

Bab VIII

KEPRIBADIAN YANG SEHAT DAN KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL

A. Pendahuluan

Kesehatan mental (*mental hygiene*) merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang tumbuh pada akhir abad ke-19 M, tetapi sudah ada di Jerman sejak 1875 M. dalam ajaran Islam perbincangan tentang kesehatan mental telah ada sejak Nabi Adam as, sampai Nabi Muhammad SAW, yang terdapat dalam ajaran agama yang diwahyukan Allah SWT. Kesehatan mental dipandang sebagai ilmu praktis yang banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.²⁵⁷⁾

Sebagaimana Teori Sigmund Freud (Pandangan *psikoanalisis*) merumuskan kepribadian menjadi tiga sistem yaitu: *Id*, *Ego* dan *Super Ego*. Dalam diri seseorang yang memiliki jiwa dan kepribadian yang sehat ketika sistem itu bekerja dalam suatu susunan yang harmonis. Segala gerak-gerik yang memenuhi keperluan dan keinginan manusia yang pokok. Sebaliknya kalau tiga sistem itu bekerja secara bertentangan satu sama lainnya maka orang tersebut dinamai sebagai orang yang tidak dapat menyesuaikan diri.

Id mempresentasikan sumber semua energi. Energi bagi seseorang untuk berfungsi asalnya terletak dalam kehidupan dan kematian. *Id* berfungsi sebagai melepaskan rangsangan, ketegangan, dan energi, *id* mengejar

257) Burhanuddin Yusak, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 1998). h. 9.

kesenangan dan menghindari rasa sakit. *Super ergo* merupakan representasi internal aturan modal dunia sosial dan eksternal, dia berfungsi mengontrol perilaku sesuai dengan aturan-aturan ini, memberikan imbalan, (rasa bangga, menyukai diri sendiri) bagi perilaku “baik” dan hukuman (rasa bersalah, merasa inferior) untuk perilaku yang ”buruk”. *Ego* adalah struktur psikoanalitis ketiga, jika *id* mencari kesenangan dan *super ego* mencari kesempurnaan, *ego* mencari realitas.

Fungsi *ego* adalah untuk mengekspresikan dan memuaskan hasrat *id* sesuai dengan dua hal peluang dan hambatan yang ada di dunia nyata, dan tuntutan *super ego*. *Ego Freud* bersifat logis, rasional, dan toleran terhadap tegangan dalam tindakannya, *ego* dikontrol oleh tiga ketentuan yaitu *id*, *super ego* dan dunia nyata. Guru yang berperilaku tidak baik akan merusak citranya sebagai guru dan juga akan dapat merusak peserta didiknya yang dididik olehnya. Salah satu faktor terpenting bagi seorang guru adalah kepribadiannya, kepribadian itulah akan menentukan apakah ia menjadi pendidik dan pembina bagi semua peserta didiknya. Kepribadian guru yang baik itu diantaranya kepribadian yang sehat dan menghilangkan kepribadian yang tidak sehat.

Kesehatan mental merupakan keinginan wajar bagi setiap manusia seutuhnya, tapi 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.

B. Kepribadian Yang Sehat

1. Pengertian Kepribadian

Kepribadian (*Personality*), berasal dari kata “ Personara” yang artinya topeng atau kedok. Alat ini biasanya dipakai pemain sandiwara, disesuaikan peran yang dimainkan.²⁵⁸⁾

258) Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 15

Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, perilaku.²⁵⁹⁾

Dalam Islam, istilah kepribadian (*Personality*), yang dikenal dengan شخصيه yang berarti kepribadian. Yusuf Mansyur menyebutkan sebagaimana dikutip Netty Hartati dua istilah yang terkait dengan kepribadian.²⁶⁰⁾

- a. *al-Syakhsiyah al-Zatiah* untuk mendeskripsikan kepribadian yang tampak dari diri perspektif diri sendiri.
- b. *al-Syakhsiyah al-Maudh'iyah* untuk mendeskripsikan kepribadian yang tampak dari perspektif orang lain. Sebab, kepribadian menjadi obyek pengamatan.

Uraian di atas dapat dipahami, bahwa kepribadian merupakan totalitas sifat manusia maupun fisik dan psikis, yang membedakan individu satu dengan individu yang lain, karena hasil interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan, kepribadian muslim adalah identitas yang dimiliki seseorang dari keseluruhan tingkah lakunya sebagai seorang muslim baik yang ditampilkan dalam tingkah laku lahiriyah (berbicara, berjalan, makan, minum, dan sebagainya) maupun dalam bentuk sikap *bathiniyah* (penyabar, ikhlas, penyayang, pemaaf dan sebagainya).

Adapun pengertian kepribadian menurut para ahli adalah:

- a. Menurut Allport, kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu yang terdiri atas berbagai sistem psikofisik yang bekerja sebagai penentu tunggal dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya.²⁶¹⁾
- b. Menurut Dashiell defenisikan kepribadian adalah keseluruhan gambaran tingkah laku yang terorganisasir, terutama sebagaimana

259) Lawrance, Daniel Cervone, Oliver P. John, Penerjemah A.K Anwar, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Prenadamedia, 2004), h. 6

260) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2011), h. 123-124

261) *Ibid*, h. 125

yang dapat dihayati oleh orang-orang sekitarnya, dalam bentuk cara hidup yang tepat.²⁶²⁾

Pengertian sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial. Kalau demikian adanya, apakah ada seseorang yang berada dalam kondisi sempurna secara *biopsikososial*? Untuk mendapat orang yang berada dalam kondisi kesehatan yang sempurna itu sulit sekali, namun yang mendekati pada kondisi ideal tersebut ada.²⁶³⁾

Sehat merupakan bagian dari harta manusia yang tak ternilai harganya. Sehat adalah anugrah dari yang maha pencipta untuk makhluk hidup yang melakukan perbuatan mulia sehingga sehat dapat di pandang indah untuk selalu di sandang oleh individu yang sadar akan hal tersebut.²⁶⁴⁾

Kepribadian yang sehat adalah kepribadian yang penuh bahagia sekaligus membahagiakan orang lain dan tidak menyakiti mereka, kepribadian semacam ini, dalam tingkatan paling tinggi tercermin pada kepribadian Rasulullah SAW.²⁶⁵⁾ sebagaimana di gambarkan dalam Q.S Al-Qalam ayat 4:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya :

“Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung”. (Q.S Al-Qalam: 4).²⁶⁶⁾

Berdasarkan ayat di atas Hamka menjelaskan bahwa akhlak beliau adalah seperti yang dikatakan oleh Aisyah radhiyallahu ‘anha, “*Kaana khuluquhul Qur’an*,” (artinya: akhlak beliau adalah akhlak al-Qur’an).

262) *Ibid*, h. 126

263) Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : PT. Gunung agung, 1982), h. 10-14

264) *Ibid*, h. 14

265) Masganti, *Psikologi Agama*, (Medan: Pedana Publishing, 2011), h. 165

266) Kementrian Agama RI, *al-Qur’an Dan Terjemahan Di Lengkapi Dengan Tajwid*, (Jakarta: PT Cahya Terang, 2002), h. 101

Beliau melakukan apa yang disebutkan dalam al-Qur'an. Sifat-sikap beliau yang mulia serta ayat-ayat lainnya yang mendorong untuk berakhlak mulia. Oleh karena itu, beliau memiliki akhlak yang paling sempurna dan paling agung dimana tidak ada satu pun akhlak mulia kecuali beliau Muhammad SAW menduduki peringkat tertinggi. Oleh karena itu, beliau Muhammad SAW orangnya mudah dekat dengan manusia, memenuhi undangan orang yang mengundangnya, memenuhi kebutuhan orang yang butuh, memberi orang yang meminta-minta dan tidak mengecewakannya. Apabila para sahabatnya menginginkan suatu perkara dari beliau menyetujui mereka serta mengikuti jika tidak larangannya, dan jika ingin melakukan suatu langkah, maka beliau mengajak para sahabatnya bermusyawarah terhadapnya. Beliau menerima orang yang berbuat ihsan dan memaafkan orang yang bersalah dan tidaklah ada orang yang duduk dengan beliau kecuali beliau bersikap dengan sikap yang sebaik-baiknya.

Oleh karena itu, beliau tidak bermuka masam, tidak keras ucapannya, tidak menyembunyikan kegembiraannya, menjaga lisannya dari ucapannya. Jadi hubungannya dengan ayat di atas adalah pribadi yang sehat itu seperti pribadi nabi Muhammad SAW.²⁶⁷⁾

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah menyatakan bahwa keluhuran budi pekerti Nabi SAW, salah satu bukti dari sekian banyak bukti tentang keagungan akhlak nabi Muhammad SAW adalah kemampuan beliau menerima pujian ini dari sumber yang Maha Agung itu dalam keadaan mantap tidak luluh di bawah tekanan pujian yang demikian besar itu, tidak pula goncang kepribadian beliau yakni tidak menajadikan beliau angkuh. Beliau menerima pujian itu dengan penuh ketenangan dan keseimbangan.²⁶⁸⁾

Berdasarkan ayat dan penjelasan *Mufassir* di atas dapat disimpulkan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu menghadapi berbagai persoalan hidup dengan penuh ketegaran dan sikap positif, terhadap

267) Hamka, *Tafsir al-Qur'anul Qarim*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 122

268) M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 381

pribadi, membuatnya lebih mau terbuka pada setiap pengalaman manis maupun getir, menerima dan mensyukurinya.²⁶⁹⁾

2. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat

Adapun ciri-ciri kepribadian yang sehat, sebagai berikut:

- 1) Mampu menilai diri sendiri secara realistik, mampu menilai diri apa adanya tentang kelebihan dan kekurangannya, secara fisik pengetahuan, keterampilan, dan sebagainya.
- 2) Mampu menilai situasi secara realistik dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dialaminya secara realistik dan mau menerima secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan itu sebagai sesuatu yang sempurna.²⁷⁰⁾
- 3) Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik; dapat menilai keberhasilan yang diperolehnya dan mereaksinya secara rasional, tidak menjadi sombong, angkuh atau mengalami *superiority complex* apabila memperoleh prestasi yang tinggi atau kesuksesan hidup. Jika mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap optimistik.
- 4) Menerima tanggung jawab dia mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya.
- 5) Kemandirian memiliki sifat mandiri dalam cara berpikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku di lingkungannya.²⁷¹⁾
- 6) Dapat mengontrol emosi; merasa nyaman dengan emosinya, dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi, atau stress secara positif atau konstruktif tidak destruktif (merusak).

269) Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003), h. 131

270) Herri Zan Pieter dkk, *Pengantar Psikologi Dan Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2010), h. 12-17

271) *Ibid*, h. 18

- 7) Berorientasi tujuan dapat merumuskan tujuan-tujuan dalam setiap aktivitas dan kehidupannya berdasarkan pertimbangan secara matang (rasional), tidak atas dasar paksaan dari luar, dan berupaya mencapai tujuan dengan cara mengembangkan kepribadian (wawasan), pengetahuan dan keterampilan.²⁷²⁾
- 8) Berorientasi keluar (*ekstrovert*) bersifat respek, empati terhadap orang lain, memiliki kepedulian terhadap situasi atau masalah-masalah lingkungannya dan bersifat fleksibel dalam berfikir, menghargai dan menilai orang lain seperti dirinya, merasa nyaman dan terbuka terhadap orang lain, tidak membiarkan dirinya dimanfaatkan untuk menjadi korban orang lain dan mengorbankan orang lain, karena kekecewaan dirinya.
- 9) Penerimaan sosial mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan memiliki sikap bersahabat dalam berhubungan dengan orang lain.
- 10) Memiliki filsafat hidup mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang berakar dari keyakinan agama yang dianutnya.
- 11) Berbahagia situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan yang didukung oleh faktor-faktor *achievement* (prestasi), *acceptance* (penerimaan), dan *affection* (kasih sayang).²⁷³⁾
- 12) Bersikap Positif
Salah seorang psikolog bernama Kobassa dalam penelitiannya menemukan tiga sikap positif yang sangat mendukung kesehatan pribadi, dalam bentuk kesehatan mental yang optimal, ketiga bentuk kesehatan mental yang optimal itu adalah sebagai berikut:
 - a. Control, yaitu orang yang memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menjadi penentu nasibnya sendiri. Cara pandang ini menyehatkan karena orang tidak mudah menyalahkan orang lain, situasi atau Tuhan untuk kegagalan atau masalah-masalah yang dialami. Untuk setiap peristiwa baik itu yang menyenangkan ataupun yang menyusahkan orang dengan keyakinan control yang tinggi ini

272) *Ibid*, h. 19

273) *Ibid*, h. 20-21

cenderung akan melakukan refleksi atau introspeksi diri. Dengan refleksi, orang dapat belajar dari pengalaman-pengalaman hidupnya sehingga pengertiannya akan terus bertambah untuk menghadapi masalah-masalah kehidupan.

- b. Komitmen, yaitu perasaan bertujuan dan keterlibatan dengan kegiatan-kegiatan, maupun hubungan-hubungan dengan orang lain. Dengan komitmen ini, orang-orang tidak cepat menyerah dengan banyaknya tekanan hidup, karena ia dapat meminta bantuan kepada orang lain disaat mengalami banyak tekanan. Orang dengan komitmen yang rendah seringkali memandang keterlibatan dalam kegiatan dan hubungan dengan orang lain hanya akan manjeratnya pada kewajiban-kewajiban yang melelahkan. Akibatnya, ia tidak memiliki sumber bantuan social yang dapat membuatnya bertahan ketika menghadapi tekanan hidup.
- c. Tantangan, yaitu cara memandang kesulitan sebagai sesuatu yang dapat mengembangkan diri bukan mengancam rasa aman diri. Orang yang demikian adalah orang yang mau mengarahkan segenap sumber dayanya untuk menghadapi persoalan bukan menghindarinya, karena ia tahu manfaatnya untuk mengembangkan kemampuan atau keterampilan diri.²⁷⁴⁾

Di sisi lain berkenaan dengan kepribadian yang sehat. Abraham Maslow menjelaskan bahwa ciri-ciri kepribadian yang sehat, adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima realitas secara tepat
- 2) Menerima diri dan orang lain apa adanya.
- 3) Bertindak secara spontan dan alamiah.
- 4) Tidak dibuat-buat.
- 5) Memusatkan pada masalah-masalah bukan pada perseorangan
- 6) Memiliki kekuasaan dan tidak bergantung pada orang lain.²⁷⁵⁾

274) *Ibid*, h. 22

275) Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN-Malang, 2009), h. 74

Begitu jua Freud, Freud memberikan pemahaman bahwa kepribadian yang normal (sehat) adalah kepribadian yang memiliki ciri sebagai berikut :

- 1) Jika individu bergerak menurut pola perkembangan yang ilmiah.
- 2) Hasil dari belajar dalam mengatasi tekanan dan kecemasan
- 3) Kesehatan mental yang baik adalah hasil dari keseimbangan antara kinerja super ego terhadap id dan ego.²⁷⁶⁾

Berdasarkan pokok-pokok pikiran yang telah dipaparkan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian yang sehat (mental kesehatan mestilah yang optimal) adalah pribadi yang mampu menghadapi setiap persoalan dan kenyataan hidup dengan penuh ketegasan dan kesabaran, menerima musibah sebagaimana menerima nikmat dan mensyukuri segala pemberian Allah, apakah dalam bentuk pengalaman pahit dan pengalaman manis, menjadikan kedua pengalaman kehidupan tersebut sebagai seni dalam menata kehidupan, menuju kebermaknaan hidup itu sendiri (hidup dapat dinikmati, mati yang dapat ditumpangi).

3. Teori- Teori Kepribadian yang Sehat

Adapun teori-teori yang menjelaskan tentang gambaran kepribadian yang sehat yaitu:

a. Teori Sigmund Freud (Pandangan psikoanalisis)

Merumuskan kepribadian menjadi tiga sistem yaitu: *Id*, *Ego* dan *Super Ego*. Dalam diri seseorang yang memiliki jiwa dan kepribadian yang sehat ketika sistem itu bekerja dalam suatu susunan yang harmonis. Segala gerak-gerik yang memenuhi keperluan dan keinginan manusia yang pokok. Sebaliknya kalau tiga sistem itu bekerja secara bertentangan satu sama lainnya maka orang tersebut dinamai sebagai orang yang tidak dapat menyesuaikan diri.²⁷⁷⁾

276) Siswanto, *Konsep Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2007), h. 24-27

277) Lawrance, Daniel Cervone, Oliver P. John, Penerjemah A.K Anwar. *Op. Cit*, h. 78

b. Teori Gordon W. Allport (pandangan psikologi individu)

Dia mengatakan bahwa secara umum, struktur kepribadian manusia dinyatakan dalam bentuk sifat dan tingkah laku manusia.²⁷⁸⁾

c. Teori Kurt Lewin (pandangan psikologi)

Secara garis besar struktur kepribadian manusia terdiri dari 3 bagian yaitu, pribadi, lingkungan psikologi, dan ruang hidup.²⁷⁹⁾

d. Teori *Behavioristik*

- 1) Memberikan respon terhadap faktor dari luar seperti orang lain dan lingkungannya.
- 2) Bersifat sistematis dan bertindak dengan dipengaruhi oleh pengalaman sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, karena manusia tidak memiliki sikap dengan bawaan sendiri.
- 3) Menekankan pada tingkah laku yang dapat diamati dan menggunakan metode yang objektif.²⁸⁰⁾

e. Raymond B. Cattell

Cattell mengembangkan struktur kepribadian dengan berdasarkan beberapa unsur yaitu *Traits* (sifat) yang mana struktur mental ataupun tingkah laku yang dapat diamati secara langsung di lingkungan dan merupakan ciri khas (unik) seseorang, *Erg* (faktor dasar dalam perilaku manusia), *mataerg* (hasil dari pengalaman), *self* (sifat-sifat dan interaksinya), dan *specification equation*.²⁸¹⁾

f. Al-Ghazali

Ada beberapa versi dalam pemberian struktur kepribadian perspektif psikologi Islam. Al-ghazali menggambarkan bahwa manusia terdiri dari *nafs*, kalbu, roh dan *aqkl*. Di dalam diri individu tersebut terda-

278) *Ibid*, h. 79

279) *Ibid*, h. 28

280) *Ibid*, h. 90

281) Herri Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2010) h. 12-21

pat angan-angan, hasrat, perasaan, hati nurani, wujud gerakan (tingkah laku).²⁸²⁾

g. Teori Rogers

- 1) Pribadi yang sehat muncul dari aktualisasi diri seseorang dalam kehidupannya. Pengalaman-pengalaman yang telah terjadi memotivasi diri untuk menjadi pribadi yang sehat dari sebelumnya. Perkembangan aktualisasi diri berubah sejalan dengan semakin bertambahnya umur sebagai akibat dari perkembangan *biologik* dan belajar.
- 2) Bertingkah laku menurut apa yang dirasa benar, merupakan pedoman yang sangat dapat diandalkan dalam faktor-faktor rasional atau intelektual.
- 3) Organisme mempunyai satu motif dasar yaitu: mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri.²⁸³⁾

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Struktur kepribadian yang sehat itu adalah kepribadian seseorang yang mampu menjaga keseimbangan dan kesinambungan antara *id*, *ego* dan *super ego* di dalam dirinya. Apabila *id*, *ego* dan *super ego* bisa diseimbangkan, maka seseorang akan memiliki jiwa dan kepribadian yang sehat tidak hanya dirasakan oleh dirinya sendiri tapi juga dirasakan oleh orang lain yang ada disekitarnya. Dengan demikian teori dalam struktur dan gambaran kepribadian ini merupakan suatu teori yang dapat memudahkan kita dalam memahami kepribadian yang terdapat pada individu dan kepribadian menjadi gambaran keberadaan individu di dalam kehidupan masyarakat.²⁸⁴⁾

Jika dipotret dari sudut pandang ajaran Islam kepribadian yang sehat itu adalah kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan antara *nafs*, kalbu, roh dan *aqkl* yang dituntun oleh keimanan dan nuansa ke-Islaman. Kenapa orang Islam tercerabut dalam kehinaan dan tenggelam dalam penderitaan

282) Rafi Sapuri, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), h.154

283) Lawrence A. Pervin, *Op. Cit*, h. 207

284) Syamsu Yusuf dkk, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), h. 161

dikarenakan antara *nafs*, kalbu, roh dan *aqkl* tidak diseimbangkan, akibatnya berbagai penderitaan dan kehinaan selalu datang silih berganti menimpa kehidupan.

C. Kesehatan Mental Yang Optimal

Jika kita memperhatikan kehidupan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka banyak hal yang kita lihat ada orang yang kelihatannya bahagia, gembira, dapat bergaul sesama.

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Kesehatan mental merupakan bagian dari psikologi agama, terus berkembang dengan pesat. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental *hygiene* berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Sedangkan yang dimaksud Kesehatan mental yang optimal adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa *neurosis* maupun *psikosis* (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial).²⁸⁵⁾

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Noto Soedirdjo, menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang optimal adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan menurut Clausen Karentanan (*Susceptibility*). Keberadaan seseorang terhadap *stressor* berbeda-beda karena faktor *genetic*, proses belajar dan budaya yang ada dilingkungannya, juga intensitas stressor yang diterima oleh seseorang dengan orang lain juga berbeda.²⁸⁶⁾

Kesehatan mental pada manusia itu dipengaruhi oleh faktor *internal* dan *external*. Keduanya saling mempengaruhi dan dapat menyebabkan

285) Harry Zam Pieter dkk, *Op.Cit*, h. 14-15

286) *Ibid*, h. 16

mental yang sakit sehingga bisa menyebabkan gangguan jiwa dan penyakit jiwa.

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Contoh sifat yaitu seperti sifat jahat, baik, pemaarah, dengki, iri, pemalu, pemberani, dan lain sebagainya. Contoh bakat yakni misalnya bakat melukis, bermain musik, menciptakan lagu, akting, dan lain-lain. Sedangkan aspek keturunan sifat jahat, baik, pemaarah, dengki, iri, pemalu, pemberani, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek keturunan seperti turunan emosi, intelektualitas, potensi diri, dan sebagainya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi mental seseorang. Lingkungan eksternal yang paling dekat dengan seorang manusia adalah keluarga seperti orang tua, anak, istri, kakak, adik, kakek-nenek, dan masih banyak lagi lainnya. Faktor luar lain yang berpengaruh yaitu seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pemerintah, pendidikan, pekerjaan, masyarakat, dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental seseorang, namun faktor external yang buruk / tidak baik dapat berpotensi menimbulkan mental yang tidak sehat.²⁸⁷⁾

Selanjutnya selain kedua faktor tersebut yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, juga dapat dipengaruhi oleh aspek psikis manusia. Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan sistem biologis, sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek psikis tidak dapat dipisahkan untuk melihat jiwa manusia.

287) *Ibid*, h. 17-18

Ada beberapa aspek psikis yang turut berpengaruh terhadap kesehatan mental, antara lain :

1. Pengalaman Awal

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi di masa lalunya. Pengalaman awal ini adalah merupakan bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari.

