⁴⁷⁾ (Q.S. Al-Maidah: 52)

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa maka kamu lihat orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit yakni lemah akidahnya seperti Abdullah bin Ubai gembong munafik itu (bersegera kepada mereka) untuk mengambil mereka sebagai pemimpin (seraya katanya)

245) Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h.3.

246) Tafsir al-Jalalain *Op. Cit*, h. 103

247) Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h.117.

mengemukakan alasan dari sikap mereka itu (“Kami takut akan mendapat giliran bencana.”) misalnya giliran musim kemarau, kekalahan sedangkan urusan Muhammad tidak berketentuan sehingga tidak dapat membela kami. Berfirman Allah SWT.: (Semoga Allah mendatangkan kemenangan) kepada rasul-Nya dengan mengembangkan agama-Nya (atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya) misalnya dengan membuka kedok orang-orang munafik dan menyingkapkan rahasia mereka (sehingga mereka atas apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka) berupa keragu-raguan dan mengambil orang-orang kafir itu sebagai pemimpin (menjadi menyesal).²⁴⁸⁾

Qs. Al-ahzab ayat 12 :

وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا

Artinya :

“Dan (ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya berkata :”Allah dan Rasul-Nya tidak menjanjikan kepada Kami melainkan tipu daya”.²⁴⁹⁾ (Q.S. Al-Ahzab:12)

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa dan ingatlah (ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya berkata) yakni penyakit lemah keyakinannya: (“Allah dan rasul-Nya tidak menjanjikan kepada kami) akan mendapat pertolongan Allah (melainkan tipu daya.”) kedustaan belaka.²⁵⁰⁾

b) Tentang gila

Qs. al-Hijr ayat 6

Artinya :

وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ

248) Tafsir al-Jalalain., , *Op.Cit*, h.141

249) Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h.419.

250) Tafsir al-Jalalin, *Op.Cit*, h143

“Mereka berkata: “Hai orang yang diturunkan Al Quran kepadanya, Sesungguhnya kamu benar-benar orang yang gila.”²⁵¹⁾ (Q.S. Al-Hijr: 6)

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa mereka berkata yaitu orang-orang kafir Mekah kepada nabi Muhammad SAW. (“Hai orang yang diturunkan Adz-Dzikru kepadanya!) yakni Al-Qur’an, menurut perkiraan (Sesungguhnya kamu benar-benar orang yang gila”).²⁵²⁾

Q.S. Al-Qalam ayat 6:

Artinya:

بِأَيِّكُمْ الْمَفْتُونُ ﴿٦﴾

siapa di antara kamu yang gila.²⁵³⁾ (Q.S. Al-Qalam: 6)

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa siapakah di antara kalian yang gila) yang tidak waras akalnya, kamukah atau mereka. Lafal *al-maftuun* ini wazannya sama dengan lafal *al-ma`quul*, berasal dari mashdar *al-futuun*, artinya gila.²⁵⁴⁾

Q.S. Muhammad ayat 20:

وَيَقُولُ الَّذِينَ ءَامَنُوا لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُحْكَمَةٌ
وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ

Artinya :

الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأَوْلَىٰ لَهُمْ ﴿٢٠﴾

Dan orang-orang yang beriman berkata: “Mengapa tiada diturunkan suatu surat?” Maka apabila diturunkan suatu surat[1392] yang jelas Maksudnya dan disebutkan di dalamnya (perintah) perang, kamu Lihat orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya memandang kepadamu seperti pandangan orang yang pingsan karena takut mati, dan kecelakaanlah bagi mereka.²⁵⁵⁾ (Q.S. Muhammad: 20)

251) Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h. 262.

252) Tafsir al-Jalalain. *Op.Cit*, h. 151

253) Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h.564.

254) Tafsir al-Jaalalin, *Ibid*, h. 154

255) Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h. 509

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa dan orang-orang yang beriman berkata) dalam rangka meminta berjihad, (“Mengapa tidak) atau kenapa tidak (diturunkan suatu surah?”) yang di dalamnya disebutkan masalah jihad. (Maka apabila diturunkan suatu surah yang muhkam) tiada suatu ayat pun darinya yang dimansukh (dan disebutkan di dalamnya perintah perang) anjuran untuk berperang bagi kalian (kalian lihat orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit) berupa keragu-raguan dalam memeluk agamamu, mereka adalah orang-orang munafik (melihat kepadamu dengan pandangan seperti orang yang pingsan) tidak sadarkan diri (karena takut mati) khawatir akan mati dan benci kepadanya; maksudnya mereka takut menghadapi peperangan dan sangat benci kepadanya. (Maka hal yang lebih utama bagi mereka) lafal ayat ini berkedudukan menjadi Muftada.²⁵⁶⁾

E. Kesimpulan

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram. Sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan kita sehari-hari dengan penuh kebahagiaan dan menghargai orang lain yang ada disekitar kita.

Gangguan mental adalah gejala atau pola dari tingkah laku psikologi yang tampak secara klinis yang terjadi pada seseorang dari hubungan dengan keadaan stres (gejala yang menyakitkan) atau ketidakmampuan (gangguan pada satu area atau lebih dari fungsi-fungsi penting dalam jiwa) yang meningkatkan resiko terhadap kematian, nyeri, ketidak mampuan atau kehilangan kebebasan yang penting dan tidak jarang respon tersebut dapat diterima pada kondisi tertentu.

Kesehatan jiwa adalah perasaan sehat dan bahagia serta mampu mengatasi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Penyakit jiwa adalah gangguan mental yang berdampak *mood*, pola pikir, hingga tingkah laku secara umum. Seseorang disebut mengalami sakit jiwa jika gejala yang dialaminya menyebabkan sering stres dan menjadikannya tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara normal.

256 Tafsir al-Jalalain. *Ibid*, h. 159