2. Kebutuhan

Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Orang yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi yaitu orang yang mengeksploitasi dan segenap kemampuan bakat, ketrampilannya sepenuhnya, akan mencapai tingkatan apa yang disebut dengan tingkatan pengalaman puncak. Dalam berbagai penelitian ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental, disebabkan oleh ketidakmampuan individu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Kebutuhan yang dimaksud di sini adalah kebutuhan dasar yang tersusun secara hirarki. Kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, meliputi kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, pengetahuan, keindahan dan kebutuhan aktualisasi diri.²⁸⁸⁾

Adapun ciri-ciri kesehatan mental yang optimal adalah:

- 1) Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
- 2) Aktualisasi diri
- 3) Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi yang psikis ada
- 4) Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri)
- 5) Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada

288) *Ibid*, h. 19-20

- 6) Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.²⁸⁹⁾

Seseorang dapat berusaha memelihara kesehatan mentalnya dengan menegakkan prinsip-prinsipnya dalam kehidupan, yaitu :

- 1) Mempunyai *self image* atau gambaran dan sikap terhadap diri sendiri yang positif.
- 2) Memiliki interaksi diri atau keseimbangan fungsi-fungsi jiwa dalam menghadapi problema hidup termasuk stress.
- 3) Mampu mengaktualisasikan secara optimal guna berproses mencapai kematangan.
- 4) Mampu bersosialisasi dan menerima kehadiran orang lain
- 5) Menemukan minat dan kepuasan atas pekerjaan yang dilakukan
- 6) Memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya.
- 7) Mawas diri atau memiliki *control* terhadap segala kegiatan yang muncul
- 8) Memiliki perasaan benar dan sikap yang bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya.²⁹⁰⁾

Agama mempunyai peranan penting terhadap kesehatan mental.²⁹¹⁾ Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antara lain:

- 1) Dengan Agama, dapat Memberikan Bimbingan dalam Hidup, Ajaran agama yang di tanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang Islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginan dan terbentuk sesuatu

289) *Ibid*, h. 28

290) *Ibid*, h. 21-22

291) Bambang Syamsul, *Psikologi Agama*, (Bandung Pustaka Setia, 2008), h. 235

kepribadian yang harmonis maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani/sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar, tenang, dan tidak melanggar hukum dan peraturan masyarakat.

- 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.²⁹²⁾
- 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. Bahkan ia berusaha terus mencari harta yang dapat membuat dirinya bahagia. Namun, jauh dalam lubuk hatinya, ia merasa hampa. Hatinya gersang dan tidak pernah tentram. Kemudian ia merenungkan diri merasa hartanya tidak dapat memberinya ketenangan batin.
- 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).

292) *Ibid*, h. 236

- 5) Agama dapat Menjadi Terapi Jiwa, Agama dapat memben-
dang 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.²⁹³⁾
- 6) Peranan Agama bagi Pembinaan Mental, Unsur-unsur yang
terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang
adalah nilai-nilai agama moral dan sosial (lingkungan)
yang diperolehnya. Jika di masa kecil mereka memperoleh
pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian
mereka akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama
akan tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai
sosial dan moral sering mengalami perubahan, sesuai dengan
perubahan perkembangan masyarakat. Imam akan sifat-sifat
Tuhan Maha Kuasa dan Maha Pelindung sangat diperlukan oleh
setiap manusia. Karena setiap orang memerlukan rasa aman dan
tidak terancam oleh bahaya, musuh, mala petaka dan berbagai
gangguan terhadap keselamatan dirinya.²⁹⁴⁾

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang optimal adalah keserasian atau kesesuaian antara seluruh aspek psikologis dan dimiliki oleh seorang untuk dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-kehidupan sesuai dengan tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang berlaku secara individual, kelompok maupun masyarakat luas sehingga yang sehat baik secara mental maupun secara sosial dan pribadi sehat adalah pribadi yang mampu menghadapi setiap persoalan hidup dengan tersenyum karena ia memiliki sikap positif terhadap setiap persoalan untuk pengembangan pribadi, membuatnya lebih mau terbuka pada setiap pengalaman manis maupun getir, menerima dan mensyukurinya.

293) Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 145-148

294) *Ibid*, h. 237-238

D. Kesimpulan

1. Pribadi sehat adalah pribadi yang mampu menghadapi setiap persoalan hidup dengan tersenyum karena ia memiliki sikap positif terhadap setiap persoalan untuk pengembangan pribadi, membuatnya lebih mau terbuka pada setiap pengalaman manis maupun getir, menerima dan mensyukurinya.
2. Kepribadian yang sehat adalah kepribadian yang penuh bahagia sekaligus membahagiakan orang lain dan tidak menyakiti mereka, kepribadian seacam ini, dalam tingkatan paling tinggi tercermin pada kepribadian Rasulullah SAW.
3. Jika kita memperhatikan kehidupan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka banyak hal yang kita lihat ada orang yang kelihatannya bahagia, gembira, dapat bergaul sesama.
4. Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahas latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Kesehatan mental merupakan bagian dari psikologi agama, terus berkembang dengan pesat. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental *hygiene* berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Sedangkan yang dimaksud Kesehatan mental yang optimal adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa *neurosis* maupun *psikosis* (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial).
5. Kesehatan mental yang optimal adalah keserasian atau kesesuaian antara seluruh aspek psikologis dan dimiliki oleh seorang untuk dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-kehidupan sesuai dengan tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang berlaku secara individual, kelompok maupun masyarakat luas sehingga yang sehat baik secara mental maupun secara sosial.

Bab IX

PENDEKATAN DAN METODE ISLAM DALAM MENCAPAI KONDISI KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL ATAU *NAFSU MUTHAMAINNAH* *TILAWAH TAZDIKIYAH, DAN TAKLIMAH*

A. Pendahuluan

Menurut Sigmund Freud, pikiran-pikiran yang di *refresh* atau ditekan merupakan sumber perilaku yang tidak normal atau menyimpang. Pandangan Freud mengenai psikoanalisis meliputi kesadaran dan ketidaksadaran serta *insting* dan kecemasan (di dalamnya terdapat *defense mechanism*). Teori Allport tentang dorongan dari kepribadian yang sehat memasukkan “prinsip penguasaan dan kemampuan” (*principle of mastery and competence*) yang berpendapat bahwa orang-orang yang matang dan sehat tidak cukup puas dengan melaksanakan atau mencapai tingkat-tingkat yang sedang atau yang hanya memadai. Mereka didorong untuk melakukan sedapat mungkin, untuk mencapai tingkat penguasaan dan kemampuan yang tinggi dalam usaha memuaskan motif-motif mereka.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridha Allah SWT, serta berusaha mengoptimalkan diri dengan pendekatan dan metode yang bisa dilaku-

kan agar tercapainya kondisi kesehatan yang optimal. Pendekatan dan metode yang dimaksud adalah pendekatan dan metode yang syarat dengan nilai-nilai ajaran Islam seperti pendekatan dan metode nafsu *Muthmainnah*, *tilawah*, *tadzkiak* dan *taklimah*. Pendekatan dan metode inilah yang akan mencapai kebermaknaan hidup yang terpancar dari, ketenangan dan kebahagiaan.

B. Pendekatan Islam

Secara etimologi pendekatan berasal dari kata dekat, artinya tidak jauh, setelah mendapat awalan pe dan akhiran an maka artinya yaitu proses, perbuatan, cara mendekati, atau usaha dalam rangka aktivitas penelitian untuk mengadakan hubungan dengan orang yang diteliti atau metode-metode untuk mencapai pengertian tentang masalah penelitian²⁹⁵⁾

Menurut Khatib Thaha sebagaimana dikutip oleh Ramayulis, mendefinisikan bahwa pendekatan adalah cara pemrosesan subjek atas objek untuk mencapai tujuan. Pendekatan juga bisa berarti cara pandang terhadap sebuah objek persoalan, dimana cara pandang itu adalah cara pandang dalam konteks yang lebih luas.²⁹⁶⁾

Dalam mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal dari pengembangan kepribadian (mental) Islam, ada dua pendekatan, yaitu pendekatan konten dan pendekatan rentang kehidupan.²⁹⁷⁾

1. Pendekatan Konten

Kiat-kiat untuk mencapai kondisi kesehatan mental menurut pendekatan konten, dapat ditempuh melalui tiga tahap, yaitu :

a. Tahapan permulaan (*al-bidayah*)

Pada tahapan ini fitrah manusia merasa rindu kepada khaliknya. Ia sadar bahwa keinginan untuk berjumpa itu terdapat tabir (*al-hijab*)

295) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), hlm. 218.

296) Ramayulis, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, (Padang: IAIN IB Press, 2003), h. 101.

297) Rafy Sapury, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), h. 115.

yang menghalangi interaksi dan komunikasinya, sehingga ia berusaha menghilangkan tabir tersebut. Karena itulah tahapan ini disebut juga tahapan *takhalli*, yang berarti mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor, maksiat, dan tercela (*madmuzmah*).²⁹⁸⁾

b. Tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadah*).

Pada tahap ini kepribadian seseorang telah bersih dari sifat-sifat tercela dan maksiat, untuk kemudian dia berusaha secara sungguh-sungguh dengan cara mengisi diri dengan perilaku yang mulia, baik yang dimunculkan dari kepribadian *mukmin*, *muslim* maupun *muhsin*. Tahap ini disebut juga tahapan *takhalli*, yaitu upaya mengisi dan menghiiasi diri dengan sifat-sifat yang terpuji (*mahmudah*).²⁹⁹⁾

Tahapan kedua ini harus ditopang oleh tujuh pendidikan olah batin (*riyadhat al-nafs*), sebagai berikut :

- 1) *Musyarathah*, yaitu menetapkan syarat-syarat atau kontrak pada jiwa agar ia dapat melaksanakan tugas dengan baik dan menjauhi larangan.
- 2) *Muraqabah*, yaitu mawas diri dan penuh waspada dengan segenap kekuatan jiwa dan pikiran dari perilaku maksiat, agar ia selalu dekat dengan Allah.
- 3) *Muhasabah*, yaitu introspeksi, membuat perhitungan atau melihat kembali tingkah laku yang diperbuat, apakah sesuai dengan apa yang diisyaratkan sebelumnya atau tidak.
- 4) *Mu'aqabah*, yaitu menghukum diri karena dalam perniagaan rab-bani selalu mengalami kerugian.
- 5) *Mujahadah*, yaitu berusaha menjadi baik dengan sungguh-sungguh, sehingga tidak ada waktu, tempat dan keadaan untuk main-main, apalagi melakukan perilaku yang buruk.

298) *Ibid.*, h. 115.

299) *Ibid.*, h. 115.

- 6) *Mu'ataqbah*, yaitu menyesali dan mencela diri atas perbuatan dosanya dengan cara:
 - a) Berjanji untuk tidak melakukan perbuatan itu lagi.
 - b) Melakukan perilaku positif untuk menutup perilaku negatif, agar tidak zina maka ia harus menikah.
- 7) *Mukasyafah*, yaitu membuka penghalang (*hijab*) atau tabir agar terungkap ayat-ayat dan rahasia Allah.³⁰⁰⁾

c. Tahapan merasakan (*al-mudziqat*)

Takhalli berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan juga dari kotoran/penyakit hati yang merusak. *Takhalli* juga berarti mengosongkan diri dari sikap ketergantungan kepada kelezatan duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melepaskan dorongan hawa nafsu jahat.³⁰¹⁾

Sesudah tahap pembersihan diri dari segala sikap mental yang buruk dapat dilalui (*takhalli*), usaha itu harus berlanjut terus menerus ketahap berikutnya yang disebut tahalli. Sebab apabila satu kebiasaan telah dilepaskan tetapi tidak ada penggantinya, maka kekosongan itu dapat menimbulkan frustrasi. Oleh karena itu, ketika kebiasaan lama ditinggalkan harus segera di isi dengan kebiasaan baru yang baik.³⁰²⁾

Tahalli artinya berhias, maksudnya adalah menghias diri dengan jalan membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban luar maupun kewajiban dalam. Kewajiban luar adalah kewajiban yang bersifat formal, seperti shalat,

300) *Ibid.*, h. 116.

301) Beni Ahmad Saebani dan Abdul Hamid, *Ilmu Akhlak*, (Bandung: Pusaka Setia, 2010), h. 195.

302) Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Hamzah, 2012), h. 215.

puasa, zakat, haji dan lain sebagainya. Sedangkan kewajiban dalam seperti iman, Islam dan ihsan.³⁰³⁾

Pada tahapan *al-mudziqat* ini seorang hamba tidak sekadar menjalankan perintah khaliknya dan menjauhi larangannya, tetapi ia merasa kelezatan, kedekatan, kerinduan bahkan bersamaan (*ma'iyyah*) dengan-Nya. Tahapan ini disebut juga *tajalli*. *Tajalli* adalah Allah SWT menampakannya asma, sifat-sifat, bahkan dzat-Nya.³⁰⁴⁾

Tajalli ialah terungkapnya cahaya kegaiban atau nur gaib. Manusia yang telah melakukan kesadaran tertinggi dengan cara membiasakan kehidupannya dengan akhlak terpuji, kehidupannya tidak ada, kecuali rasa cinta, rindu, dan bahagia karena dekat dengan Allah SWT. Kebersihan diri dengan taubat, kehati-hatian hidup karena waspada, ketakutan akan dosa, penuh harapan, dan sabar menghadapi berbagai macam cobaan, akan terus melatih jiwa manusia untuk lebih stabil dan berani menghadapinya dengan ridha dan senantiasa mengembalikan seluruh urusan kepada Allah SWT.³⁰⁵⁾

2. Pendekatan Rentang Kehidupan

Pendekatan rentang kehidupan, yaitu serangkaian perilaku yang dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan menurut rentang usia. Dalam pendekatan rentang kehidupan ada tujuh fase, yaitu:

Pertama, fase *pra-konsepsi*, yaitu fase perkembangan manusia sebelum masa pembuahan. Asumsi adanya fase ini adalah:

- a) Dalam al-Qur'an dan al-Sunnah, seseorang dianjurkan dan bahkan diwajibkan menikah untuk kelestarian keturunan. Kelestarian keturunan ini menjadi bagian dari pertumbuhan dan perkembangan manusia.

303) Totok Jumantoro dan Samsul Munir Agus. *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2005), h. 227.

304) *Ibid.*, h. 117.

305) Beni Ahmad Saebani dan Abdul Hamid, *Op.Cit.*, h. 199.

- b) Ruh manusia telah tercipta sebelum jasad tercipta. Ruh yang suci menghendaki tempat yang suci pula. Dalam konteks ini kesucian jasad dapat diperoleh melalui pernikahan.³⁰⁶⁾

Sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Rahman Saleh, prakonsepsi merupakan masa persiapan individu dewasa menuju masa konsepsi atau dikenal dengan istilah pernikahan yang bertujuan untuk membentuk generasi-generasi atau keturunan yang diinginkan dan yang sesuai dengan tuntutan zaman. Dalam rentang waktu prakonsepsi, individu diminta untuk memilih pasangan yang akan mendampingi hidupnya dan orang yang akan saling melengkapi kekurangan dan kelebihan satu sama lainnya agar terjadi kehidupan rumah tangga yang harmonis dan seimbang dengan didasari fondasi ketaatan dalam beragama yang kokoh.³⁰⁷⁾

Kedua, fase *pra-natal*, yaitu fase perkembangan manusia yang dimulai dari pembuahan *sperma* dan *ovum* sampai masa kelahiran:

- a. Tahap *Sulalatin min thin* (saripati tanah)

Pada fase ini manusia masih berbentuk makanan atau disebut *sulalatin min thin* (saripati tanah atau *gonad*). Saripati tanah ada pada setiap makanan yang asal muasal makhluk hidup itu dari tanah.³⁰⁸⁾ Allah juga menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari tanah. Firman Allah SWT:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿٢٣﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿٢٤﴾

Artinya:

“dan sesungguhnya, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim).” (Q.S. Al-Mu’minun [23]: 12-13).³⁰⁹⁾

306) Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 67.

307) Abdul Rahman Saleh, *Psikologi*, (Jakarta: Prenada Media Group.2008), h. 57.

308) *Ibid.*, h. 117.

309) Departemen Agama RI, *Alqur’an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Fajar Mulia, 2012), h. 342.

Sehubungan dengan ayat di atas, sebagaimana yang disebutkan dalam Tafsir Ibnu Katsir, bahwa di dalam ayat ini Allah menceritakan permulaan kejadian manusia yang dibentuk dari saripati tanah, yaitu Adam As. yakni Adam diciptakan dari tanah liat kering yang berasal dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Kemudian setelah Adam diciptakan perkembangan manusia selanjutnya ialah dari saripati tanah yang berbentuk air mani.³¹⁰⁾

Dengan demikian jelaslah bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia pertama langsung dari tanah, dan selanjutnya manusia diciptakan dari air mani dan berkembang hingga sekarang.

Pada tahap ini manusia makan dari hasil bumi dan ketika saripati tanah masuk ke dalam tubuh manusia, saripati itu lantas dipakai tubuh sebagai *starting materials* dalam proses metabolisme pembentukan *nutfah* di dalam sel-sel reproduksi.

b. Tahap *Nutfah*

Kata *nutfah* sering kali diterjemahkan dengan air mani atau setetes mani. Kata yang biasa digunakan hampir serupa dengan *nutfah* adalah *nutfatin amsyaaj*, atau setetes mani yang bercampur. Ini berarti pencampuran dua *nutfah* atau benih yaitu dari laki-laki (*sperma*) dan dari perempuan (sel telur, *ovarium*). Seperti yang disebutkan dalam surah al Insan ayat 2:

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

Artinya:

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya (dengan perintah dan larangan), karena itu Kami jadikan dia mendengar dan melihat.”³¹¹⁾

310) Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq as-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Bogor: Pustaka Imam as-Syafi'i, 2003), h. 496.

311) Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Penciptaan Manusia: dalam Perspektif Al-Quran dan Sains*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2010), h. 82.

c. Tahap 'Alaqah

Setelah lima jam dalam bentuk *zigot*, kemudian *zigot* tersebut membelah diri tanpa merubah ukuran dan bergerak melalui tabung yang menghubungkan indung telur dengan rahim. *Zigot* selanjutnya menempelkan diri di dinding rahim. Peringkat pembentukan *alaqah* ialah pada ujung minggu pertama/hari ketujuh. Pada hari yang ketujuh telur yang sudah disenyawakan itu akan tertanam di dinding rahim.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam surah Al Mu'minin ayat 14.

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَاقَةً

Artinya:

"Kemudian *nutfah* (air mani) itu Kami jadikan *alaqah* (segumpal darah)..."³¹²⁾

Proses pembuahan dan perjalanan *zigot* hingga akhirnya menempel di dinding rahim yang memerlukan waktu hingga enam hari. *Zigot* tetap menempel pada dinding rahim dan tumbuh hingga hari ke-15 ketika bentukan 'alaqah dimulai.³¹³⁾

d. Tahap *Mudhghah*

Perkataan *mudhghah* disebut sebanyak dua kali di dalam al-Quran yaitu surah al-Hajj ayat 5 dan surah al-Mukminun ayat 14." dari segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging.." Embrio berubah bentuk dari tahapan 'alaqah ke permulaan tahapan *mudhghah* pada hari ke 24 atau 26. Waktunya relatif lebih cepat ketimbang perubahan dari tahap *nutfah* ke 'alaqah.

Tahapan *mudgah* ditandai dengan bermulanya pertumbuhan dan pembiakan sel yang luar biasa. Segumpal daging ini terdiri dari sel-sel atau jaringan-jaringan yang sudah maupun yang belum mengalami diferensiasi. Pada tahap ini sudah berlaku pembentukan otak, saraf tulang,

312) *Ibid.*, h. 83.

313) *Ibid.*, h. 83.

telinga dan anggota-anggota yang lain. Selain itu sistem pernafasan bayi sudah terbentuk.

Pada minggu ke-5, jantung mulai berdetak. Embrio juga sudah mengembangkan plasenta, suatu bentuk tabung yang masuk ke dalam dinding rahim dan mengalirkan oksigen serta makanan dari darah ibu ke tubuh janin. Tahapan *mudghah* berakhir pada minggu ke-6, kurang lebih pada hari ke-40.³¹⁴⁾

e. Tahap *'Idzamah*

Tahap pembentukan tulang ini jelas sangat penting, dimulai dengan bentuk seperti daging atau permen karet dengan lekukan dan tonjolan seperti digigit, masa *mudghah*, dengan cepat berubah menjadi sesuatu dengan bakal orang yang mulai tampak, walaupun bentuk manusia belum kelihatan secara jelas. Kemudian dalam waktu singkat, beberapa hari pada akhir minggu ke-6, terbentuk tulang-tulang yang merubah penampakan secara drastis menjadi mirip manusia.

Pada minggu ke-7, bentuk manusia semakin nyata dengan bermulanya pembentukan kerangka. Masa ini-sekitar hari ke-40 hingga 45 adalah garis batas yang membedakan masa *mudghah* dan bentuk manusia. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa masa antara hari ke-40 hingga 45 adalah hari-hari yang sangat penting bagi perkembangan *embrio*. Pada waktu itulah *embrio* berubah bentuk menjadi bentuk manusia. Pembentukan tulang ini akan semakin berbentuk mirip manusia setelah pada tahap berikutnya tulang itu diselimuti otot dan daging.³¹⁵⁾

f. Tahap *Lahmah*

Dengan selesainya masa pembalutan tulang dengan *lahm* (otot dan daging), bentuk semakin jelas. Otot mengambil posisi di sekeliling tulang di seujur tubuh. Dengan demikian kata “memberi pakaian” kepada tulang yang digunakan dalam al-Qur’an adalah tepat adanya. Bagian-bagian tubuh *embrio* yang semula terpisah-pisah telah saling

314) *Ibid.*, h. 83-84.

315) *Ibid.*, h. 85-86.

terhubung. Seiring dengan selesainya fase pembentukan otot, *embrio* manusia pun mulai dapat digerakkan.

Pembungkusan tulang oleh otot dan daging merupakan babak baru dalam perkembangan anak manusia. Seiring usainya proses *myogenesis* (pembentukan otot), *embrio* mulai dapat bergerak. Masa ini, dimulai pada akhir minggu ke-7 dan berakhir pada akhir minggu ke-8, dianggap sebagai babak akhir pembentukan *embrio*, atau dalam bahasa Arab disebut *takhalluq*. Akhir fase *embriologi* ini segera diikuti dengan fase dimulainya perkembangan janin, yang dalam al-Qur'an dibahasakan dengan *nasy'ah* alias perkembangan.

g. Tahap *Takhalluq* (masa perkembangan)

Pada akhir minggu ke-8, satu fase penting dimulai. Perubahan fase ini jauh lebih cepat ketimbang tahap-tahap sebelumnya. *Embrio* berubah menjadi makhluk lain saat ukuran kepala, tubuh, kaki dan tangan mulai mencapai ukuran proporsional. Ini terjadi antara minggu ke-9 dan 12. Pada minggu ke-10, organ kelamin bagian luar sudah mulai terbentuk. Tulang yang semula terdiri atas unsur-unsur lunak berubah menjadi bahan kapur yang keras pada minggu ke-12. Jari kaki dan jari tangan juga sudah dapat dibedakan pada minggu ini.

Berat janin meningkat signifikan pada minggu-minggu ini seiring perkembangan otot dan dagingnya. Pada saat ini janin sudah secara sadar menggunakan tangannya untuk menangkap sesuatu, menendang dengan kakinya atau bahkan melakukan salto. Pada saat ini pula janin sudah dapat melakukan apa yang diinginkannya.

Pada tahap ini, semua organ sudah berfungsi. Janin siap untuk hidup di luar rahim sejak berumur sekitar 22-26 minggu, yakni kurang lebih 6 bulan pasca pembuahan. Namun, tentunya ini terjadi bila sistem pernafasan dan syarafnya berfungsi normal.³¹⁶⁾

Ketiga, fase *neo-natus*, dimulai kelahiran sampai kira-kira minggu keempat. Upaya-upaya pengembangan kepribadian pada fase ini yang

316) *Ibid.*, h. 91-92.

dilakukan oleh orang tua adalah:

- a) Membacakan azan ditelinga kanan dan membacakan iqamah ditelinga kiri anak yang baru dilahirkan. (HR. al-Tirmidzi).
- b) Memotong akikah, dua kambing untuk bayi laki-laki dan seekor kambing untuk bayi perempuan.
- c) Memberi nama yang baik, yaitu nama yang secara psikologis mengingatkan atau berkolerasi dengan perilaku yang baik.
- d) Membiasakan hidup bersih, suci, dan sehat.
- e) Memberi ASI sampai usia dua tahun. ASI selain memiliki komposisi gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi, juga menambah keakraban, kehangatan, dan kasih sayang sang ibu dengan bayinya.³¹⁷⁾

Keempat, fase kanak-kanak (*al-thifl*), yaitu fase yang dimulai usia sebulan sampai usia sekitar tujuh tahun. Dalam kamus lisan Arab, kata *thifl* memiliki makna yang sama dengan *shabi*, yaitu mulai masa *neonatus* sampai pada masa pulusi mimpi basah.³¹⁸⁾

Kelima, fase *tamyiz*, yaitu fase dimana anak mulai mampu membedakan yang baik dan yang buruknya, yang benar dan yang salah. Fase ini dimulai usia sekitar tujuh tahun sampai usia 12 atau 13 tahun.³¹⁹⁾

Keenam, fase *balligh*, yaitu fase dimana usia anak telah sampai dewasa. Usia ini anak telah memiliki kesadaran penuh akan dirinya, sehingga ia diberi beban tanggung jawab (*taklif*), terutama tanggung jawab agama dan sosial. Menurut *al-taftazani*, fase ini dianggap dimana sebagai fase yang mana individu mampu bertindak menjalankan hukum baik yang terikat dengan larangan maupun perintah. Fase ini merupakan fase yang terpenting dalam rentang kehidupan manusia, karena fase ini merupakan awal aktualisasi diri dalam memenuhi perjanjian yang pernah diucapkan dialam pra kehidupan dunia. Secara psikologis fase ini

317) Abdul Mujib, *Op.Cit.*, h. 69-70.

318) Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Op.Cit.*, h. 92

319) *Ibid.*, h. 92.

ditandai dengan kemampuan seseorang dalam memahami suatu beban *taklif*, baik menyangkut dasar kewajiban, jenis kewajiban, dan prosedur atau cara pelaksanaannya. Kemampuan ‘memahami’ menunjukkan adanya kematangan akal pikiran, yang mana hal itu menandakan kesadaran seseorang dalam berperilaku, sehingga ia pantas diberi taklif.³²⁰⁾

Ketujuh, fase *azm al-‘umr* atau *syuyukh*, yaitu fase kearifan dan kebijakan dimana seseorang telah memiliki tingkat kesadaran dan kecerdasan emosional, moral, spiritual, dan agama secara mendalam. Al-Ghazali dalam buku Abdul Mujib menyebut fase ini sebagai fase *awliya wa anbiya*, yaitu fase dimana perilaku manusia dituntut seperti perilaku yang diperankan oleh kekasih dan nabi Allah. Fase ini dimulai usia 40 sampai meninggal dunia.³²¹⁾

Pada fase ini, seseorang terkadang tidak mampu mengaktualisasikan potensinya, bahkan kesadarannya menurun atau bahkan menghilang. Kondisi ini disebabkan karena menuanya syaraf syarah atau organ-organ tubuh lainnya, sehingga menjadikan kepikunan. Karena demikian kondisi kesadarannya sehingga ia terbebas dari segala tuntutan hukum agama, seperti shalat, puasa, atau ibadah yang lainnya. Nabi Saw, mengajarkan agar seseorang tidak hanya meminta umur yang panjang kepada Allah SWT, tetapi yang terpenting adalah bagaimana mempergunakan umur itu yang diberikan oleh Allah itu sebaik-baiknya.³²²⁾

Kedelapan, fase menjelang kematian, yaitu fase dimana nyawa akan hilang dari jasad manusia. Hilangnya nyawa menunjukkan pisahnya ruh dari jasad manusia yang merupakan akhir dari kehidupan dunia. Kematian terjadi ada yang dikarenakan batas kehidupan ajal telah tiba, sehingga tanpa sebab apapun jika ajal ini telah tiba maka manusia mengalami kematian.

320) Abdul Mujib, *Op.Cit.*, 71-72.

321) *Ibid.*, h. 72.

322) Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Op.Cit.*, h. 93

Upaya-upaya perkembangan kepribadian pada fase ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan wasiat kepada keluarga jika terdapat masalah yang perlu diselesaikan, seperti wasiat tentang pengembalian utang, mewakafkan sebagian hartanya untuk keperluan agama, dan sebagainya.
- 2) Tidak mengingatkan apa pun kecuali berzikir kepada Allah SWT.
- 3) Mendengarkan secara seksama *talqin* yang dibacakan oleh keluarganya kemudian menirukannya.
- 4) Bagi orang yang hidup maka diwajibkannya untuk memandikan, memberi kain kafan, menyalati, dan mengubur jasad mayat.³²³⁾

Dengan demikian dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan pengembangan kepribadian Islam dari kedua pendekatan ini adalah dimana “usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk memaksimalkan daya-daya insaninya, agar ia mampu menjadikan dan mewujudkan diri agar lebih baik, sehingga memperoleh kualitas hidup didunia maupun diakhirat”.

C. Metode Islam Dalam Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal

1. Metode Pengendalian Nafsu

a. Pengertian Hawa Nafsu

Secara bahasa (etimologi) hawa (الهوى) berarti sangat cinta, kehendak, dorongan. Secara istilah hawa merupakan dorongan untuk melakukan hal yang baik dan yang buruk. Secara etimologi (bahasa) nafs (النفس) diartikan dengan jiwa, ruh, semangat, hasrat, kehendak.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, jiwa diartikan dengan: 1) ruh manusia (yang ada di dalam tubuh dan menghidupkan) atau nyawa; 2) seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya). Adapun nafsu secara terminologis, naf-

323) *Ibid.*, h. 70-72.

su adalah dorongan-dorongan alamiah manusia yang mendorong pemenuhan kebutuhan hidupnya.³²⁴⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengertian *hawa nafsu* adalah sesuatu yang disenangi oleh jiwa kita yang cenderung negatif baik bersifat jasmani maupun *nafsu* yang bersifat *maknawi*. *Nafsu* yang bersifat jasmani yaitu sesuatu yang berkaitan dengan tubuh kita seperti makanan, minum, dan kebutuhan biologis lainnya. *Nafsu* yang bersifat *maknawi* yaitu, *nafsu* yang berkaitan dengan kebutuhan rohani seperti, nafsu ingin diperhatikan orang lain, ingin dianggap sebagai orang yang paling penting, paling pintar, paling berperan, paling hebat, *nafsu* ingin disanjung dan lain-lain. *Hawa nafsu* inilah yang mengakibatkan pengaruh buruk/negatif bagi manusia.³²⁵⁾ Seperti yang terdapat pada Teori Freud yang menjelaskan tentang adanya tenaga pendorong (*cathexis*) dan tenaga penekanan (*anti-cathexis*). *Cathexis* adalah pemakaian energi psikis yang dilakukan oleh *id* untuk suatu objek tertentu untuk memuaskan suatu naluri, sedangkan *anti-cathexis* adalah penggunaan energi psikis (yang berasal dari *id*) untuk menekan atau mencegah agar *id* tidak memunculkan naluri-naluri yang tidak bijaksana dan *destruktif*. *Id* hanya memiliki *cathexis*, sedangkan *ego* dan *superego* memiliki *anti-cathexis*, namun *ego* dan *superego* juga bisa membentuk *cathexis*-objek yang baru sebagai pengalihan pemuasan kebutuhan secara tidak langsung, masih berkaitan dengan asosiasi-asosiasi objek pemuasan kebutuhan yang diinginkan oleh *id*.³²⁶⁾

b. Pembagian Nafsu

1) *Nafs al-Amarah*

Nafs al-Amarah yaitu nafsu yang memiliki gejala seksual pada laki-laki atau perempuan, yang mana gejala tersebut merupakan hal yang alami dan sudah menjadi fitrah manusia. *Nafs al-amarah*

324) M. Yaniyullah Delta Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati dan Otak*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada : 2005), h. 136

325) *Ibid.*, h. 137.

326) <http://psikologi.ustjogja.ac.id/index.php/2015/11/05/teori-kepribadian-sigmund-freud/> Rabu, 21 desember 2016 (15:32).

merupakan jiwa yang masih cenderung kepada kesenangan-kesenangan yang rendah, yaitu kesenangan yang bersifat duniawi. Nafsu ini berada pada tahap pertama yang tergolong sangat rendah, sehingga ia merupakan tempat dan sumber kejelekan dan akhlak tercela, karena yang memiliki nafsu ini masih cenderung kepada perbuatan-perbuatan yang maksiat. Secara alami *nafsu* amarah cenderung kepada hal-hal yang tidak baik. Bahkan, karena kebiasaan berbuat keburukan tersebut, bila mana dia tidak melakukannya, maka dia akan merasa gelisah.³²⁷⁾

Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an Surah Yusuf ayat 53:

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya:

“Sesungguhnya nafsu itu (*nafs al-amarah*) suka mengajak ke jalan kejelekan, kecuali (*nafsu*) seseorang yang mendapatkan rahmat Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku maha pengampun lagi maha penyayang.” (Q.S. Yusuf: 53)³²⁸⁾

Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa satu-satunya jalan yang mencegah kemenangan hawa nafsu jahat terhadap akal sehat, ialah rahmat atau “*lutf*” Allah SWT dan pertolongan-Nya, yang akan menjaga seseorang dari kesesatan dan penyelewengan. Sudah barang tentu tidak semua orang menerima inayah dan rahmat Allah seperti ini, dan hanya orang-orang yang beriman, berusaha keras serta selalu memohon pertolongan dari-Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran, nafsu manusia memiliki tiga tingkatan, dari yang rendah hingga yang tinggi. Yang paling rendah ialah yang disebut sebagai “*nafs al-ammarah*”, yang sebagaimana dikatakan dalam Ayat di atas, selalu mengajak kepada kejahatan dan pemuasan nafsu hewani dan syaithani.³²⁹⁾

327) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 196.

328) Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, h. 242

329) Ramayulis, *Op.Cit.*, h. 197.

Jadi dapat disimpulkan bahwa nafsu *al-amarah* yaitu nafsu yang selalu mengajak manusia berbuat keburukan dan maksiat.

2) *Nafs al-Lawwamah*

Nafs al-lawwamah merupakan *nafsu* yang telah memperoleh penyinaran dengan cahaya hati, ia bangkit untuk memperbaiki kebimbangannya. Ia mencela perbuatannya itu lalu ia pun bertaubat dan memohon ampunan Allah.

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢٠﴾

Artinya :

“Dan aku bersumpah demi *al-lawwamah* (jiwa yang amat menyesali dirinya).” (QS. Al- Qiyamah: 2)³³⁰⁾

Sehubungan dengan ayat di atas, menurut Tafsir Ibnu Katsir dalam ayat ini dijelaskan tentang celaan dan ancaman terhadap para pelaku maksiat. Ancaman itu benar-benar akan menjadi kenyataan ketika datang hari kiamat. Mereka harus menerima siksaan yang amat dahsyat. Demikian dahsyatnya hingga tidak satu pun siksaan manusia di dunia yang menyamainya. Mereka pun menyesali perbuatan mereka. Namun, penyesalan itu sudah terlambat sehingga tidak bermanfaat sama sekali bagi mereka. Maka sebelum itu terjadi kita harus mengintropeksi diri kita bahwa kita itu lemah di hadapan Allah selagi pintu taubat masih terbuka.³³¹⁾

Jadi *nafs al-lawwamah* yaitu jiwa yang sudah sadar dan mampu melihat kekurangan-kekurangan diri sendiri, dengan kesadaran itu ia terdorong untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan rendah dan selalu berupaya melakukan sesuatu yang mengantarkan kebahagiaan yang bernilai tinggi.

330) Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, h. 577

331) Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq as-Sheikh, *Op.Cit.*, h. 129.

3) *Nafsu Mutmainnah*

Nafs al-muthmainnah adalah jiwa yang tenang karena ia mantap dan kuat. Dalam istilah sufiyah, *Nafs al-muthmainnah* diartikan sebagai nafsu yang telah diberikan penyinaran *nur qalbu* sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat *mazmumah* dan menumbuhkan *akhlakul mahmudah*. Nafsu ini selalu mengarah pada hati untuk mencapai kesucian dan menghilangkan segala kotoran sehingga ia menjadi tenang. Begitu tenangnya nafsu ini sehingga ia mendapat panggilan langsung dari Allah.³³²⁾

Sebagaimana Firman Allah dalam al-Qur'an Surah al- Fajrayat 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya:

"Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya, Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku." (Q.S. al-Fajr [89]: 27-30)³³³⁾

Dalam ayat lain Allah menghiburnya yaitu :

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾

Artinya :

Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. (QS. Asy – Syams : 9).

Muthmainnah adalah dorongan untuk berbuat kebaikan. *Nafsu* yang merasa tentram dengan mengingat-Nya. *Nafsu* yang senantiasa kembali (dengan bertaubat) kepada-Nya. *Nafsu* yang senantiasa rindu untuk bertemu dengan-Nya dan nafsu yang merasa tentram, karena kedekatan dengan-Nya.³³⁴⁾

332) Ramayulis, *Op.Cit.*, h. 197

333) Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, h. 594

334) Cahyadi Takariawan, dan Ghazali Mukri, *Kitan Tazkiyah Metode Pembersih Hati*, (Solo : Erta Intermedia, 2005), h. 161.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa nafsu *muthmainnah* itu ialah jiwa yang tenang, tentram, karena nafsu ini tergolong tahap tertinggi dari kedua nafsu di atas, nafsu yang sempurna berada dalam kebenaran dan kebajikan, serta nafsu yang dipanggil dan dirahmati oleh Allah SWT.

2. Metode *Tadzkiyah an Nafs*

Tadzkiyah an-Nafs adalah metode agama dalam pembinaan jiwa dan pendidikan akhlak manusia karena pokok-pokok ajarannya berdasarkan atas al-Qur'an dan al-Hadits³³⁵⁾

Tazkiyah an-nafs (membersihkan jiwa) merupakan salah satu tugas yang diterima Rasulullah Saw. Sebagaimana Allah Berfirman dalam Surah Al-Jumu'ah : 2

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ
وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢﴾

Artinya:

"Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan Hikmah (As Sunnah). dan Sungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata" (Q.S. Al-Jumu'ah: 2)³³⁶⁾

Sehubungan dengan terjemahan ayat di atas Hamka menjelaskan bahwa bangsa Arab, dimana mereka tidak kenal baca-tulis. Allah SWT memberikan nikmat kepada mereka dengan nikmat yang sangat besar dari pada nikmat-Nya kepada selain mereka, karena mereka sebelumnya tidak berilmu dan tidak di atas kebaikan, bahkan mereka berada di atas kesesatan yang nyata, mereka menyembah patung, batu dan pepohonan serta ber-

335) A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001), h. 69.

336) Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, h. 553.

akhlak dengan akhlak binatang, dimana yang kuat memakan yang lemah, bahkan mereka berada dalam kebodohan yang dalam terhadap ilmu para nabi, maka Allah Subhaanahu wa Ta'ala mengutus seorang rasul dari kalangan mereka sendiri yang mereka ketahui nasabnya, sifat-sifatnya yang baik, amanahnya dan kejujurannya dan Dia turunkan kepadanya kitab-Nya dan mendorong mereka berakhlak mulia dan mencegah mereka dari akhlak yang buruk. Oleh karena itu, pengutusan rasul kepada mereka adalah nikmat yang paling besar dan paling agung yang dikaruniakan Allah kepada mereka.³³⁷⁾

Dengan demikian, pengertian *tazkiyah al-nafs* berhubungan erat dengan soal akhlak dan kejiwaan, serta dalam Islam berfungsi sebagai pola pembentukan manusia yang berakhlak baik dan bertakwa kepada Allah. Karenanya, siapapun yang mengharap Allah dan hari akhir, mesti memperhatikan kebersihan jiwanya. Allah juga menjadikan kebahagiaan seorang hamba tergantung kepada *tazkiyah an-nafs*.³³⁸⁾

Dengan demikian ketiga metode di atas diharapkan dapat menjadi terapi bagi mereka yang sakit dan menjadi daya pendorong bagi mereka yang sehat. Bagi mereka yang memiliki kepribadian amarah dapat beranjak menuju kepribadian lawammah, dari kepribadian *lawwamah* dapat menuju *muthmainnah*.

3. Metode Tilawah

a. Pengertian Tilawah

Tilawah artinya memahami. Sedangkan *qira'ah* artinya membaca. Jadi, tilawah berarti membaca tapi dengan memahami maksud dari apa yang dibaca. Sedangkan dalam *qira'ah* hanya membaca tanpa memahami maksud dari apa yang dibaca.³³⁹⁾

337) Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 391

338) Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dkk, *Tazkiyatun Nafs Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama' Salaf*, (Solo : Pustaka Arafah, 2004), h. 8.

339) Hamdani Bakran Adz-Dzakey, *Psikologi Kenabian*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), h. 102.

Mereka yang bertilawah al-Qur'an secara benar adalah dengan *ittiba'* atau mengikutinya. Ibnu Qoyyim Rahimahullah sebagaimana yang dikutip oleh Hamdani Bakran mengatakan ada dua macam *tilawah* yakni *tilawah lafdziyah* dan *tilawah maknawiyah*, "Intinya *tilawah* yang hakiki adalah *tilawah/membaca makna* dari ayat-ayat Allah, *ittiba'* atau mengikutinya, membenarkan semua beritanya, melaksanakan perintahnya, menjauhi larangannya, mematuhi seluruh tuntunannya".³⁴⁰⁾

Kemudian Ibnu Qoyyim Rahimahullah mengatakan sebagaimana yang dikutip oleh Hamdani Bakran, bahwa "Tilawah makna kedudukannya lebih mulia dari pada sekedar *tilawah lafdziyah* dan orang yang mengerjakannya adalah orang yang dikatakan sebagai ahli al-Qur'an yang teruntuk bagi mereka pujian di dunia dan akhirat Sesungguhnya mereka itulah yang dikatakan sebagai ahli *tilawah* dan *ittiba'* yang sebenarnya".³⁴¹⁾

b. Tujuan metode *Tilawah*

Tujuan dari metode *tilawah* dalam mencapai kesehatan mental yang optimal adalah sebagai berikut:

- 1) Orang yang mempelajari, mengajarkan, dan mengamalkan al-Qur'an termasuk insan yang terbaik.
- 2) Mendapatkan Syafaat dari al-Qur'an pada hari kiamat.
- 3) *Shahibul Qur'an* akan memperoleh ketinggian derajat disurga.
- 4) Orang yang membaca al-Qur'an akan mendapatkan pahala yang berlipat-lipat.
- 5) *Sakinah* (ketenangan) dan rahmat serta keutamaan akan diturunkan kepada orang-orang yang berkumpul untuk membaca al-Qur'an.

340) *Ibid.*, h. 102.

341) *Ibid.*, h. 102.

- 6) Bacaan al-Qur'an merupakan "*Hilyah*" (perhiasan) bagi Ahlul Iman (orang-orang yang beriman).
- 7) Orang yang berhak menjadi imam shalat adalah orang yang paling banyak hafalan al-Qur'an dan luas pengetahuannya terhadap ilmu Al-Qur'an.
- 8) Membaca dan memahami al-Qur'an tidak bisa disamai oleh kemewahan harta duniawi.³⁴²⁾

c. Sasaran atau Objek Metode *Taklimah*

Objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan dari psikoterapi Islam adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan dengan penggunaan pada :

a. Mental

Mental yaitu hubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan. Misalnya mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu mengambil suatu keputusan yang baik, dan tidak memiliki kemampuan membedakan halal dan haram, yang bermanfaat dan yang *mudharat* serta yang baik dan yang batil. Mental yang sehat ditandai sifat-sifat, diantaranya; mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang. Mental yang tidak sehat akan merasakan ketidaktenangan dan kebahagiaan. Akan tetapi mental yang sehat, sebaliknya akan merasakan kebahagiaan.³⁴³⁾

b. Spiritual

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan, dan menyangkut nilai-nilai transendental. Seperti

342) *Ibid.*, h. 109

343) Abdul Mujib, *Op.Cit.*, h. 76

syirik, nifak, fasik, dan kufur. Penyakit batiniyah atau spiritual ini sangat sulit untuk disembuhkan atau diobati. Karena ia sangat tersembunyi di dalam diri setiap orang.³⁴⁴⁾

c. Akhlak

Akhlak yaitu suatu keadaan yang melekat pada manusia, yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau pemikiran atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa. Moral merupakan ekspresi dari kondisi mental atau spiritual. Ia muncul dan hadir secara spontan, otomatis, dan tidak dibuat-buat, atau direayasa. Perbuatan atau tingkah laku itu kadang-kadang sering tidak disadari, bahwa perbuatan dan tingkah lakunya menyimpang dari norma-norma agama dan akhirnya dapat membahayakan dirinya dan orang lain. Seperti pemaarah, dengki dendam, suka mengambil hak milik orang lain, pemalas, berprasangka buruk, mudah putus asa dan sebagainya.³⁴⁵⁾

d. Fisik

Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali memang kalau ada izin dari Allah, akan tetapi ada kalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis seperti lumpuh, penyakit jantung, liver, buta, dan sebagainya. Terapi fisik yang paling berat dilakukan oleh psikoterapi Islam, apabila penyakit itu disebabkan karena dosa-dosa yang telah dilakukan oleh seseorang seperti wajah dan kulit tampak hitam, luka bahkan lebih kotor lagi seperti penyakit kulit (korengan, kudis atau bintik-bintik hitam), padahal mereka telah melakukan berbagai macam upaya agar dapat sembuh dari penyakit-penyakit itu, tetapi tidak kunjung sembuh.³⁴⁶⁾

344) *Ibid.*, h. 76

345) *Ibid.*, h. 76

346) *Ibid.*, h. 76-77

4. Metode *Ta'lihrah*

a. Pengertian

Ta'lim dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai pendidikan atau pengajaran. Istilah yang berpadanan dengan ini dikenal dengan *tarbiyah*. Yang dimaksud dengan pengajaran (*Ta'lim*) di sini adalah mengajar atau memberi pelajaran berdasarkan pengetahuan dan pendidikan. Adapun pendidikan adalah mendidik manusia agar dengan pengetahuan dan penyelidikan itu, ia benar-benar menjadi sadar akan hakikat keberadaan dirinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang pada akhirnya mampu memahami akidah dan syari'ah sebagai jalan kehidupannya.³⁴⁷⁾

Dengan demikian dapat dipahami bahwa hakikat pendidikan dan pengajaran adalah mencerdaskan otak dan membentuk karakter (kepribadian) muslim yang sesuai dengan nilai-nilai *Ilahiyah*. Dapat pula dikatakan taklim dan tarbiyah merupakan upaya penanaman nilai-nilai rabbani pada diri manusia dalam memelihara eksistensinya sebagai hamba Allah sehingga terbentuk jiwa yang sehat.³⁴⁸⁾

b. Tujuan dan objek Metode *Ta'lind*

Penanaman nilai-nilai *rabbani* pada diri manusia dalam memelihara eksistensinya sebagai hamba Allah. Hakikat taklim juga diartikan sebagai proses penanaman nilai sebagaimana Luqman mendidik anaknya melalui proses atau tahapan yang memiliki titik fokus pada masing-masing tingkatan.³⁴⁹⁾

Dengan demikian dari metode-metode yang telah di uraikan di atas seperti metode pengendalian *nafsu*, metode *tadzkiyah an-Nafs*, metode tilawah, metode *Taklimah*, diharapkan dapat menjadi terapi bagi mereka yang sakit dan menjadi daya pendorong bagi mereka yang sehat. Dan bagi mereka yang memiliki kepribadian amarah dapat beranjak menuju kepribadian lawammah, dari kepribadian lawwamah dapat menuju *muth-mainnah*.

347) Abdul Mujib, *Op.Cit.*, h. 47

348) *Ibid.*, h. 47.

349) *Ibid.*, h. 47.

D. Kesimpulan

1. Dalam mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal dari pengembangan kepribadian (mental) Islam, ada dua pendekatan, yaitu pendekatan konten dengan tiga tahap: a) tahap permulaan (*al-bidayah*), b) tahap kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadah*), dan c) tahapan merasakan (*al-mudziqat*), dan pendekatan rentang kehidupan yaitu serangkaian perilaku yang dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan menurut tentang usia.
2. Ada beberapa metode dalam mencapai kondisi kesehatan mental yang optimal, yaitu:
 - a. Metode pengendalian nafsu.
 - 1) *Nafs al-Amarah*.
 - 2) *Nafs al-Lawwamah*.
 - 3) *Nafsu Mutmainnah*.
 - b. Metode *Tadzkiyah an-Nafs*.
 - c. Metode *Tilawah*.
 - d. Metode *Taklimah*.

Dari metode-metode di atas diharapkan dapat menjadi terapi bagi mereka yang sakit dan menjadi daya pendorong bagi mereka yang sehat. Dan bagi mereka yang memiliki kepribadian pemaarah dapat beranjak menuju kekepribadian *lawammah*, dari kepribadian *lawwamah* dapat menuju *muthmainnah*. Dapat juga dengan menggunakan metode *tadzkiyah*, *tilawah* dan *taklimah*.

Bab X

ANTARA KONSEP *NAFSU MUTHAMAINNAH* DALAM ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL DALAM PENINGKATAN KUALITAS HIDUP

A. Pendahuluan

Tidak diragukan lagi bahwa al-Qur'an merupakan mukjizat Nabi Muhammad SAW sampai akhir zaman. Di samping al-Qur'an mempunyai banyak keistimewaan, ia juga merupakan mukjizat yang luar biasa yang memiliki kekuatan di luar kemampuan apapun dihamparan langit dan bumi. Bahkan dalam ayat-Nya Allah SWT memberi perumpamaan seandainya al-Qur'an diturunkan ke sebuah gunung, niscaya ia akan hancur tidak tersisa. Dan perumpamaan-perumpamaan itu kami buat untuk manusia supaya mereka berpikir. Oleh karena itu seseorang yang menjaganya dan orang yang hidup dekat dengan al-Qur'an, ia akan banyak mendapatkan ketenangan. Jika berbicara mengenai ketenangan, kedamaian ataupun ketenteraman, tentunya semua orang menginginkannya. Namun tidak jarang hal ini juga membawa problem dalam kehidupan semua manusia. Hal ini dikarenakan manusia yang mencari ketenteraman dan kedamaian dengan cara yang tidak dibenarkan oleh syari'at.

Peningkatan kualitas hidup seseorang banyak dipengaruhi oleh *nafs* dan bagaimanakah cara seseorang tersebut agar dapat terhindar dari perilaku yang jahat dan *nafs* seperti apakah yang harus dimiliki seseorang agar dapat menjalani dinamika kehidupan ini dengan tenteram dan damai sehingga dapat menikmati hidup ini dengan penuh kegairahan, itulah *nafs muthmainnah*.

Nafs merupakan keinginan seseorang baik itu bersifat positif maupun negative, *nafs* itu tidak selalu bersifat negative saja tetapi ada juga positifnya tergantung kepada orang yang memahaminya. Dengan memahami keberadaan nafsu dalam diri seseorang, maka orang yang bersangkutan dapat menyalurkan serta mengendalikan perilakunya kepada perilaku positif (cenderung kepada kebaikan), tentunya iman dan Islam menjadi faktor penentu dalam pengendalian nafsu.

Nafs merupakan suatu sumber dan pendorong seorang individu untuk melakukan kebaikan dan keburukan. Tidak semua *nafs* membawa untuk berbuat baik dan tidak semua *nafs* mengarah kepada keburukan. Seperti *nafs muthmainnah* yaitu *nafs* atau jiwa yang tenang karena mendapat sinar dan keridhoan Allah sehingga membuat seseorang menjadi tenang. Kemudian Allah menciptakan manusia dengan memiliki *aqal*, *nafs*, *qalbu*, dan *jiwa*.

Kesehatan mental yang optimal akan membentuk kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu. *Nafs Muthmainnah* sangat menentukan kualitas hidup serta mencapai kesehatan mental yang optimal. Apa pengertian *nafs* dan *nafs mutmainnah* ? Bagaimana kesehatan mental yang optimal dalam peningkatan kualitas hidup ?

Menurut teori Hippocrates dan Galenus, berdasarkan pengaruh kosmologi, yang menganggap manusia sebagai bagian *makrokosmos* atau sebagai salah satu *mikroskosmos* mempunyai empat cairan beserta sifatnya, yaitu 1) sifat kering terdapat pada *chole*/empedu kuning, 2) sifat basah terdapat pada *melanchole*/empedu hitam, 3) sifat dingin terdapat pada *phlegma*/lendir, 4) sifat panas terdapat pada *sanguis*/darah, dominasi cairan di dalam tubuh menunjukkan sifat kejiwaan yang khas disebut tempramen. Bila empat cairan dalam tubuh selaras, individu normal atau sehat, dan bila proporsinya tidak selaras, menjadi tidak normal atau menyimpang/sakit.

Manusia dalam hidupnya dibekali oleh Allah dengan akal, *nafsu*, *qa'lb*, dan jiwa. Diantara keempat itu nafsu merupakan musuh terbesar manusia karena *nafsu* yang tidak terkendali membawa manusia dalam kesesatan. Orang-orang yang menapaki jalan Allah mengatakan bahwa *nafsu insanियah* merupakan penghalang bagi hati insani untuk mencapai tuhan-Nya. Namun tidak setiap *nafsu* berorientasi pada hal-hal negatif. Ada kalanya

nafsu insaniah itu bisa dikendalikan sehingga membawa ketenangan dan ketentraman.

Hamba Allah SWT yang sebenar-benarnya adalah mereka yang telah sampai ke peringkat *nafsul al-Muthmainnah*. Orang yang telah mencapai *nafsul al-Muthmainnah* tercermin pada perilaku dan raut mukanya. Ia tampak senang, tenang, penuh dengan keceriaan dan bersabar diri serta menerima setiap cobaan dari Allah dengan lapang dada, dingin kepala dan *tawakkal*. Begitu penting rasanya kita mengetahui bagaimana nafsu itu sesungguhnya, dalam tulisan ini penulis akan menyajikan pembagian nafsu dan bagaimana konsep nafsu yang di ridhai oleh Allah SWT.

B. Konsep Nafs al-Muthmainnah

1. Pengertian Nafs Muthmainnah

a. Secara Bahasa

Kata *nafs* berasal dari bahasa arab (*النَّفْسُ*) atau *nafs'* yang secara *harfiah* bisa diterjemahkan sebagai diri atau secara lebih sederhana bisa diterjemahkan dengan jiwa,³⁵⁰⁾ dalam bahasa Inggris disebut *soul* atau *spirit*.³⁵¹⁾ Secara umum, dapat juga dikatakan bahwa *nafs* dalam konteks pembicaraan tentang manusia, menunjuk kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk.³⁵²⁾

Dalam pandangan al-Qur'an, *nafs* diciptakan Allah dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dari keburukan, dan karena itu sisi dalam manusia inilah yang oleh al-Qur'an dianjurkan untuk diberi perhatian lebih besar. "Demi *nafs* serta penyempurnaan ciptaan, Allah mengilhamkan kepadanya kefasikan dan ketakwan." (Q.S. asy-Syams 91:7-8). Mengilhamkan berarti memberi potensi agar manusia melalui *nafs* dapat

350) A.W. Munawwir dan Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir versi Indonesia-Arabcet*. I, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007), h. 366

351) John M. Echols, *Kamus Indonesia-Inggris*, cet. III, (Jakarta, Gramedia, 1997), h. 245.

352) Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 505.

menangkap makna baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan.³⁵³⁾

Walaupun al-Qur'an menegaskan bahwa *nafs* berpotensi positif dan negatif, namun diperoleh pula isyarat bahwa pada hakikatnya potensi positif manusia lebih kuat dari potensi negatifnya, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dari daya tarik kebaikan.³⁵⁴⁾

Karena itu manusia dituntut agar memelihara kesucian *nafs*, dan tidak mengotorinya. Firman Allah:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩١﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٩٢﴾

Artinya :

“*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang menyucikannya dan merugilah orang-orang yang mengotorinya.*” (QS. asy-Syams [91]: 9-10)³⁵⁵⁾

“*Maka berbahialah barangsiapa yang membersihkannya.*” (ayat 9). Setelah Tuhan memberikan Ilham dan petunjuk, mana jalan yang salah dan mana jalan kepada takwa, terserahlah kepada manusia itu sendiri, mana yang akan ditempuhnya, sebab dia diberi Allah akal budi. Maka berbahialah orang-orang yang membersihkan jiwanya atau dirinya, gabungan di antara jasmani dan rohaninya. Jasmani dibersihkan dari hadas dan najis, hadas besar atau kecil, baik najis ringan atau berat, dan jiwanya dibersihkan pula daripada penyakit-penyakit yang mengancam kemurniannya. Penyakit paling berbahaya bagi jiwa ialah mempersekutukan Tuhan dengan yang lain, mendustakan kebenaran yang dibawa oleh Rasul, atau bersifat hasad dengki kepada sesama manusia, benci, dendam, sombong, angkuh dan lain-lain.³⁵⁶⁾

353) Achmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qur'an; Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, (Jakarta: Paramadina, 2000), h. 16

354) *Ibid.*, h. 16

355) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Surabaya: Fajar Mulya, 2012), h. 595.

356) Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 35.

“Dan celakalah barangsiapa yang mengotorinya.” (ayat 10). Lawan dari mensucikan atau membersihkan ialah mengotorinya. Membawa diri ke tempat yang kotor; kotor jasmani tersebut najis, tidak istinja’ (bersuci daripada najis dan hadas), tidak berwudhu’ lalu tidak sembahyang, tidak tahu kebersihan. Seorang yang beriman hendaklah selalu mengusahakan pembersihan diri luar dan dalam, dan jangan mengotorinya. Sebab kekotoran akan membuka segala pintu kepada berbagai kejahatan yang besar. Sebagai salah satu bukti dari kekotoran jiwa itu ialah perbuatan kaum Tsamud, kaum yang didatangi oleh Rasul Allah yang bernama Shalih.³⁵⁷⁾ Rasulullah bersabda :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَلَا وَانَّ فِي الْجَسَدِ
مُضْغَةً إِذَا صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَتْ
الْجَسَدُ كُلُّهُ إِلَّا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya:

“Sabda Rasulullah Saw: “Ketahuilah bahwa pada jasad terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh jasadnya, jika ia buruk maka buruklah seluruh jasadnya, ketahuilah itu adalah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim).³⁵⁸⁾

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di pahami bahwa orang yang selalu membersihkan jasmani dan rohaninya jauh lebih baik dari pada orang yang selalu mengotori hatinya, karena nsabi mengatakan bahwa di dalam hati terdapat segumpal darah yang mana jika ia baik maka baiklah seluruh perbuatannya dan sebaliknya jika buruk maka buruk pula amal perbuatannya.

b. Secara Istilah

Menurut Tafsir al-Maraghi, *mutmainnah* adalah ketenangan jiwa setelah adanya kegoncangan. Maksudnya adalah ketetapan pada apa

357) *Ibid.*,h. 352

358) HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599.

yang telah dipegang setelah menerima goncangan akibat paksaan.³⁵⁹⁾ Fakhrur Razy, menguraikan dalam “Tafsir Kabir”, bahwa jiwa (hati) manusia itu memang hanya satu, tetapi sifat-sifatnya banyak dan bermacam-macam. Apabila hati itu lebih condong kepada nilai-nilai Ketuhanan dan mengikuti petunjuk-petunjuk Ilahi, maka ia bernama *nafs al mutmainnah*, jiwa yang tenang dan tenteram. Jika ia condong kepada hawa nafsu dan marah maka ia dinamakan *ammarah bi ssu’i*, yaitu hati yang dipenuhi oleh kejahatan.³⁶⁰⁾

Dalam al-Qur’an, pada dasarnya Allah SWT telah menjelaskan tentang jenis-jenis *nafsu* (jiwa) yang dimiliki manusia, yaitu *nafs ammarah*, *nafs lawwamah* dan *nafs muthmainnah*. *Nafsu* yang tertinggi adalah *nafs Muthmainnah*. *Nafsu* ini tenang pada suatu hal dan jauh dari kegoncangan yang disebabkan oleh bermacam-macam tantangan dan dari bisikan syaitan. Apabila *nafsu* (jiwa) tenang bersama Allah, tentram ketika mengingat-Nya, selalu merindukan-Nya dan senang ada didekat-Nya, disebut sebagai *nafs Muthmainnah*.³⁶¹⁾ Untuk lebih jelasnya tentang pembagian *nafsu* dalam al-Qur’an tersebut dapat di lihat pada penjelasan berikut ini :

a. *Nafs Al-Ammarah*

Merupakan *nafsu* yang bergejolak pada seksual baik pada laki-laki maupun perempuan.

b. *Nafs Al-Lawwamah*

Merupakan *nafsu* yang telah memperoleh penyinaran dengan cahaya hati dan ia bangkit untuk memperbaiki suatu kebimbangannya antara sifat ketuhanan dan kemakhlukuan. Dalam upaya mengatasinya kadang timbul perbuatan yang buruk namun ia diingatkan oleh nur ilahi sehingga ia mencela perbuatannya kemudian bertaubat.

359) Ahmad Musthafa al Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Semarang: Toha Putra Semarang, 1993), h. 260-261.

360) Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir al-Kabir*, (Lebanon: Darul Fikr, 1981), h. 23-24

361) Achmad Mubarak, *Op.Cit.*, h. 13

c. *Nafs Al-Muthmainnah*

Yaitu diartikan sebagai nafsu yang telah diberikan penyinaran nur kalbu sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat mazmumah dan menumbuhkan akhlak mahmudah.³⁶²⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jiwa yang tenang itu adalah jiwa yang beriman dan tidak goyah jika di datangi rasa takut dan duka hati. *Muthmainnah*, itu juga bisa diartikan sebagai jiwa yang ikhlas, yakin, yang beriman kepada Allah SWT.

2. Arti dan Makna *Muthmainnah*

Menurut Rahib al-Isfahan dalam buku Ramayulis, *Nafs al-muthmainnah* adalah jiwa yang tenang karena ia mantap dan kuat. Dalam istilah sufiyah, *Nafs al-muthmainnah* diartikan sebagai nafsu yang telah diberikan penyinaran nur kalbu sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat *mazmumah* dan menumbuhkan akhlak mahmudah. *Nafsu* ini selalu mengarah pada hati untuk mencapai kesucian dan menghilangkan segala kotoran sehingga ia menjadi tenang. Begitu tenangnya nafsu ini sehingga ia mendapat keredaan dan panggilan langsung dari Allah.³⁶³⁾

Firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surah al-Fajr ayat 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya:

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.” (Q.S. Al-Fajr [89]: 27-30)³⁶⁴⁾

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa dalam ayat ini *nafs muthmainnah* mendapat seruan dari Allah SWT ditujukan kepada jiwa orang muk-

362) Ramayulis, *Op. Cit*, h. 198

363) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hlm. 197.

364) Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 594.

min yang telah sampai kepada derajat yakni terhadap kebenaran dari Allah SWT. *Nafs muthmainnah* dikhususkan kepada orang-orang mukmin yang kematiannya berada dalam keimanan.³⁶⁵⁾

Zamakhshary dan Mahmud al-Ulusy sebagaimana yang dikutip oleh Ramayulis menyebutkan beberapa makna yang terkandung dalam *nafs muthmainnah*. *Pertama*, *nafs muthmainnah* tersebut ditujukan kepada jiwa orang mukmin yang telah mencapai derajat yakin terhadap kebenaran yang tidak dicampuri oleh keraguan. *Kedua*, *nafs muthmainnah* ditujukan kepada jiwa yang senantiasa aman dan tidaklah merasa terancam oleh ketakutan dan kesedihan. *Ketiga*, *nafs muthmainnah* tersebut dikhususkan untuk memanggil orang-orang mukmin yang pada saat kematiannya berada dalam keadaan beriman. *Nafs muthmainnah* tersebut ditujukan buat jiwa yang memiliki keikhlasan.³⁶⁶⁾

Jadi seseorang yang memiliki *nafs al-muthmainnah* adalah orang yang menemukan kebahagiaan dalam mencintai Allah, jiwa tenang, terbebas dari ketegangan, karena perbuatannya telah mantap bahwa segala sesuatu datangnya dari Allah dan akan kembali kepada Allah. Dengan demikian seseorang akan memiliki kesehatan mental yang optimal serta kepribadian yang mulia sehingga dapat mencapai peningkatan kualitas dalam hidup.

Jiwa *muthmainnah*, memiliki beberapa bentuk kepribadian, diantaranya adalah keimanan, keyakinan, keikhlasan, *tawakkal*, *taubat*, *taqarrub*, sabar, bijaksana, *tawadu'*, tenang dan cinta kepada Allah dan Rasulnya, memenuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, berani, menjaga diri, jujur dan penuh kasih sayang, atau dalam hadis Nabi disederhanakan dalam dimensi iman, Islam dan ihsan. Semua bentuk tersebut bermotivasi pada teosentris yang berdaya positif mengelilingi jiwa-jiwa *muthmainnah*.³⁶⁷⁾

Menurut al-Qur'an, jiwa yang tenang disaluti dengan memiliki keyakinan yang tidak goyah terhadap kebenaran, seperti yang terkandung di

365) Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 30, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), h. 119

366) Ramayulis, *Op.Cit.*, h. 198.

367) Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2006), h. 166-167.

dalam surah an-Nahl ayat 16. Ia juga memiliki rasa aman, bebas dari rasa takut dan sedih di dunia dan akhirat kelak serta memiliki hati yang tenteram karena selalu mengingat Allah. Apabila ini terjadi, pada hakikatnya seseorang itu telah mencapai puncak kebahagiaannya.³⁶⁸⁾

Menurut penulis arti dan makna *Muthmainnah* itu adalah tenang dan cinta kepada Allah dan Rasul-Nya, mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, menjaga diri dari sifat *mazmumah*, jujur dan penuh kasih sayang, dan memiliki keyakinan yang mantap serta *istiqamah*.

3. Karakteristik *Nafs Muthmainnah*

Bila dirujuk ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang *Nafs Muthmainnah* akan di temukan karakteristik *Nafs al-muthmainnah* tersebut yaitu:

1. Memiliki iman dan keyakinan yang mantap bahwa Allah Tuhan yang Maha Esa, dan tidak akan tergoda maupun tergoyahkan oleh apapun.
2. Memiliki rasa aman, terbebas dari semua rasa takut dan sedih.
3. Memiliki tingkat keyakinan yang tinggi bahwa Allah akan selalu bersama dan akan memberi pertolongan.
4. Memiliki pengetahuan untuk dapat menyaksikan dan membuktikan kebenaran dan kekuasaan Allah.
5. Selalu sabar dan ikhlas terhadap segala cobaan dari Allah.
6. Mau belajar dari sejarah agar dapat mengambil *'ibrah* untuk mengambil kebaikan di masa yang akan datang.
7. Memiliki rasa kasih sayang terhadap sesama manusia.
8. Menafkahkan harta pada jalan Allah.³⁶⁹⁾

Bahkan Ibnu Qayyim membuat perbedaan yang tajam dalam kontradiksi antara *Nafs al-muthmainnah* dengan *nafs al-ammarah*. *Nafs al-*

368) Muhammad 'Usman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilmu al-Nafs*, (Bandung: Pustaka, 1985), hlm. 14.

369) *Ibid.*,h.200

muthmainnah kearah kesucian dan ketenangan sedangkan *nafs al-ammarah* kearah ke kotoran dan kegelisahan.³⁷⁰⁾

Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki *nafs muthmainnah* yaitu harus mempunyai iman dan keyakinan yang mantap, memiliki rasa aman, memiliki tingkat keyakinan yang tinggi, memiliki pengetahuan, selalu sabar dan ikhlas terhadap cobaan, mau belajar dari sejarah agar bisa mengambil ibrah, memiliki rasa kasih sayang dan menafkahkan harta pada jalan Allah SWT. Apabila seseorang tersebut tidak memiliki karakteristik tersebut maka di katakan dia tidak memiliki *nafs muthmainnah*

4. Mencapai *Nafs al-Muthmainnah*

Jalan yang harus dilalui untuk mencapai *nafs Muthmainnah* adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan iman dan amal shaleh.
- b. Meningkatkan ilmu dan *ma'rifat*.
- c. Melakukan taubat dari dosa besar dan dosa kecil.
- d. Memperbanyak mengingat Allah.
- e. Meningkatkan *qanaah* terhadap rezki yang diberi Allah.
- f. Melakukan *zuhd* terhadap hal yang bersifat materi dan kedunia-wian.
- g. Meningkatkan kesabaran dari segala cobaan dan penderitaan.
- h. Bertawakal kepada Allah atas segala urusan.
- i. Ridha terhadap ketentuan yang ditetapkan Allah.
- j. Syukur atas segala nikmat Allah.
- k. Mencintai Allah melebihi dari segala-galanya.
- l. Melaksanakan perintah Allah dengan ikhlas.

Jalan yang harus dilakukan seperti disebutkan di atas tidak mudah akan tetapi melalui proses dan perjalanan yang panjang dengan melakukan

370) *Ibid.*, h.202

latihan (*riadhah*) dan dengan penuh kesungguhan dan perjuangan (*mujahadah*).³⁷¹⁾

5. Hubungan *Nafs Muthmainnah* dengan Kesehatan Mental

Hubungan *nafs muthmainnah* dan kesehatan mental akan tampak dalam fungsi pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Sebagai pengobatan, *nafs muthmainnah* berusaha menyembuhkan dan merawat orang yang mengalami gangguan dan penyakit kejiwaan. Sebagai pencegahan, *nafs muthmainnah* dapat membentengi jiwa manusia dari pengaruh yang menyebabkan rusaknya mental seseorang, dan sebagai pembinaan, *nafs muthmainnah* dapat menjadikan mental seseorang menjadi tenang dan tentram.³⁷²⁾

Jadi, agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu, dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa individu tidak akan mencapai atau memiliki mental yang sehat tanpa agama, dan dalam melakukan perawatan jiwa maka harus memperhatikan aspek agama.

C. Kesehatan Mental yang Optimal

1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologi mental berasal dari bahasa Latin yaitu *mens* atau *mentis* artinya roh, jiwa, atau nyawa. Dalam bahasa Yunani kesehatan mental terkandung dalam kata *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari ilmu jiwa. Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah terhidar dari gangguan dan penyakit kejiwaan.³⁷³⁾

Orang yang sehat mentalnya memiliki hidup yang normal. Tindakan yang mereka lakukan dapat diterima oleh masyarakat. Selain itu dalam karakter hidup terdapat kesesuaian dengan norma dan pola hidup masyarakat.³⁷⁴⁾ Zakiah Daradjat, mengemukakan bahwa kesehatan

371) Ramayulis, *Op.Cit.*, h. 202.

372) *Ibid.*, h. 203

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

374) *Ibid.*, h. 9.

mental adalah terhidar 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.³⁷⁵⁾

2. Ciri-ciri Kesehatan Mental yang Optimal dalam Meningkatkan Kualitas Hidup

Beberapa ahli pendidikan dan psikologi Islam telah mengemukakan beberapa ciri-ciri mental yang sehat menurut ajaran Islam. Al-Ghazali menyatakan seseorang yang sehat jiwanya digambarkan dalam konsep *insan kamil* (manusia sempurna). *Insan kamil* dalam psikologi modern yaitu bisa berlaku didunia ini, artinya untuk sampai pada kedudukan *Insan kamil* manusia melalui perubahan kualitatif sehingga ia mendekati Allah SWT dan menyerupai malaikat. *Insan kamil* mempunyai ciri- ciri sebagai berikut:

- a. Motif utama tindakannya adalah beribadah kepada Allah.
- b. Senantiasa berdzikir (mengingat Allah) dalam menghadapi segala permasalahan.
- c. Beramal dengan Ilmu.³⁷⁶⁾

Abdul Mujib menyatakan tanda-tanda kesehatan mental adalah ada-nya perasaan cinta. Cinta dianggap sebagai tanda kesehatan mental, sebab cinta menunjukkan diri positif. Cinta mendorong individu untuk hidup saling kasih-mengasihi dan menjauhkan dari kebencian, dendam permusuhan dan pertikaian.³⁷⁷⁾

375) Zakiah Daradjat, Islam dan Kesehatan Mental, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), h. 9.

376) Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam cet-II*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h. 59.

377) *Ibid.*, h. 59.

Menurut Usman Najati sebagaimana yang di kutip oleh Masganti, menyatakan 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, mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal shaleh, dan menjauhkan diri dari keburukan yang dapat menyebabkan Allah SWT murka.³⁷⁸⁾

Jadi, agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa individu tidak akan mencapai atau memiliki mental yang sehat tanpa agama. Dalam melakukan perawatan jiwa maka harus memperhatikan aspek agama seseorang.

D. Kesimpulan

1. *Nafsu muthmainnah* merupakan nafsu yang tenang, yang merasa tenang dengan mengingat-Nya dan senantiasa rindu dengan-Nya. Karakteristik nafsu ini selalu membawa dan mendorong untuk kebaikan dan mendekati-Nya.
2. Cara mencapai muthmainnah yaitu dengan cara:
 - a. Meningkatkan iman dan amal shaleh.
 - b. Meningkatkan ilmu dan ma'rifat.
 - c. Melakukan taubat dari dosa besar dan dosa kecil.
 - d. Memperbanyak mengingat Allah.
 - e. Meningkatkan qanaah terhadap rezki yang diberi Allah.
 - f. Melakukan zuhd terhadap hal yang bersifat materi dan keduniawian.
 - g. Meningkatkan kesabaran dari segala cobaan dan penderitaan.
 - h. Bertawakal kepada Allah atas segala urusan.

378) Masganti, *Psikologi Agama*, (Medan: Pedana Publishing, 2011), h. 165.

- i. Ridha terhadap ketentuan yang ditetapkan Allah.
 - j. Syukur atas segala nikmat Allah.
 - k. Mencintai Allah melebihi dari segala-galanya.
 - l. Melaksanakan perintah Allah dengan ikhlas.
3. *Nafsu muthmainnah* sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental, karena nafsu ini dapat mencegah, mengobati dan membina mental agar tetap sehat.

Bab XI

PERANAN ORANG TUA DALAM PELAYANAN KESEHATAN MENTAL BAGI TERWUJUDNYA KELUARGA SAKINAH, MAWADAH, WARAHMAH

A. Pendahuluan

Kehidupan masyarakat khususnya keluarga tidak terlepas dari sistem nilai yang ada dimasyarakat tersebut. Sistem nilai menentukan perilaku anggota masyarakat. Berbagai sistem nilai ada dimasyarakat yaitu agama, nilai-nilai sosial, dan nilai-nilai kesakralan keluarga.

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang utama dan pertama yang dialami anak, jika pola pendidikan dalam lingkungan keluarga dihiasi oleh nilai-nilai ajaran agama dengan sendirinya kondisi ini akan berdampak terhadap perilaku anak. Hal ini dikarenakan orang tua, keluarga memberikan contoh atau keteladanan yang baik kepada mereka. Di samping itu, ada pula orang tua yang taat beragama, namun sulit mengajak anak-anaknya untuk beribadah. Pengaruh lingkungan yang serba material dan glamoran, telah menyebabkan keluarga-keluarga muslim muslimah menghadapi kendala untuk beribadah sesuai dengan tuntutan agamanya.

Dalam pengetahuan psikologis, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan, dan saling menyerahkan diri. Sedangkan dalam pengertian pedagogis, keluarga adalah satu persekutuan hidup yang dijalin oleh kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan, yang bermaksud untuk saling menyempurnakan diri.

B. Hakikat Keluarga

1. Pengertian Keluarga

Keluarga merupakan konsep yang bersifat multidimensi. Para ilmuwan sosial bersilang pendapat mengenai rumusan definisi keluarga yang bersifat universal. Salah satu ilmuwan yang permulaan mengkaji keluarga adalah George Murdock. Dalam bukunya *Social Structure*, Murdock menguraikan bahwa keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggi bersama, terdapat kerja sama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi.³⁷⁹⁾

Dalam pengertian psikologis, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan, dan saling menyerahkan diri. Sedangkan dalam pengertian pedagogis, keluarga adalah satu persekutuan hidup yang dijalin oleh kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan, yang bermaksud untuk saling menyempurnakan diri.³⁸⁰⁾

Di dalam perjalanan sebuah keluarga, sering ada jalan godaan, gangguan, bahkan mungkin juga bencana. Hal ini membuat seisi keluarga merasa susah, sedih, bahkan ada pula yang jadi berantakan. Ketenangan yang dicita-citakan oleh semua anggota keluarga menjadi terguncang karena salah seorang anggotanya yaitu gadis remaja tiba-tiba saja berhubungan dengan seorang laki-laki tak jelas kehidupannya ke-Islamannya, penganggur, dan cenderung berperilaku kurang berakhlak mulia. Apakah orang tua akan langsung bersikap emosional dengan bertindak gegabah? Misalnya memarahi, memukuli, bahkan mengusir anak sendiri? atukah melakukan pendekatan ramah, ikhlas, memahami, empati terhadap perasaan anak itu.³⁸¹⁾

379) Sri lestari, *Psikologi keluarga*, (Jakarta: Prenada Media, 2012), h. 3

380) Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h. 17

381) Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 170

Sakinah adalah suatu rumah tangga yang penghuninya merasa di dalamnya seperti ikan dalam air untuk mewujudkan rumah tangga. Sedangkan *Mawaddah* artinya hal-hal yang membangkitkan kemauan, menimbulkan kehendak untuk memadu kasih sayang mengundang untuk bercumbu rayu, akhirnya memadu hati dan jiwa. Warahmah berarti rasa saling menyantuni antara suami istri dijalin oleh kasih sayang yang bertolak bukan lagi dari tarikan kemontokan jasmani dan cinta birahi melulu, melainkan oleh ikatan batin dan tanggung jawab, belaian kasih dan ikrar.³⁸²⁾

Membina keluarga agar menjadi sakinah adalah kepedulian utama bagi ajaran agama Islam. Allah berfirman dalam surat At-tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.*³⁸³⁾

Dalam ayat ini walaupun sasarannya keluarga, akan tetapi harus diri para calon atau kepala keluarga itu terlebih dahulu yang di peliharanya dari api neraka. Artinya ibu-ayah dan calon ibu-ayah itu harus memagari dan melengkapi diri dengan ajaran Islam, beriman, bertakwa, dan beramal saleh. Jika keimanan mereka sudah teguh akan mudah menularkan kepada anak-anaknya sehingga anak-anak itu kokoh keimanan dan ketakwaannya. Dengan perkataan lain, hanyalah iman dan takwa itu yang dapat mem-

382) Jamaluddin Kafie, *Kebahagiaan Menurut Pandangan Islam*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1983), h. 45

383) Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2005), h. 531

lihara setiap anggota keluarga dari api neraka. Api neraka dapat kita tafsirkan misalnya dengan budaya global yang negatif, bernuansa kejahatan seks, penipuan, perampokkan, alkohol dan narkoba.³⁸⁴⁾

2. Struktur Keluarga

Dari segi keberadaan anggota keluarga, maka keluarga dapat dibedakan menjadi dua, yaitu keluarga inti dan keluarga batih. Keluarga inti adalah keluarga yang didalamnya hanya terdapat tiga posisi sosial, yaitu: suami-ayah, istri-ibu, dan anak. Struktur keluarga yang demikian menjadikan keluarga sebagai orientasi bagi anak, yaitu keluarga tempat ia dilahirkan. Adapun keluarga batih adalah keluarga yang didalamnya menyertakan posisi lain selain ketiga posisi diatas. Bentuk pertama dari keluarga batih yang banyak ditemui dimasyarakat adalah keluarga bercabang.³⁸⁵⁾

Pola asuh orang tua dalam membantu anak memiliki dan mengembangkan dasar-dasar disiplin diri sebagai berikut :

1. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua dalam membantu anak untuk mengembangkan disiplin diri ini adalah upaya orang tua yang diaktualisasikan terhadap penataan:

- a) Lingkungan fisik.
- b) Lingkungan sosial internal dan eksternal.
- c) Pendidikan internal dan eksternal.
- d) Dialog dengan anak-anaknya.
- e) Suasana psikologis.
- f) Sosial budaya.
- g) Perilaku yang ditampilkan pada saat terjadinya pertemuan dengan anak-anak.
- h) Menentukan nilai-nilai moral sebagai dasar perilaku dan yang diupayakan kepada anak-anak.³⁸⁶⁾

384) Departemen agama RI, Al-Quran dan Terjemahan dilengkapi dengan Tajwid, (Jakarta: PT Cahya Terang, 2002), h. 27-29

385) Sri lestari, *Ibid*, h. 6-7

386) Ahida Ridha, *Psikologi dan Konseling Keluarga*, (Bandung: Cv. Perdana Mulya, 2012), h. 47

2. Anak Berdisiplin Diri

Anak berdisiplin diri dimaksudkan sebagai keteraturan perilaku berdasarkan nilai moral yang telah mempribadi dalam dirinya tanpa tekanan atau dorongan dari faktor eksternal.³⁸⁸⁾

3. Keterkaitan pola asuh orang tua dengan anak berdisiplin diri

Keterkaitan pola asuh orang tua dengan anak berdisiplin diri dimaksudkan sebagai upaya orang tua dalam meletakkan dasar-dasar disiplin diri kepada anak dan membantu mengembangkannya sehingga anak memiliki disiplin diri. Intensitas kebutuhan anak untuk mendapatkan bantuan dari orang tua bagi kepemilikan dan pengembangan dasar-dasar disiplin diri.

4. Dinamika Anak Memiliki Disiplin Diri

Dinamika anak memiliki dan mengembangkan dasar-dasar disiplin diri melibatkan tiga proses yang masing-masing bersifat dialektik, yaitu pengenalan dan pemahaman nilai-nilai moral, pengendapan nilai-nilai moral, dan pemribadian nilai-nilai moral.³⁸⁹⁾

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa struktur keluarga itu dapat berupa keluarga inti dan keluarga batih. Yang mana keluarga inti itu adalah keluarga yang di dalamnya hanya terdapat tiga posisi sosial, yaitu: suami-ayah, isteri-ibu, dan anak. Sedangkan keluarga batih adalah keluarga yang di dalamnya menyertakan posisi lain selain ketiga posisi di atas.

3. Tujuan Keluarga dalam Islam

Seseorang yang berpikir atas dorongan Islam dalam mewujudkan dan menginginkan berkeluarga, ia akan memperhatikan dengan penuh kejelasan dan mendapatkannya tanpa letih terhadap berbagai tugas terpenting dan tujuan keluarga menurut Islam, diantaranya sebagai berikut :

a) Kemuliaan Keturunan

Berketurunan merupakan hal pokok. Oleh karena itu pernikahan dilakukan. Yang dimaksudkan ialah menjaga keturunan dan melestarikan

387) Moh. Shochib, *Ibid*, h. 15

388) Moh. Shochib, *Ibid*, h. 15-16

kan jenis manusia didunia. Sesungguhnya syahwat diciptakan sebagai alat pendorong, seperti yang dipersamakan pada hewan jantan dengan mengeluarkan benih. Sedangkan pada betina menjadi tempat penyimpanan hasil keduanya.

b) Menjaga Diri dari Setan

Kemampuan seksual yang diciptakan pada manusia, laki-laki dan perempuan untuk mencapai tujuan yang mulia yaitu berketurunan, beranak, memperbanyak anak dengan tujuan melanjutkan keturunan jenis manusia. Disyariatkan pernikahan dan berkeluarga. Oleh karena itu, pernikahan menjadi sarana, keluarga menjadi wadah syar'i yang bersih, langgeng, dan tetap untuk menghadapi kemampuan ini dan pelaksanaannya pada tempat yang benar dan mengarahkan pada jalan yang benar.³⁸⁹⁾

c) Menghibur Jiwa dan Menenangkannya dengan Bersama-sama

Sesungguhnya kenyamanan jiwa dan ketenangan dengan bersama-sama, memandang dan bermain-main, menyegarkan hati, dan menguatkannya untuk beribadah sebagai sesuatu yang diperintahkan. Jiwa yang gelisah menjadi enggan pada kebenaran karena kebenaran berseberangan dengan tabiat nafsu. Jika nafsu dibebani secara terus menerus dengan paksaan pada sesuatu yang berseberangan dengannya maka ia menjadi keras kepala dan kokoh.

d) Melaksanakan Hak-Hak Keluarga

Melawan nafsu, melatihnya dengan tanggung jawab, kekuasaan melaksanakan hak hak keluarga, sabar atas akhlak mereka, menanggung akan keburukannya, berusaha , menunjukkan mereka pada jalan agama, bersungguh sungguh dalam melakukan pekerjaan yang halal, melaksanakan pendidikan baginya dan bagi anak-anaknya.

e) Pemindahan Kewarisan

Tidak mungkin ada konsep perpindahan kekayaan dari generasi ke generasi dengan tanpa adanya wadah yang memelihara nasab, ke-

389) Dagun M., *Save, Psikologi Keluarga*, (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 34-35

rabat, dan keturunan. Wadah ini adalah keluarga. Al-Qur'an yang mulia telah menjelaskan kaidah-kaidah warisan antar kerabat. Hal tersebut tidak akan kokoh dengan sempurna tanpa adanya hubungan kekerabatan yang jelas dan batasan-batasan tertentu.³⁹⁰⁾

Rusaknya tali perkawinan, terjadinya pertengkaran, perceraian, terlantarnya anak-anak, siwanita hidup terkatung-katung, bergantung tidak bertali: lain tidak disebabkan kurangnya pasangan suami istri memahami arti dan makna perkawinan. Pasangan itu tidak memahami apa yang menjadi tujuan dari perkawinan. Akhirnya ikatan cinta hanya merupakan *comuflage* (tipuan), bagaikan fatamorgana yang memberi harapan kosong. Dari itu al-Qur'an menjelaskan apa yang menjadi tujuan perkawinan, yaitu *sakinah, mawaddah, warahmah*.³⁹¹⁾

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah mampu mewujudkan kebahagiaan dan kedamaian dalam menata kebermaknaan hidup. Oleh karena itu tujuan keluarga ialah untuk kemuliaan keturunan, menjaga diri dari setan, menghibur jiwa dan menenangkannya dengan bersama-sama, melaksanakan hak-hak keluarga, pemindahan keluarga dan lain sebagainya.

a. Rumah Tangga Sakinah

1. Tata Hubungan Seks

Hikmah perkawinan yang paling menonjol ialah segi biologis *seksual* (hubungan sanggama atau persetubuhan) antara suami istri. Tujuan perkawinan ialah agar dapat menikmati hubungan seks secara legal, halal dan teratur. Sedangkan sebagian besar kaum wanita menjawab tujuan perkawinan ialah untuk dapat hidup bersama dengan pria yang dicintai.

390) Ali Yusuf Aa Subki, *Fiqh Keluarga*, (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 24-28

391) Salim Emil, *Tuntutan Rumah Tangga Muslim dan Tuntutan Keluarga Berencana*, (Padang: Angkasa Raya Padang, 1985), h. 11

Firman Allah SWT surat Ali Imran ayat 14

زِينِ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ
مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ
مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ﴿١٤﴾

Artinya :

Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).³⁹²⁾

Sesudah Allah SWT menjelaskan pada ayat ini kekeliruan pandangan orang kafir harta dan anak-anak serta penyimpangan mereka dari kebenaran maka dalam ayat ini diterangkan segi kesesatan mereka yang disebabkan oleh harta dan anak yang dijadikan tumpuan harapan mereka.³⁹⁴⁾

2. Tata Anak

Kesempurnaan perkawinan, apabila dalam rumah tangga hadir anak-anak sebagai buah hati pengarang jantung. Peleraian demam bagi suami istri tangis dan rengas si anak merupakan sinfoni kehidupan rumah tangga. Anak-anak yang berkejaran, suara panggilan papa dan mama, himbuan ayah dan ibu menyejukkan hati menyenangkan jiwa. Firman Allah SWT surat ash-Shaafat ayat 100 :

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠٠﴾

Artinya:

“Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh”.³⁹⁴⁾ (Q.S. Ash-Shaafat: 100)

392) Departemen Agama RI, *Op.Cit*, h. 107

393) Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan dilengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta: PT Cahya Terang, 2002), h. 12

394) Departemen Agama RI, *Ibid*, h. 201

Ayat ini adalah kisah lain dari kisah nabi Ibrahim As, yang kita telusuri pada ayat sebelumnya menguraikan perjuangan nabi Ibrahim menegakkan agama Allah SWT atas kaumnya.³⁹⁵⁾

3. Tata Ekonomi Rumah Tangga

Jikalau secara nasional ada APBN (Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara), APBD (Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah), maka yang ketiga perlu ada APBRT (Anggaran Pendapatan dan Belanja Rumah Tangga). Laki-laki sebagai kepala keluarga adalah penanggung jawab utama dan memberi nafkah utama dalam rangka keberlangsungan dan keberlanjutan kehidupan rumahtangga. Firman Allah SWT surat An-nisa ayat 34 :

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ
وَمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَاصْطَلِحْتَ قَنِيتَتْ حَفِظْتَ لِلْغَيْبِ بِمَا
حَفِظَ اللَّهُ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي
الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ
اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ﴿٣٤﴾

Artinya:

Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). Wanita-wanita yang kamu khawatirkan nusyuznya, Maka nasehatilah mereka dan pisahkanlah mereka di tempat tidur mereka, dan pukullah mereka. Kemudian jika mereka mentaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha besar.³⁹⁶⁾ (Q.S. An-nisa: 34)

395) Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan dilengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta: PT Cahya Terang, 2002), h.19

396) Departemen Agamas RI. *Ibid*, h.168

Masih menjelaskan beberapa prinsip dasar sistem rumah tangga diantaranya bahwa suami itu adalah pemimpin rumah tangga. Di atas pundaknya tergantung amanah istri dan anak-anaknya, baik yang berkaitan dengan nafkah lahir maupun nafkah batin. Istri-istri soleha itu adalah yang taat kepada Allah dan Rasulnya dan suaminya dan bisa menjaga dirinya dari berbuat serong.³⁹⁷⁾

4. Tata Rias

Si istri harus mampu dan mempunyai peluang untuk menghias dan mendandani dirinya dirumah suaminya, sehingga tetap menarik dan menyenangkan hati suami. Dia pelihara kesehatannya, dan jaga agar tetap awet dan bertahan akan kecantikannya. Dia selalu bersolek untuk menarik hati suami.³⁹⁸⁾

5. Tata Ruang

Rumah kediaman tetap menarik, penghuninya betah di rumah, bukanlah hal yang mudah atau sambil lalu. Dia memerlukan perhatian dan rasa estetika, menuntut pengalaman dan kemahiran. Seni menempatkan peralatan rumah tangga, pengaturan hiasan dinding, tata warna diruang tidur, ruang tamu dan ruang makan sangat mempengaruhi suasana rumah tangga.

6. Tata Pekarangan

Orang yang arif sengaja menjadikan rumah tangganya nyaman, menarik dan menyenangkan. Bukan saja penghuninya yang ramah, baik hati, salih dan berbudi, ruangan rumahnya dengan hiasan dan tata warna serta alat perkakas rumah yang rapi dan teratur, akan perkarangannya pun bersih dihiasi dengan taman yang ditumbuhkan berbagai pohon hias dan bunga yang berwarna warni.

397) Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan dilengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta: PT Cahya Terang, 2002), h.74

398) Muammal, Hamidy, *Perkawinan dan Persoalannya Bagaimanapun Pemecahannya dalam Islam*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1980), h 123

7. Tata Busana

Pakaian adalah mahkota seseorang. Penampilan dengan rapi, serasi dan anggun akan membuat seseorang berwibawa dan dihormati, sekaligus menghilangkan rasa rendah diri. Penampilan seseorang dengan pakaian yang rapi mencerminkan kepribadian yang baik disamping menghias diri untuk tampil menyenangkan dilihat keluarga dan orang banyak.

8. Tata Masakan

Pertumbuhan fisik (jasmaniah) seseorang membutuhkan makanan yang cukup dan beraneka ragam vitamin. Menurut ilmu kesehatan lazim disebut dengan empat sehat, lima sempurna. Kebiasaan makanan yang baik, diatur dalam hidangan sehari-hari dari empat golongan bahan makanan.³⁹⁹⁾

9. Tata Ibadah

Mari kita bangun suatu rumah tangga yang bercermin kepada firman Allah SWT Surat An-Nur Ayat 36:

فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تَرْفَعَ وَيُذَكَّرَ فِيهَا أَسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا
بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴿٣٦﴾

Artinya :

“Bertasbih kepada Allah di masjid-masjid yang telah diperintahkan untuk dimuliakan dan disebut nama-Nya di dalamnya, pada waktu pagi dan waktu petang.”⁴⁰⁰⁾ (Q.S An-nur; 36)

Tafsir Ayat

Rumah tangga yang sakinah para penghuninya ialah orang-orang yang selalu mengingat Allah, mendirikan shalat dan membaca kitab suci al-Qur’an, serta berusaha mempelajari dan memahami isi kandungannya. Akibat kemajuan alat elektronik seperti *tape recorder*, kita mendengar pembacaan ayat suci al-Qur’an hanya melalui *cassette-*

399) Salim Emil, *Ibid*, h. 21-32

400) Departemen Agama RI, *Ibid*, h. 179

cassette, padahal yang dituntut ialah bagaimana mulut-mulut yang ada di dalam rumah tangga itu membaca ayat-ayat al-Qur'an, bukan melalui *cassette*.⁴⁰¹⁾

b. Rumah Tangga *Mawaddah*

Isteri yang tahu dan pandai merawat diri, menjaga ketahanan fisik dan selalu awet, oleh orang minangkabau disebut “bugih lamo”, akan selau menggairahkan, menyejukkan pandangan mata suami, secara biologis daya seks tetap bertahan, dan menggairahkan suami di rumahnya. Walaupun umur sudah mulai lanjut, matahari sudah mulai agak condong ke barat, baik istri maupun suami tetap segar dengan wajah yang cerah berseri dan tatap rapi serta menarik.

Dengan demikian semakin pandai seseorang merawat pakaiannya, semakin tahan dan utuh pakaian itu, semakin lama pula dapat dipakai. Begitulah manusia dalam merawat dan memelihara dirinya secara badaniah baik dengan menjaga makanan, kesehatan, kebersihan dan dandanan, sehingga kehidupan rumah tangga selalu bergairah.⁴⁰³⁾

c. Rumah Tangga *Warahmah*

Laki-laki itu adalah pemimpin bagi wanita, sesuai dengan firman Allah SWT Surat An-Nisa Ayat 34:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ
وَمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَاصْصَلِحْتِ قَدِيتَتْ حَفِظْتِ لِلْغَيْبِ بِمَا
حَفِظَ اللَّهُ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي
الْمَضَاجِعِ وَأَضْرِبُوهُنَّ إِنِ اطَّعَنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ
اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا

401) Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan dilengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta: PT Cahya Terang, 2002), h. 166

402) Salim Emil, *Ibid*, h. 35-40

Artinya :

“Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). Wanita-wanita yang kamu khawatirkan nusyuznya. Maka nasehatilah mereka dan pisahkanlah mereka di tempat tidur mereka, dan pukullah mereka. kemudian jika mereka mentaatimu. Maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha besar.”⁴⁰³⁾ (Q.S. An-nisa: 34)

Istri harus berada dibawah pimpinan suami. Karena itu pandai-pandailah suami memimpin istrinya, jangan bakhil dan jangan pula royal. Jangan sampai istri menguasai rumah tangga dalam kehidupan rumah tangga itu. Apabila istri telah berkuasa, suami akan diperbuat menurut keinginannya⁴⁰⁴⁾

C. Kehidupan Berkeluarga

1. Hak-Hak Istri Atas Suaminya

a. Keseimbangan didalam Hak-Hak dan Kewajiban-Kewajiban

Al-Qur’an telah menentukan hak-hak yang dapat diterima oleh seorang istri atas suaminya. Batasan yang pertama adalah bahwa dia mempunyai hak dan kewajiban yang seimbang dengan apa yang didapatkan oleh suaminya.

b. Hak untuk mendapatkan perlakuan yang patut meskipun suami dalam keadaan tidak memiliki kemampuan atau dalam kesulitan,

Wanita tetap mendapatkan hak-haknya meskipun suami dalam keadaan marah kepada istrinya. Agar suami mengintrospeksi dirinya, barangkali istrinya bertindak salah karena ada sebab-sebab

403) Departemen Agams RI , *Ibid*, h. 140

404) Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan dilengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta:PT Cahya Terang, 2002), h. 74

ketidaksenangan, dan barang kali pada diri istrinya banyak kebaikan yang tidak dapat diketahui oleh dirinya karena terbatasnya kemampuan yang dimilikinya.⁴⁰⁵⁾

c. Berhiasnya isteri demi suaminya dan perlakuan baik terhadapnya

Suami tidak hanya disuruh mengurus istrinya agar tidak berbuat kejelekan, atau menghargai pendapatnya dan mempergaulinya dengan cara yang baik atau mengambil tindakan-tindakan yang perlu untuk memberi peringatan kepada istrinya.

d. Hak untuk Mendapat Bantuan dalam Pekerjaan Sehari-Hari

Rasul yang mulia telah mempergauli istri-istrinya dengan baik. Secara suka rela beliau membantu mereka menyelesaikan pekerjaan dan kewajiban mereka sehari-hari.

e. Hak untuk Diperhatikan Kritiknya dengan Lapang Dada

Perlu diketahui oleh para laki-laki bahwa istri rasul yang mulia sering mendiskusikan pendapat mereka dengan beliau, dan Rasul yang mulia tidak marah karenanya. Sebab sunnahnya yang suci mensyariatkan bahwa laki-laki harus mempergauli istri mereka dengan *ma'ruf*. Beliau adalah teladan yang konsekuen terhadap ucapannya.⁴⁰⁶⁾

2. Hak Suami atas Istrinya

a. Taat

Hak pertama suami atas istrinya adalah ketaatan. Allah telah mempercayakan kepemimpinan kepada keluarga kepadanya, dan semua anggota keluarganya wajib mentaatinya, sehingga ia dapat melaksanakan tugas kepemimpinan itu dengan mudah dan gampang tanpa menemui hambatan.

b. Penjagaan Harta

Di antara hak suami atas istrinya adalah penjagaan istri atas kekayaan suaminya. Ia juga harus mengatur pengeluarannya selama masih

405) Nasruddin, *Pedoman Perkawinan Umat Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1956), h. 19

406) Al-shabbagh Mahmud, *Tuntutan Keluarga Bahagia Menurut Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1993), h. 128-144

dalam batas ketaatan kepada suaminya. Istri tidak diperkenankan membelanjakan sesuatu atau memberi seseorang dari harta suaminya kecuali dengan izin suaminya dan yakin bahwa ia rela untuk urusan itu.⁴⁰⁷⁾

- c. Di dalam keadaan yang sulit, suami boleh memakai harta istrinya atau istrinya harus bersabar dalam menempuh hidup ini jika suami tidak memiliki kekayaan.

Di antara hak suami atas istrinya adalah bahwa istri dianjurkan untuk mengeluarkan sedekah untuk suaminya jika suaminya dalam keadaan sulit. Dan jika suaminya tidak memiliki harta kekayaan, maka istri harus bersabar di dalam mengarungi hidup ini.

- d. Wanita tidak diperkenankan menghadiahkan sesuatu dari hartanya kecuali atas izinnya.

Hak lain yang dapat diterima oleh suami atas istrinya adalah bahwa istri tidak diperkenankan memberikan hadiah apapun dari harta suaminya kecuali dengan izinnya. Sesungguhnya hak seperti ini mendukung kepemimpinan keluarga dibawah seorang laki-laki yang tidak dapat dipengaruhi oleh keadaan wanita sekalipun.⁴⁰⁸⁾

- e. Istri tidak boleh melakukan puasa sunat kecuali atas izin suaminya, dan tidak boleh memberi izin seseorang untuk memasuki rumahnya kecuali atas izinnya. Laki-laki punya hak agar istri tidak berpuasa kecuali atas izinnya, dan istri tidak boleh memberikan izin kepada seseorang untuk memasuki rumahnya kecuali atas izin suaminya.
- f. Mengatur Urusan Rumah Tangga.

Suami juga berhak atas istrinya untuk mengatur segala urusan rumah tangganya dan pendidikan anak-anaknya. Memang itulah tabiat dan pembawaan wanita. Disinilah letak spesialisasi seorang wanita

407) Al-shabbagh Mahmud, *Ibid*, h. 148-153

408) Nashih Ulwan, Abdullah, *Tuntutan Keluarga Bahagia Menurut Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1993), h. 234-236

dalam hidup berkeluarga. Hendaklah ia meneladani putri rasul yang mulia *uswatun hasannah*.⁴⁰⁹⁾

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga yang baik itu mampu mewujudkan keluarga yang menurut Islam dan mampu menciptakan keluarga yang *sakinah, mawaddah, dan warahmah* serta mampu menjalankan peranan orang tua untuk mendidik anaknya sebagai contoh tauladan yang baik untuk anaknya, sebagai keluarga yang *sakinah, mawaddah, warahmah*.

D. Kesimpulan

- 1) Keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan utama dalam membentuk kepribadian anak menuju kepribadian yang utama. Kepribadian yang utama adalah kepribadian yang berdasarkan nilai moral yang bersumber dari ajaran agama. Melalui ajaran, menuntut akhlak mereka, tentunya akhlak karimah yang menjadi dambaan setiap orang tua.
- 2) Tujuan terbentuknya keluarga dalam Islam, adalah untuk memulia-kan keturunan, memelihara keharmonisan dan menjaga diri dari setan menghibur jiwa menenangkannya secara bersama-sama, melakukan hak-hak keluarga dan pemindahan kewarisa. Dengan demikian terciptalah rumah tangga *sakinah, mawaddah, warahmah*.
- 3) Dalam kehidupan berkeluarga memihak dan kewajiban serta tanggung jawab, diantaranya adalah sebagai berikut:
 - a) Hak isteri atas suaminya yang meliputi :
 1. Keseimbangan dalam hak dan kewajiban
 2. Hak dalam memperoleh perlakuan yang patut, meskipun suami dalam keadaan tidak mampu atau dalam kesulitan.
 3. Berhiasnya isteri hanya untuk menyenangkan suaminya.
 4. Hak mutlak mendapatkan bantuan dalam pekerjaan sehari-

409) Al-shabbagh Mahmud, *Op.cit*, h. 154-156

hari.

5. Hak untuk diperhatikan kritiknya dengan lapang dada.
- b) Hak suami terhadap isteri diantaranya adalah taat, penjagaan harta suami oleh isteri, dalam keadaan sulit suami boleh menggunakan harta isterinya dan mengatur urusan rumah tangganya.

Bab XII

PERANAN DAN TANGGUNG JAWAB PENDIDIK DAN TENAGA KEPENDIDIKAN DALAM PELAYANAN KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH DAN MADRASAH

A. Pendahuluan

Perkembangan kesehatan mental peserta didik banyak dipengaruhi oleh iklim *sosio-emosional* di sekolah. Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru (terutama guru BK atau konselor sekolah/madrasah) tentang mental *hygiene* sangatlah penting. Pemahaman tentang pengembangan profesionalitas konselor atau guru bimbingan dan konseling merupakan hal yang sangat diperlukan, mengingat kedudukan konselor atau guru bimbingan merupakan pendidik profesional yang bertugas memberikan berbagai jenis layanan ahli dalam bimbingan dan konseling.

Lebih lanjut Prayitno mengemukakan bahwa permasalahan yang dialami para siswa di sekolah sering kali tidak dapat dihindari meski dengan pengajaran yang baik sekalipun. Dalam hal ini permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, termasuk perilaku siswa yang tidak dapat mengatur waktu untuk melakukan aktivitas belajar sesuai dengan apa yang dibutuhkan, dan diharapkan.

Dalam kesehatan mental di sekolah dan madrasah guru agama dan guru BK lah yang sangat berperan penting dan bertanggung jawab dalam pengembangan kesehatan mental peserta didik. Karena selain di rumah, sekolah dan madrasah merupakan tempat ke dua bagi anak mendapat pendidikan setelah melalui pendidikan keluarga atau rumah tangga.

Dengan demikian guru bidang studi pendidikan agama Islam bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling dalam mewujudkan perkembangan kesehatan mental peserta didiknya di sekolah dan madrasah.

B. Pendidik dan Tenaga Kependidikan

1. Pengertian Pendidik

Kata pendidik berasal dari kata didik yang artinya orang yang mendidik. Kedudukan pendidik dalam pendidikan adalah salah satu tiang utama untuk bisa terlaksananya pendidikan. Dengan kata lain bahwa tidak mungkin terjadi sebuah proses pendidikan tanpa ada yang mendidik.⁴¹⁰⁾ Di Indonesia pendidik disebut juga guru yaitu “orang yang digurui dan ditiru”. Guru adalah orang-orang yang kerjanya mengajar atau memberikan pelajaran di sekolah atau di kelas. Lebih khususnya diartikan orang yang bekerja dalam bidang pendidikan dan pengajaran, yang ikut bertanggung jawab dalam membentuk dan membimbing anak-anak mencapai kedewasaan masing-masing, baik kedewasaan jasmani maupun rohani.⁴¹²¹⁾

Dalam Undang-undang RI, No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 dan 6 menjelaskan bahwa:

pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat, bangsa dan negara.

pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualitas sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaswara, tutor, instruktur,

410) Haidar Putra Daulay, *Pendidikan Islam Dalam Perspektif Filsafat*, (Jakarta:Kencana, 2014), h. 99

411) Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta; Kalam Mulia, 2002), h. 105

fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan”⁴¹²⁾

Pernyataan di atas agaknya sesuai dengan firman Allah yang terdapat di dalam Q.S Ar-Rahman ayat 1-4 yang berbunyi:

الرَّحْمَنُ ۝ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۝ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۝

Artinya:

“Allah yang Maha Pengasih, yang telah mengajarkan Al-Qur’an, Dia menciptakan manusia, mengajarnya pandai berbicara”.⁴¹³⁾ (Q.S Ar-Rahman: 1-4)

Sehubungan dengan terjemahan di atas, Ahmad Mustofa dalam tafsir al-Maraghi, menjelaskan bahwa, seperti yang sudah di jelaskan dalam surah Ar-Rahman tersebut bahwa Allah SWT telah memberikan isyarat agar manusia itu mau mengajarkan sesuatu kepada sesamanya. Seperti yang ditunjukkan pada ayat ke 4 bahwa Allah mengajarkan manusia itu pandai berbicara. Sehingga dapat dikatakan bahwa Allah memberikan tanggung jawab kepada manusia untuk melakukan tugas khalifah yaitu menjaga, dan menyebarkan ilmu Allah Ta’ala.⁴¹⁴⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidik yang sesungguhnya adalah orang yang mendidik. Seperti halnya dalam al-Qur’an surah Ar-Rahman ayat 1-4 bahwa Allah telah memberikan mulut, sehingga dia bisa berbicara. Dengan bisa berbicara tersebut, manusia bisa menyebarkan ilmu pengetahuan yang dimilikinya, karena salah satu tugas dari seorang *khalifah* itu adalah menjaga, dan menyebarkan ilmu yang diberikan oleh Allah kepada umat-Nya.

412) Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Departemen Pendidikan Indonesia), h. 6-7

413) Al-aliyy, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jawa Barat:CV Diponegoro, 2006), h. 424

414) Ahmad Musthofa, Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang:PT Karya Toha Putra, 1974), h. 185

2. Tenaga Kependidikan

Tenaga kependidikan adalah anggota masyarakat yang mengabdikan diri dan diangkat untuk menunjang penyelenggaraan pendidikan. Yang termasuk ke dalam tenaga kependidikan adalah: kepala satuan pendidikan, pendidik, dan tenaga kependidikan yang lainnya.⁴¹⁵⁾

Di dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 dibedakan antara pendidik dengan tenaga kependidikan. Tenaga kependidikan adalah anggota masyarakat yang mengabdikan diri dan diangkat untuk menunjang penyelenggaraan pendidikan. Sedangkan pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan.⁴¹⁶⁾

Jadi dapat disimpulkan bahwa tenaga kependidikan itu adalah orang yang berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan di satuan pendidikan, walaupun secara tidak langsung tidak terlibat dalam proses pendidikan.

3. Ciri-ciri Pendidik

Ciri-ciri pendidik itu antara lain:

a) Menunjukkan kewibawaan

Ciri utama seorang pendidik adalah adanya kewibawaan yang terpancar dari dirinya terhadap anak didik. Pendidik harus memiliki kewibawaan menghindari penggunaan kekuasaan lahir batin, yaitu kekuasaan yang semata-mata didasarkan kepada unsur wewenang jabatan.

b) Mengenal anak didiknya

Ciri kedua seorang pendidik adalah mengenal anak didiknya, yakni sifat anak secara umum, anak usia kelas rendah berbeda sifatnya dengan anak usia kelas tinggi.

415) Sevnnetbt7.blogspot.com

416) Ramayulis, *Op.Cit*, h. 105

c) Membantu anak didiknya

Ciri ketiga seorang pendidik adalah mau membantu anak didiknya, dan bantuan yang diberikan harus sesuai dengan yang diharapkan anak didiknya.⁴¹⁷⁾

d) Seorang guru harus mendisiplinkan siswa dengan bentuk contoh

Dengan kata lain, sebelum mengajarkan kepada siswanya untuk berdisiplin dalam belajar, seorang guru harus memberikan contoh terlebih dahulu misalnya dengan selalu datang tepat waktu.

e) Selalu berkomunikasi secara teratur dengan orang tua siswanya

Dengan demikian, perkembangan siswanya secara psikologis juga bisa dipantau dengan baik.

f) Guru harus merupakan orang yang terdidik

Dengan kata lain ia harus menguasai bahan ajar dengan baik.⁴¹⁸⁾

Sebagai seorang tenaga profesional, seorang guru dituntut memiliki kemampuan yang lebih memadai, secara garis besarnya ada 3 tingkatan kualifikasi profesional guru sebagai tenaga profesional pendidikan yaitu:

1. *Capable personal* adalah guru diharapkan memiliki pengetahuan kecakapan dan keterampilan, serta sikap yang lebih mantap dan memadai.
2. Guru sebagai inovator adalah sebagai tenaga kependidikan yang memiliki komitmen terhadap upaya perubahan dan informasi.
3. Guru sebagai developer dimana guru harus memiliki visi dan kegu-ruan yang mantap dan luas perspektifnya.⁴¹⁹⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidik itu harus paham dengan keadaan situasi dan kondisi peserta didiknya. Sebagai seorang tenaga yang profesional, seharusnya guru itu harus dituntut untuk memi-

417) <https://candrajunie.blogspot.com>

418) www.infoduniapendidikan.com

419) Sudirman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta:PT Grafindo Persada, 2003), h.cet ke 10, h. 8

liki kemampuan yang lebih memadai supaya guru bisa membantu peserta didiknya dan juga guru dapat memahami peserta didiknya.

C. Kesehatan Mental di Sekolah dan Madrasah

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.⁴²⁰⁾

Kesehatan mental di sekolah ini didasari bahwa perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim sosio-emosional di sekolah. Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru, terutama guru BK atau konseling tentang mental hygiene sangat diperlukan. Dalam hal ini pimpinan dan guru dapat menciptakan iklim kehidupan sekolah (fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa. Di samping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental para siswa sedini mungkin.⁴²¹⁾

Selain itu mereka juga dapat memahami masalah mental yang dapat memahami masalah mental yang dapat diatasi sendiri dan mana yang harus dirujuk kepada ahli yang lebih profesional. Para guru di sekolah dan madrasah pada jenjang apapun perlu memahami kesehatan mental peserta didiknya yang berada pada masa transisi, karena tidak sedikit peserta didiknya yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalah yang dihadapinya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua, masalah pribadi, masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stres.

Sekolah dan madrasah merupakan masyarakat yang lebih besar dari keluarga. Sekolah dan madrasah bukan hanya sekedar memberikan pelajaran, tetapi juga berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkem-

420) Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Agung, 1980), h. 13-14

421) <http://edukasi.kompasiana.com/2015/05/25/Kesehatan-Mental-di-Lingkungan-Sekolah-149783.html>

banjir, berusaha agar anak didik mengembangkan potensinya secara puas dan senang serta mempunyai pribadi yang integral. Memang telah diakui bahwa pendidikan sekolah dan madrasah merupakan kelanjutan pendidikan di dalam keluarga dan merupakan *community centered*, tetapi kalau pendidik mau mengerti secara mendalam mengenai masalah anak didik, mempunyai kecakapan dan teknik dalam melayani anak didik, mempunyai pandangan yang luas, melaksanakan prinsip-prinsip yang sesuai dengan ilmu kesehatan mental.⁴²²⁾

D. Peranan Dan Tanggung Jawab Pendidik dan Tenaga Kependidikan dalam Pelayanan Kesehatan Mental di Sekolah dan Madrasah

Sekolah sebagai lembaga pendidikan adalah tempat untuk mempersiapkan anak menghadapi kehidupan sebaik-baiknya, baik sebagai pribadi dalam keluarga maupun dalam masyarakat. Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah.⁴²⁴⁾ Lingkungan hidup yang penting bagi perkembangan anak dalam hal ini adalah sekolah dan madrasah dengan demikian bimbingan dan konseling memegang peranan sebagai berikut:

1. Sekolah merupakan lingkungan hidup kedua sesudah rumah tangga, dimana anak untuk sekian jam tiap-tiap hari mengisi hidupnya.
2. Anak sekolah pada umumnya berusia sekitar 6-18 tahun (dengan patokan 18 tahun lulus SLTA), merupakan masa-masa dalam perkembangan yang banyak membutuhkan uluran tangan dari berbagai pihak termasuk guru yang sekian banyak jam mengadakan hubungan dengan anak tiap hari.
3. Tugas pokok guru pembimbing atau konselor sekolah adalah:
 - a. Bertanggung jawab terhadap kesehatan, kesejahteraan, pendidikan, kebutuhan sosial anak.

421) Siti Sundari, Kesehatan Mental Dalam Kehidupan, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 7-8

422) Ramayulis dan Mulyadi, *bimbingan konseling & Islam di madrasah dan sekolah*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2016). h. 286.

- b. Ikut serta dalam aktivitas sekolah secara menyeluruh khususnya sebagai *polisimaker*.
- c. Mendampingi pimpinan dalam menentukan kebijakan-kebijakan edukatif.
- d. Mendampingi pimpinan untuk mengatasi sesuatu masalah baik hubungan-hubungan interpersonal maupun masalah-masalah dari murid-murid.
- e. Menghubungi guru-guru mengadakan pertemuan–pertemuan para guru, konselor atau tenaga-tenaga terlatih untuk membicarakan hal yang berhubungan dengan pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan sekolah tersebut.⁴²⁴⁾

Sebagai pelaksana dan penyelenggara utama kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah adalah guru pembimbing yang seharusnya memiliki berbagai pengetahuan, pemahaman serta keahlian di bidang bimbingan dan konseling, sehingga layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan sebagaimana tercantum dalam SK Menpan No. 84/1993 pasal 3 bahwa tugas pokok guru pembimbing itu adalah menyusun program, analisis hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling dan tindak lanjut dalam program bimbingan dan konseling terhadap peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya.⁴²⁵⁾

Menurut Prayitno tugas guru pembimbing sebagai pelaksana utama, tenaga inti dan ahli dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- a) Memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling.
- b) Merencanakan program bimbingan dan konseling terutama program satuan layanan dan kegiatan pendukung untuk satuan-satuan waktu tertentu, program tersebut dikemas dalam program mingguan, bulanan, caturwulan dan tahunan.

424) *Ibid*, h. 287

425) Koestoer H Partowoissastro, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Jakarta:Erlangga, 1985), h. 13

- c) Melaksanakan segenap program satuan layanan.
- d) Melaksanakan segenap program satuan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling.
- e) Menilai proses dan hasil pelaksanaan satuan layanan dan kegiatan pendukung.
- f) Menganalisis hasil penilaian layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling.⁴²⁶⁾
- g) Melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil penilaian layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling.
- h) Mengadministrasikan kegiatan satuan layanan dan satuan pendukung bimbingan konseling yang dilaksanakan.
- i) Mempertanggung jawabkan tugas kegiatannya dalam pelayanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh kepada koordinator BK serta kepala sekolah.

Tercapainya keberhasilan penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah dengan baik, sangat ditentukan oleh ketentuan-ketentuan di atas apabila salah satu dari pemaparan di atas tidak diselenggarakan maka akan terjadilah suatu hambatan bagi tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.

Pernyataan di atas apabila di lihat dari di sisi ajaran Islam maka keterlaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh guru pembimbing/konselor sekolah sangat dituntut pertanggungjawabannya di samping keprofesiannya karena tercapai tidaknya tujuan pendidikan sangat ditentukan oleh kegiatan bimbingan dan konseling atau dalam istilah yang lumrah dalam bimbingan dan konseling sekecil apapun kegiatan pendidikan tidak terlepas dari proses bimbingan dan konseling dan perlu dipahami bahwa konseling itu sendiri merupakan jantung hatinya dari keseluruhan kegiatan bimbingan.⁴²⁷⁾

426) Ibid, h. 13

427) Mulyadi, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Prenada Media Group,2016), h. 53

Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surat al-Isra ayat 36:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ
كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya:

"Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabnya." (QS.al-Isra ayat 36).⁴²⁹⁾

Sehubungan dengan terjemahan ayat di atas M.Qurasy Shihab dalam tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa lakukan apa yang diperintahkan, jauhilah apa yang dilarang, jangan ikuti jika kamu tidak mengetahui, jangan mengakui jika kamu tidak tahu atau mengakui jika kamu tidak mendengar, setiap manusia mempunyai pendengaran, penglihatan dan hati. Dan merupakan suatu alat dan akan dipertanggungjawabkan nantinya, bagaimana seseorang menggunakannya dan memanfaatkannya.⁴³⁰⁾

Adapun peranan guru pembimbing / konselor di sekolah/madrasah adalah sebagai berikut:

- 1) Peran guru pembimbing dalam bimbingan dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a) Membuat catatan mengenai peserta didik untuk dipelajari.
 - b) Guru pembimbing harus mendapatkan kepercayaan dari individu yang bersangkutan.
 - c) Guru pembimbing harus menjelaskan masalah-masalah yang dihadapinya terutama kesulitan disekolah.

429) Departemen Agama RI, *al-Quran Suci Terjemahan dan Tafsir*, (Jakarta:Bulan Bintang, 1986), h. 282

430) Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, Pesan, Kesan dan Kerasiaan Al-Quran*, (Jakarta:Tentara Hak, 2002), h. 462

- d) Guru pembimbing harus memimpin dan memberikan saran-saran pemecahan masalah yang positif.
 - e) Guru pembimbing harus membesarkan hati individu agar ia melakukan rencana kegiatan yang telah ditetapkan sebanyak mungkin.
 - f) Guru pembimbing harus mencatat isi wawancara serta hasil yang telah ditetapkan.
 - g) Guru pembimbing harus memberikan bimbingan yang diperlukan sehingga individu dapat melaksanakan berbagai kegiatan atau usaha yang sesuai dengan kemampuan dan masalah yang dihadapinya.
 - h) Apabila tercapai kegiatan yang telah dilaksanakan itu gagal mencapai sasaran, maka guru pembimbing harus memberikan layanan.⁴³⁰⁾
- 2) Peran guru pembimbing dalam pengawasan organisasi bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:
- a) Ia harus memiliki kemampuan untuk memahami dan mengetahui sifat-sifat seseorang.
 - b) Seseorang guru pembimbing harus banyak punya pengalaman yang berliku-liku.
 - c) Seorang guru pembimbing harus mempunyai kepribadian yang seimbang dan kuat.
 - d) Seorang guru pembimbing harus simpati dan bersifat objektif, harus tajam perasaannya dan memancarkan cahaya yang dapat membuat jiwa seseorang dan selalu bijaksana dalam melayani orang lain.⁴³¹⁾

430) Abu Ahmadi, Ahmad Rohani, *BK di Sekolah*, (Jakarta:Rineka Cipta, 1991), h. 160

431) *Ibid*, h. 162-163

Dengan adanya tugas dan peranan yang diemban oleh guru pembimbing sebagai pelaksanaan utama kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah, maka dapat diharapkan keterlaksanaan dari keseluruhan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah. Di samping itu peserta didik akan terbantu dalam mendayagunakan berbagai kesulitan-kesulitan yang akan menghambat tugas-tugas perkembangannya dan dapat merencanakan masa depan dengan cemerlang (*realistis*).

E. Kesimpulan

Pendidik adalah orang yang mendidik. Pendidik di lembaga pendidikan di sekolah dan di madrasah disebut dengan guru. Namun guru bukan hanya menerima amanat dari orang tua untuk mendidik, melainkan juga dari setiap orang yang memerlukan bantuan untuk mendidiknya.

Dalam pendidikan di sekolah dan madrasah, seorang guru itu memiliki peran dan tanggung jawab yang diembannya dalam kesehatan mental di sekolah dan madrasah yaitu antara lain:

1. Sekolah merupakan lingkungan kedua sesudah rumah tangga, dimana anak untuk sekian jam tiap-tiap hari mengisi hidupnya.
2. Anak sekolah pada umumnya berusia sekitar 6-18 tahun (dengan patokan 18 tahun lulus SLTA), merupakan masa-masa dalam perkembangan yang banyak membutuhkan uluran tangan dari berbagai pihak termasuk guru yang sekian banyak jam mengadakan hubungan dengan anak tiap hari.
3. Tugas pokok guru pembimbing atau konselor sekolah dan madrasah adalah:
 - a) Bertanggung jawab terhadap kesehatan, kesejahteraan, pendidikan, kebutuhan sosial anak.
 - b) Ikut serta dalam aktivitas sekolah secara menyeluruh khususnya sebagai polisimaker.
 - c) Mendampingi pimpinan dalam menentukan kebijakan-kebijakan edukatif.

Bab XIII

PERANAN DAN TANGGUNG JAWAB DA'I DAN MUBALIGH DALAM PELAYANAN KESEHATAN MENTAL DALAM MASYARAKAT DI LUAR LEMBAGA SEKOLAH

A. Pendahuluan

Dakwah merupakan kewajiban yang disyari'atkan dan menjadi tanggung jawab yang harus dipikul oleh kaum muslimin seluruhnya. Dalam artian baik laki-laki maupun perempuan, *U'lama* atau bukan, kiyai atau santri dituntut untuk berdakwah, dan pendakwah ini disebut dengan *Da'i* dan *Mubaligh*. *Da'i* dan *Mubaligh* adalah orang yang membimbing manusia dan mengajaknya untuk menuju kepada jalan Allah SWT melalui dakwahnya.

Menurut Munir dan Wahyu Ilaihi menyatakan bahwa *Da'i* adalah orang yang melaksanakan dakwah baik lisan, tulisan, maupun perbuatan yang dilakukan baik secara individu, kelompok, atau lewat organisasi/ lembaga.⁴³²⁾

Nasaruddin Lathief mendefinisikan bahwa *Da'i* adalah muslim dan muslimat yang menjdikan dakwah sebagai suatu amaliah pokok bagi tugas u'lama. Ahli dakwah adalah *wa'ad*, *Mubaligh Mustama'in* (juru penerang) yang menyeru, mengajak, memberikan pengajaran, dan pelajaran agama Islam.⁴³³⁾

432) Munir, dan Wahyu Ilaihi, *Manajemen Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 20

433) Salmadanis, *Da'i dan Kepemimpinan*, (Jakarta Barat: The Minangkabau Fondation, 2004), h. 40

Mubaligh dan *Da'i* adalah sebuah tugas agama yang harus ada di masyarakat. Jika tidak ada yang mau menyampaikan pesan-pesan agama tentu saja masyarakat akan jauh dari agama dan kehidupan akan binasa, jika agama hanya sebatas teori belaka, harus ada orang yang senantiasa sabar mengingat akan kebaikan serta menjauhkan masyarakat dari nilai-nilai yang merusak. *Mubaligh* serta *Da'i* mempunyai peran untuk melakukan dan menangani kesehatan dan kesehatan mental yang terjadi dalam masyarakat.

B. Hakikat *Da'i* dan *Mubaligh*

1. Pengertian *Da'i*

Kata *Da'i* adalah bentuk kata dari *fa'il* dari lafal *Da'a* yang bearti orang yang berdakwah.⁴³⁴⁾ Kata *Da'i* berasal dari bahasa Arab yang berarti orang yang mengajak. *Da'i* adalah orang yang mengajak kepada orang lain baik secara langsung atau tidak langsung dengan kata-kata, perbuatan atau tingkah laku kearah kondisi yang baik atau lebih baik menurut syariat al-Qur'an dan sunnah. Secara garis besar *Da'i* mengandung dua pengertian:

- a) Secara umum adalah setiap muslim atau muslimat yang berdakwah sebagai kewajiban yang melekat dan tidak terpisahkan dari misinya sebagai penganut Islam, sesuai dengan perintah "*Ballighu anni walaw ayat*".
- b) Secara khusus adalah mereka yang mengambil keahlian khusus dalam bidang dakwa Islam, dengan kesungguhan luar biasa dan dengan "*qudwah Hasanah*".⁴³⁵⁾

Menurut Munir dan Wahyu Ilahi menyatakan bahwa *Da'i* adalah orang yang melaksanakan dakwah baik lisan, tulisan, maupun perbuatan yang dilakukan baik secara individu, kelompok, atau lewat organisasi/lembaga.⁴³⁶⁾

434) Fathul Bahri An-Nabiry, *Meniti Jalan Dakwah: Bekal Perjuangan Para Da'i*, (Jakarta: Amzah, 2008) h. 134

435) Samsul Munir Amir, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Amzah, 2009), h. 68

436) Munir, dan Wahyu Ilaihi, *Op. Cit*, h. 22

Memperhatikan pemaparan di atas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa *Da'i* adalah orang yang membimbing manusia dan mengajarkannya untuk menuju kepada jalan Allah SWT, agar manusia melakukan perbuatan atau tingkah laku kearah yang baik atau lebih baik sebagaimana yang telah disampaikan oleh *Da'i* menurut syariat al-Qur'an dan sunnah.

2. Pengertian *Mubaligh*

Secara bahasa *Mubaligh* berasal dari kata *ba-la-gha* yang berarti menyampaikan atau banyak menyampaikan. *Mubaligh* adalah bentuk *fa'il* yang memiliki makna pelaku atau orang yang menyampaikan. Jadi *Mubaligh* adalah orang yang menyampaikan dakwah Islam dan orang tersebut menjadi contoh bagi orang lain dalam pengamalan Islam.⁴³⁷⁾

Allah SWT berfirman:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْ لَهُم بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ
بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya:

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah[845] dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (An-Nahl:125).⁴³⁸⁾

Berdasarkan terjemahan ayat di atas Ahmad Mustafa al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah SWT menyuruh Rasul untuk menyuruh orang kepada syariat yang telah digariskan oleh Allah SWT bagi makhluk-Nya melalui wahyu yang telah diberikan kepada rasul, dan memberikan mereka pelajaran dan peringatan yang diletakkan di dalam kitab-Nya sebagai *hujjah*

437) Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), h.87

438) Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahan di lengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta: CV. Pustaka Jaya ilmu, 1987) h. 351

mereka, serta selalu diingatkan kepada mereka, seperti diulang-ulang yang telah dijelaskan dalam surat ini. Dan bantahlah mereka dengan bantahan yang lebih baik dari pada bantahan lainnya, seperti memberi maaf kepada mereka jika mengotori kehormatanmu, serta bersikap lemah lembut terhadap mereka dengan menyampaikan kata-kata yang baik

Menurut Sayyid Qutb mengemukakan bahwa *Mubaligh* adalah perkataan yang langsung mengugah jiwa dan melekat secara langsung di hati.⁴⁴⁰⁾

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *Mubaligh* adalah orang yang mengajak, menyeru orang lain dan atau sekelompok orang (umat atau Jema'ah) kepada jalan kebenaran, jalan yang diridhai Allah melalui pesan-pesan agama (*tausyiah*) agar seseorang, sekelompok orang (masyarakat) melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.

3. Tugas dan Fungsi *Da'i* dan *Mubaligh*

a. Tugas *Da'i* dan *Mubaligh*

Pada dasarnya tugas pokok seorang *Da'i* dan *Mubaligh* tidaklah jauh berbeda diantaranya adalah meneruskan tugas nabi Muhammad SAW yaitu menyampaikan ajaran-ajaran Allah seperti sunnah Rasulullah. Lebih tegas lagi bahwa tugas *Da'i* adalah merealisasikan ajaran-ajaran al-Qur'an dan sunnah ditengah masyarakat sehingga al-Qur'an dan sunnah dijadikan sebagai pedoman dan penuntun hidupnya. Selain itu *Da'i* juga bertugas untuk menghindarkan masyarakat dari pedoman pada ajaran-ajaran animisme dan dinamisme serta ajaran lain yang tidak dibenarkan oleh al-Qur'an. *Da'i* mempunyai tugas yang sangat berat karena ia harus mampu menterjemahkan bahasa al-Qur'an dan sunnah kedalam bahasa yang dapat dimengerti oleh masyarakat. Namun dibalik beratnya tugas itu terhampar kemuliaan yang penuh rahmat dari Allah SWT.⁴⁴¹⁾

439) Salmadani, *Op. Cit.*, h. 40

440) Samsul Munir Amin, *Op. Cit.*, h. 70

Seorang *Da'i* harus mempunyai sifat sabar karena sabar sangat diperlukan dalam proses dakwah. Kegiatan dakwah akan menghadapi berbagai tantangan dan rintangan sepanjang perjalanan pendakwah. Karena itu sabar dapat mengurangi kepedihan, membuat orang tidak suka kelu kesah, dan tabah (kukuh) dalam melaksanakan tugas yang berat.⁴⁴¹⁾

Oleh karena itu tugas dan tanggung jawab *Da'i* dan *Mubaligh* adalah sebagai berikut :

- a) Para *Mubaligh* sebagai sebagai penafsir jalan kehidupan umat manusia
- b) Sebagai informator dan penerang masyarakat.
- c) Sebagai agen perubahan sosial yang ada didalamnya termasuk melakukan pembaharuan pemikiran Islam
- d) Para *Mubaligh* berperan dalam mengarahkan pandangan keIslaman masyarakat.
- e) Para *Mubaligh* berperan dalam mewujudkan cita-cita Islam dalam bidang kehidupan.
- f) Para *Mubaligh* berperan dalam menanamkan keimanan dan ketakwaan dalam arti sesungguhnya
- g) Para *Mubaligh* berperan sebagai pemimpin masyarakat.⁴⁴²⁾

Dengan demikian dapat dipahami bahwa tugas *Da'i* dan *Mubaligh* adalah untuk membimbing manusia kejalan yang benar sesuai dengan tuntunan yang disampaikan oleh nabi Muhammad SAW, agar manusia terhindar dari kesesatan dan dosa.

441) Ilyas isma'il, dan Prio Hotman, *Falsafat Dakwah*, (Jakarta: Prenada Media Gruop, 2011), h. 100

442) Abudinata, *Manajemen Pendidikan; Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam Di Indonesia*, (Jakarta; Prenada Media Group, 2003)., h. 163-164

b. Fungsi Da'i dan *Mubaligh* adalah sebagai berikut:

1. Meluruskan akidah

Banyaknya terjadi pada seorang muslim adanya perubahan sesuatu dalam hal kayakinannya berubah dan bergeser. Dalam menghadapi permasalahan seperti ini, keberadaan *Da'i* dan *Mubaligh* berfungsi untuk meluruskn kembali anggota masyarakat yang kedapatan mulai melakukan praktik-praktik syirik yang mendekatinya dengan jalan yang tidak diridai Allah sehingga mereka tetap pada suatu keyakinan bahwa Allah SWT lah Dzat yang Maha Kuasa lagi maha perkasa.⁴⁴³⁾

Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ يَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَيُرِيدُونَ أَنْ يُفَرِّقُوا بَيْنَ اللَّهِ وَرُسُلِهِ وَيَقُولُونَ نُؤْمِنُ بِبَعْضٍ وَنَكْفُرُ بِبَعْضٍ وَيُرِيدُونَ أَنْ يَتَّخِذُوا بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١٥٠﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ حَقًّا وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُّهِينًا ﴿١٥١﴾

Artinya:

“Sesungguhnya orang-orang yang kafir kepada Allah dan rasul-rasul-Nya, dan bermaksud memperbedakan[373] antara (keimanan kepada) Allah dan rasul-rasul-Nya, dengan mengatakan: “Kami beriman kepada yang sebahagian dan kami kafir terhadap sebahagian (yang lain)”, serta bermaksud (dengan perkataan itu) mengambil jalan (tengah) di antara yang demikian (iman atau kafir). Merekalah orang-orang yang kafir sebenar-benarnya. kami Telah menyediakan untuk orang-orang yang kafir itu siksaan yang menghinakan”.(QS. An-Nisa: 150-151)⁴⁴⁴⁾

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang yang kafir terhadap para utusan Allah SWT itu ada dua golongan. Segolongan tidak percaya

443) *Ibid.*, h. 72

444) Al-Qur'an dan terjemahan, *Op. Cit.*,h. 102

sama sekali kepada seorang rasul pun, karena, mereka memang mengingkari adanya segala macam *nubuwat*, bahkan menuduh bahwa apapun yang dibawah oleh para nabi, baik itu petunjuk maupun *syari'at*, semua itu buatan mereka sendiri, bukan dari Allah SWT. Selanjutnya adalah golongan *atheis* kebanyakan dari golongan ini tidak meyakini adanya tuhan. Sedangkan golongan yang lainnya, percaya juga kepada utusan Allah SWT, tetapi hanya sebagian, sedangkan sebagian yang lain tidak mereka percayai. ⁴⁴⁶⁾

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meluruskan Akidah umat yang tersesat dari ajaran *tauhid*, maka seorang *Mubaligh* berkewajiban untuk meluruskan keyakinan masyarakat dengan mencontoh atau meniru ketauladanan dari rasul, sehingga mereka berada di jalan yang diridhoi Allah SWT.

2. Memotivasi umat untuk beribadah dengan baik dan benar.

Kehadiran manusia di muka bumi ini adalah untuk beribadat mengabdikan kepada Allah SWT. Yaitu melaksanakan suatu aktivitas dalam rangka melaksanakan hubungan langsung kepada Allah SWT.⁴⁴⁷⁾

3. Menegakkan *Amar Ma'ruf Nahi Munkar*.

Dalam ajaran Islam telah diajarkan agar umatnya untuk saling mengingatkan berbuat baik dan meninggalkan yang tidak baik. Landasan persaudaraan harus selalu dijaga dan dipelihara serta dibina, sehingga umat Islam semuanya terbina menjadi umat yang mulia dan erat tali persaudaraannya. ⁴⁴⁷⁾

Allah SWT berfirman:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ
لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١١٠﴾

445) Ahmad Musthafa, Jus V, *Op. Cit.*, h. 6

446) *Ibid.*, h. 73

447) *Ibid.*, h.74

Artinya:

“Orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara, sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah SWT, supaya kamu mendapat rahmat”.⁴⁴⁸⁾

Ayat di atas menjelaskan manusia pada umumnya lebih suka melaksanakan *Amar Ma'ruf* dari pada melakukan *Nahi Mungkar*. Hampir setiap orang mampu melaksanakan *Amar Ma'ruf* tetapi sebaliknya tidak banyak dari mereka yang mampu melaksanakan *Nahi Mungkar*.⁴⁴⁹⁾

Dengan demikian dapat dipahami bahwa manusia diajarkan untuk selalu berbuat baik dan saling tolong menolong dengan kebaikan dan takwa. Kemudian melaksanakan *Amar Ma'ruf Nahi Mungkar*

4. Menolak kebudayaan yang destruktif

Seiring dengan perkembangan zaman dan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga adanya pengaruh yang tidak diinginkan. Dengan demikian banyaknya masyarakat yang tidak sadar tentang hal tersebut.⁴⁵⁰⁾

Banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan karena perubahan sosial akibat mobilitas yang tidak terkendali sering menyebabkan terjadinya gejolak-gejolak sosial.⁴⁵¹⁾

Penjelasan di atas memberikan pemahaman kepada kita bahwa seorang *Da'i* dan *Mubaligh* harus pandai menganalisa dan memberikan alternatif pemecahan masalah dalam masyarakat sehingga masyarakat tidak kebingungan dalam permasalahan yang sedang dihadapinya. *Da'i* bertugas mengarahkan dan membimbing masyarakat tersebut menuju jalan yang penuh hidayah dari Allah SWT.

448) Al-Qur'an dan terjemahan, Op. Cit.,h. 10

449) Ahmad Musthafa, Op. Cit., h. 4

450) *Ibid.*, h. 75

451) *Ibid.*, h.75

Dengan demikian fungsi *Da'i* dan *Mubaligh* adalah untuk meluruskan akidah manusia menuju jalan yang lurus, dan tidak menyimpang ke jalan yang penuh kesesatan, dan untuk menanamkan sifat-sifat yang terpuji kedalam diri masyarakat. Para *Da'i* dan *Mubaligh* sebagai pemimpin bagi masyarakat dalam mengarahkan masyarakat menuju jalan Allah SWT.

C. Sifat *Da'i* dan *Mubaligh*

1. Beriman dan bertakwah kepada Allah

Kepribadian *Da'i* dan *Mubaligh* yang terpenting adalah iman dan takwah kepada Allah SWT. Sifat ini merupakan dasar utama pada akhlak *Da'i* dan *Mubaligh* karena *Da'i* dan *Mubaligh* itu orang yang memberikan contoh kepada Mad'u.⁴⁵²⁾

2. Ahli taubat

Sifat tobat dalam diri *Da'i*, bearti ia harus mampu untuk lebih menjaga atau takut untuk berbuat maksiat atau dosa dibandingkan orang-orang yang menjadi Mad'u-nya.⁴⁵³⁾

3. Ahli ibadah

Seorang *Da'i* adalah mereka yang selalu beribadah Allah SWT dalam setiap gerakan, perbuatan atau perkataan dimanapun dan kapanpun. Segala ibadahnya ditujukan dan diperuntukkan hanya kepada Allah SWT, dan bukan karena manusia (ria).⁴⁵⁴⁾

4. Amanah dan *Siddiq*

Amanah dan *siddiq* adalah sifat utama yang harus dimiliki oleh seorang *Da'i* sebelum sifat-sifat yang lain, karena ia merupakan sifat yang dimiliki oleh seluruh para Nabi dan Rasul.⁴⁵⁵⁾

452) Faizah dan Lalu Muchin Effendi, Psikologi Dakwah, (Jakarta: Prenada Media Group, 2006), h. 91

453) *Ibid.*, h. 92

454) *Ibid.*, h. 93

455) *Ibid.*, h. 94

5. Pandai bersyukur

Orang-orang yang bersyukur adalah orang yang merasakan karunia Allah SWT dalam dirinya, sehingga perbuatan dan ungkapannya merupakan realisasi dari rasa kesyukuran tersebut. Syukur dengan perbuatan berarti melakukan kebaikan, syukur dengan lisan berarti selalu mengucapkan ungkapan-ungkapan yang baik.⁴⁵⁶⁾

6. Tulus ikhlas dan tidak mementingkan pribadi

Niat yang tulus tanpa pamrih duniawi, salah satu syarat yang mutlak yang harus dimiliki seorang *Da'i*, sebab dakwah adalah suatu pekerjaan yang bersifat *Ubudiyah* yakni amal perbuatan yang berhubungan dengan Allah SWT.⁴⁵⁷⁾

7. Ramah dan penuh pengertian

Seorang *Da'i* dan *Mubaligh* dituntut untuk memiliki kepribadian yang menarik seperti ramah, sopan, dan ringan tangan, yang bertujuan untuk menunjang keberhasilan dakwah.⁴⁵⁸⁾

8. *Tawaddu* (rendah hati)

Tawaddu adalah sopan dalam pergaulan, tidak sombong, tidak suka menghina, dan mencela orang lain. Seorang *Da'i* dan *Mubaligh* yang mempunyai sifat *Tawaddu* akan selalu disenangi dan dihormati karena tidak sombong dan berbangga diri yang dapat menyakiti orang lain.⁴⁵⁹⁾

9. Sabar dan *Tawakkal*

Apabila seorang *Da'i* dan *Mubaligh* dalam menunaikan tugas dakwahnya mengalami hambatan dan cobaan hendaklah *Da'i* dan *Mubaligh* tersebut hendaklah menyadari bahwa hambatan cobaan tersebut merupakan bagian dari perjuangan dakwah dan hendaklah dilalui dengan sabar dan *tawakkal* kepada Allah SWT.⁴⁶⁰⁾

456) *Ibid.*, h. 95

457) *Ibid.*, h. 96

458) *Ibid.*, h. 97

459) *Ibid.*, h. 98

460) *Ibid.*, h. 99

10. Sifat terbuka (demokratis)

Da'i dan *Mubaligh* diharuskan memiliki sifat terbuka dalam arti bila kritikan dan saran hendaklah diterima dengan gembira, bila ia mendapat kesulitan sanggup bermusyawarah dan tidak berpegang teguh pada pendapatnya yang kurang baik.⁴⁶¹⁾

Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang *Da'i* dan *Mubaligh* harus memiliki sifat-sifat yang mulia. Bisa mencontoh sifat dari Rasulullah SAW untuk di amalkan kepada masyarakat agar tercapainya suatu ajaran yang sesuai dengan ajaran Islam.

D. Pembinaan Kesehatan Mental Dalam Masyarakat

Masyarakat adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup, dimana sebagian besar interaksi adalah antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut. Kesehatan mental dalam masyarakat merupakan sesuatu yang kompleks. Masalah kesehatan mental individu dapat disebabkan oleh, termanifestasi dalam berbagai bentuk patologi sosial. Dengan demikian peran masyarakat merupakan bagian yang cukup penting dalam mewujudkan pembinaan kesehatan mental masyarakat.⁴⁶²⁾

Selain itu masalah-masalah kesehatan fisik juga merupakan faktor resiko, dan dalam beberapa hal merupakan manifestasi dari kesehatan mental. Masalah-masalah kesehatan seperti jantung, depresi, kondisi yang terkait dengan stress, dan penyakit-penyakit kronis dengan faktor penyebab perilaku dan gaya hidup, merupakan contoh yang umum ditemukan. Karena itu penanganan masalah kesehatan mental harus dilakukan secara menyeluruh.⁴⁶³⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Da'i* dan *Mubaligh* itu sebagai pengobat hati masyarakat penyejuk jiwa umat untuk menuju yang

461) *Ibid.*, h. 100

462) Abdul Salam, *Etika, Islam, dan Kesehatan*, (Jakarta: Raja Wali, 1986), h. 216

463) Mustafah Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h. 102

lebih baik lagi karena masyarakat tanpa nilai-nilai agama tidak akan bisa membedakan mana yang baik mana yang buruk bagi dirinya. Kehidupan akan hancur dan musnah tanpa ada nilai-nilai agama yang mengarahkan masyarakat ke jalan yang benar.

E. Peranan dan Tanggung Jawab *Da'i* dan *Mubaligh* Dalam Pelayanan Kesehatan Mental di Luar Lembaga Sekolah dan Madrasah

Masyarakat merupakan lapangan pendidikan yang ketiga. Para pendidik umumnya sependapat bahwa lapangan pendidikan yang ikut mempengaruhi perkembangan kesehatan mental peserta didik adalah keluarga, kelembagaan pendidikan dan lingkungan masyarakat.

Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram.⁴⁶⁴⁾

Pembinaan mental seorang mulai ia sejak kecil semua pengalaman yang ia lalui, baik yang disadari atau tidak, ikut menjadi unsur-unsur yang tergabung dalam kepribadian seseorang. Apabila dalam pengalaman diwaktu masa kecil itu banyak nilai-nilai agama, maka kepribadiannya akan mempunyai unsur-unsur yang baik dan banyak didapat nilai-nilai agama.⁴⁶⁵⁾

Dengan demikian dapat dipahami bahwa peranan *Da'i* dan *Mubaligh* adalah untuk meluruskan akidah masyarakat dan memberikan motivasi untuk beribadah dengan baik dan benar kepada Allah SWT, serta mengarahkan pandangan ke-Islaman masyarakat untuk lebih meningkatkan keimanan dan ketakwaannya.

Da'i sudah menjadi bagian dari masyarakat Luas, menyatu dan terintegrasi sebagai bagian dari umat dan bagian dari masyarakat. Masyarakat yang menjadi sasaran dakwah yaitu masyarakat kolektif baik dalam ben-

464) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), h. 138

465) Zakiyah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Tokoh Gunung Agung, 2001), h. 83

tuk lapisan masyarakat patembayan maupun masyarakat paguyuban.⁴⁶⁶⁾

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Da'i* dan *Mubaligh* sebagai panutan dan pembimbing umat, bukan hanya bagian dari dirinya dan masyarakat kecil seperti keluarga, tetapi untuk semua umat manusia atau hamba Allah SWT.

F. Kesimpulan

Da'i adalah orang yang mengajak orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui lisan, tulisan maupun perbuatan untuk mengamalkan ajaran-ajaran Islam untuk menyebar luaskan ajaran Islam, untuk melakukan upaya perubahan kearah kondisi yang lebih baik menurut Islam. *Mubaligh* adalah orang yang menyampaikan dakwah Islam dan orang tersebut menjadi contoh bagi orang lain dalam pengamalan Islam.

1. *Da'i* mempunyai tugas yang sangat berat karena ia harus mampu menterjemahkan bahasa al-Qur'an dan sunnah kedalam bahasa yang dapat dimengerti oleh masyarakat. Seorang *Da'i* dan *Mubaligh* harus memiliki sifat ramah, penuh pengertian, tawaddu (rendah hati) sederhana dan jujur. Tidak memiliki sifat egoistis selalu sabar dan tawassakkal memiliki jiwa toleran tidak memiliki penyakit hati.
2. Peranan *Da'i* dan *Mubaligh* adalah untuk meluruskan akidah masyarakat dan memberikan motivasi untuk beribadah dengan baik dan benar kepada Allah SWT, dengan selalu beribadah kepada Allah SWT hati dan jiwa akan tentram sehingga akan terhindar dari gangguan mental atau pikiranpikiran yang akan merusak hati.
3. *Da'i* dan *Mubaligh* adalah seorang yang mengajak orang lain kepada jalan kebenaran atau jalan yang baik untuk mencegah perbuatan keji dan mungkar, *Da'i* dan orang yang menyampaikan dakwah menurut jalan Allah SWT.

466) Acep Aripudin, *Sosiologi Dakwah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 6

Bab XIV

MANAJEMEN PELAYANAN KESEHATAN MENTAL (ASSESSMENT, INTERVENSI, DIAGNOSIS AND TREATMENT)

A. Pendahuluan

Manajemen adalah suatu pokok pembahasan yang universal dan konsep itu menarik peneliti-peneliti dan para praktisi dari bidang-bidang yang sangat beraneka ragam, termasuk di dalamnya ilmu-ilmu ekonomi, psikologi sosial, ilmu politik atau matematika.

Menurut James A. Mc. Loughlin dan Rena B Lewis Asesmen yaitu proses sistematika dalam mengumpulkan data seorang anak yang berfungsi untuk melihat kemampuan dan kesulitan yang dihadapi seseorang saat itu, sebagai bahan untuk apa yang sesungguhnya yang dibutuhkan. Pada kesempatan ini penulis akan menguraikan pembahasan tentang manajemen Pelayanan Kesehatan Mental yang terdiri dari Asesmen yaitu proses sistematika dalam mengumpulkan data seorang anak yang berfungsi untuk melihat kemampuan dan kesulitan yang dihadapi seseorang saat itu, sebagai bahan untuk melakukan apa yang sesungguhnya yang dibutuhkan.

Intervensi adalah istilah dari dalam dunia politik dimana ada negara yang mencampuri urusan negara lainnya yang jelas bukan urusannya. Adapun definisi intervensi adalah campur tangan yang berlebihan dalam urusan sosial, politik, ekonomi dan budaya.

B. *Assesment*

1. Pengertian *Assesment*

Dalam istilah bahasa Inggris *assesment* berarti penilaian terhadap suatu keadaan. Penilaian dalam konteks ini adalah evaluasi terhadap kondisi atau keadaan anak-anak berkebutuhan khusus, jadi bukan merupakan penilaian terhadap hasil suatu aktivitas atau kegiatan pembelajaran di sekolah. Asesmen merupakan proses pengumpulan informasi pembelajaran yang relevan.⁴⁶⁷⁾

Ada beberapa pengertian *assesment* menurut para ahli, diantaranya:

a) Menurut Robert M Smith

Assesment yaitu suatu penilaian yang komprehensif dan melibatkan anggota tim untuk mengetahui kelemahan dan kekuatan yang mana hasil keputusannya dapat digunakan untuk layanan pendidikan yang dibutuhkan anak sebagai dasar untuk menyusun suatu rancangan pembelajaran. Dalam pelayanan pendidikan hendaknya setiap pendidik menyadari bahwa dalam pembinaan pribadi anak harus dikembangkan kearah kepribadian yang kuat dan sikap mental yang sehat serta ahklak yang terpuji. Semua itu dapat diusahakan melalui pendidikan formal (sekolah) maupun informal (di rumah oleh orang tua).⁴⁶⁸⁾

b) Menurut James A. Mc. Loughlin dan Rena B. Lewis

Asesment yaitu proses sistematika dalam mengumpulkan data seorang anak yang berfungsi untuk melihat kemampuan dan kesulitan yang dihadapi seorang seorang saat itu, sebagai bahan untuk menentukan apa yang sesungguhnya yang dibutuhkan. Berdasarkan informasi tersebut guru akan dapat menyusun program pembelajaran yang bersifat relitas sesuai dengan kenyataan objektif.⁴⁶⁹⁾

467) Yahya Jaya, Kesehatan Mental, (Padang: Angkasa Raya, 2006), h. 65

468) Siswanto, Kesehatan Mental Konsep Cankupan dan Perkembangannya, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), h. 50

469) [http://www.unsilster.com/2009/12/Pengertian Asesmen](http://www.unsilster.com/2009/12/Pengertian%20Asesmen), Senen, 19 Desember 2016, pukul 17.00 WIB

- c) Menurut Boismstein dan Kazdin assesment, yaitu:
- 1) Mengidentifikasi masalah dan menyelesaikan target *intervensi*
 - 2) Memilih dan mendesain program *treatment*
 - 3) Mengukur dampak *treatment* yang diberikan secara terus menerus
 - 4) Mengevaluasi hasil-hasil umum dan ketetapan dari terapi.⁴⁷⁰⁾
- d) Menurut Lidz

Assesment yaitu proses pengumpulan informasi untuk mendapatkan profil psikologis anak yang meliputi gejala dan intensitasnya, kendala-kendala yang dialami kelebihan dan kelemahannya, serta peran penting yang dibutuhkan anak. Tujuan asesmen adalah untuk melihat kondisi anak pada saat itu dalam rangka menyusun suatu program pembelajaran yang tepat sehingga dapat melakukan layanan pembelajaran secara tepat.⁴⁷¹⁾

Jadi, asesmen itu adalah merupakan penilaian yang sistematis dalam mengumpulkan data dari peserta didik termasuk klien yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan/kekuatan dan kesulitan/kelemahan yang dihadapi peserta didik tersebut. Dengan mengetahui berbagai kelemahan/kekuatan serta berbagai kesulitan dan persoalan yang dihadapi oleh peserta didik atau klien guru, konselor atau terapis termasuk orang tua akan mudah memberikan solusi atau alternatif-alternatif pemecahan masalah yang dihadapi oleh peserta didik dan atau klien yang mengalami kesulitan dan hambatan.

2. Tujuan Assesment

Menurut Robb, dalam Ramayulis menjelaskan bahwa tujuan *assesment* antara lain adalah sebagai berikut :

- a) Untuk menyaring dan mengidentifikasi anak
- b) Untuk membuat keputusan tentang penempatan anak

470) [http://www.unsilster.com/2009/12/Pengertian Asesmen](http://www.unsilster.com/2009/12/Pengertian%20Asesmen), Senen, 19 Desember 2016, pukul 17.00 WIB

471) Norman D. Sundberg, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Pustaka Jaya, 2007), h. 58

- c) Untuk merancang individualisme pendidikan
- d) Untuk memonitor kemajuan anak secara individu
- e) Untuk mengevaluasi keefektifan program⁴⁷²⁾

Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Sumardi dan Sunaryo, menjelaskan bahwa tujuan *assesment* adalah sebagai berikut :

- a) Memperoleh data yang relevan, objektif, akurat dan komprehensif tentang kondisi anak saat ini.
- b) Mengetahui profil anak secara utuh terutama permasalahan dan hambatan belajar yang dihadapi, potensi dimiliki, serta daya dukung lingkungan yang dibutuhkan anak.
- c) Menentukan layanan yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan memonitor kebutuhannya.⁴⁷³⁾

Selanjutnya menurut Silvia dan Yesseldyke, dalam Suminum Yustinus juga menjelaskan bahwa tujuan asesment antara lain :

- a) Penyaringan (*screening*)
- b) Pengalih tangankan (*referral*)
- c) Klasifikasi (*classification*)
- d) Perencanaan pembelajaran (*instructional planning*)
- e) Pemantauan kemajuan belajar anak (*motoring pupil progress*)⁴⁷⁴⁾

Berdasarkan hasil pemikiran para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *assesment* dilakukan untuk mengetahui keadaan anak pada saat tertentu (waktu dilakukan *assesment* baik potensi-potensinya maupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki anak sebagai bahan untuk menyusun suatu program pembelajaran sehingga dapat melakukan layanan atau intervensi secara tepat. Untuk melakukan kegiatan *assesment* tidak bisa hanya satu *assesment* saja, tetapi harus lengkap, baik informasi medis,

472) Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 75

473) Sunarto, *Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 45

474) Suminum Yustinus, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 20

informasi sosiokultural ataupun informasi psikologis anak tersebut dan selanjutnya dapat memudahkan guru, konselor, termasuk orang tua dalam program pembelajaran atau solusi yang akan diberikan kepada peserta didik atau klien tersebut.

C. *Intervensi*

1. *Pengertian Intervensi*

Intervensi adalah upaya untuk berperilaku, pikiran, atau perasaan seseorang. *Intervensi* klinis merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengubah perilaku atau keadaan sosial dengan sengaja sesuai tujuan yang dihendaki. Bentuk *intervensi klinis, psikoterapi, rehabilitas, psikososial* dan *preventif*.⁴⁷⁵⁾

Intervensi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah campur tangan dalam perselisihan antara dua pihak. Dalam psikologis, *intervensi* diartikan sebagai upaya seorang konselor untuk “ikut campur” menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh klien dengan membantunya menyelesaikan masalah psikologis, terutama sesi emosionalnya.⁴⁷⁶⁾

Allah Ta'ala berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berprasangka, karena sesungguhnya sebagian tindakan berprasangka adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain” (Q.S.Al-Hujurat : 12)⁴⁷⁷⁾

Sehubungan dengan terjemahan ayat di atas Ahmad Mushthafa dalam tafsir al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah mengharapkan darah dan ke-

475) Kholil lul Rochan, *Kesehatan Mental*, (Puwarkarta: 2002), h. 120

476) *Ibid*, h. 121

477) Kementerian Agama RI, *al-Quran dan Terjemahnya di Lengkapi dengan Tajwid*, (Jakarta: CV Pustaka Jaya Ilmu, 1987), h. 517

hormatan orang Islam dan disangka dengan persangkaan yang buruk, berprasangka buruk itu hanya diharamkan terhadap orang yang disaksikan sebagai orang yang menutupi aibnya, saleh dan terkenal amanatnya. Adapun orang yang mempertontonkan diri sebagai orang yang gemar melakukan dosa, seperti orang yang masuk ketempat-tempat pelacuran atau berteman dengan penyanyi-penyanyi cabul, maka tidaklah berburuk sangka terhadapnya. Karena Allah telah melarang perbuatan seperti itu, jadi apa yang melakukannya adalah dosa dan jangan mencar-cari rahasia-rahasianya dengan bertujuan mengetahui cacat-cacatnya.⁴⁷⁸⁾

Berdasarkan terjemahan serta pendapat mufassir di atas dapat disimpulkan bahwasanya Allah SWT telah menerangkan bagi hamba-hamba yang berprasangka buruk seperti selalu mencurigakan keluarga, kaum kerabat serta kepada orang lain yang menuduh tanpa ada bukti itu merupakan dosa yang paling besar.

2. Jenis Intervensi Psikologis

a) Psikoanalisis dan yang berorientasi kepada *psikodinamik*.

Adapun yang dimaksud psikoanalisis sebagai psikoterapi adalah upaya untuk mengurai gejala yang dikeluhkan pasien secara mendalam dan mendetail untuk mencari tahu sumber gangguan atau inti permasalahan.⁴⁷⁹⁾

Tiga dasar utama psikoanalisis yaitu :

- 1) Struktur kepribadian yang terdiri dari (*id, ego dan super ego*)
- 2) Kecemasan, mekanisme pertahanan dan ketidaksadaran
- 3) Taraf perkembangan *psikoseksual*
- 4) Perspektif *fenomenologis* dan *humanistik-eksistensial*

Salah satu caranya adalah dengan *Client-Centered Therapy* yang dikemukakan oleh Carl Rogers. Dalam terapinya ini, klien diharuskan untuk mengaktualisasi potensialitasnya sebagai sumber pemecah

478) Ahmad Mushthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: CV Toha Putra, 1974), h. 230-231

479) Zakiah Drajat, *Pembinaan Jiwa dan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1976), h. 68

masalah. Jadi dalam terapi ini, konselor hanya menemani dan mengarahkan klien kearah pemecah permasalahannya sendiri sedangkan yang menemukan akar permasalahan tersebut ialah si klien dengan melalui pemahaman emosionalnya.

b) Terapi perilaku didefinisikan sebagai metodologi klinis empirik dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Keterbukaan terhadap metode baru berbeda untuk membangun perubahan dari pada menempatkan keyakinan dalam tradisi yang tunggal.
- 2) Keyakinan atas metode evaluasi ilmiah untuk validasi hipotesis klinis.
- 3) Komitmen untuk melatih keterampilan kepada klien dalam teknik-teknik yang klien perlukan untuk mengendalikan kehidupannya.

c) Terapi kognitif-keperilakuan

Terapi ini merupakan kolaborasi antara terapi perilaku dengan terapi kognitif. Terapi perilaku tetap dengan sifat yang berbeda yaitu "*interfensi kognitif*" dan "*non prescriptivebfio therapis*". Terapi perilaku tanpa resep (*non prescriptivebfio therapis*) adalah berbagai jenis terapi yang sering dapat dibaca di majalah-majalah atau buku-buku mengenai berbagai macam masalah yang menyangkut perilaku seseorang.⁴⁸⁰⁾

d) Terapi kelompok, keluarga, pasangan

1) Terapi perilaku kelompok

Lazarus dan Rose berpendapat bahwa adanya terapi perilaku kelompok lebih didasarkan pada anggapan tentang efisiensi dari pada anggapan bahwa dinamika interaksi kelompok mempunyai nilai yang khusus.

2) Terapi dalam keluarga dan pasangan

Di masa lalu terapi keluarga dan pasangan ini dikenal sebagai terapi *triadic* (hubungan) yang dibedakan dengan *diadik*. *Diadik*

480) Baihaqi, *Psikiatri Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), h. 43

adalah hubungan antara dua orang antara terapi dengan klien. Sedangkan *triadic* adalah suatu pertemuan dimana seseorang terapis berhadapan dengan dua orang pihak yang berselisih.⁴⁸¹⁾

e) Terapi filosofis dan keagamaan

Terapi filosofis ini berfokus kepada spiritual klien dimana klien mengikuti serangkaian terapi yang didasarkan pada keyakinan dan agama individu tersebut. Biasanya terapis bekerja sama dengan agamawan untuk menyelesaikan masalah kliennya dengan memperbaiki spiritualitas klien melalui pendekatan agama. Intervitas adalah sebuah istilah dalam dunia politik di mana ada negara lainnya jelas bukan urusannya. Interferensi dapat juga diartikan sebagai adanya campur tangan dari pihak lain yang tidak bersangkutan atau yang tidak memiliki hubungan sama sekali, sehingga menyebabkan tergantungnya mental seseorang.⁴⁸²⁾

D. *Diagnosis*

Diagnosis adalah penyimpulan penentuan jenis penyakit dengan memeriksa gejala-gejala, menduga penyakit dengan mengumpulkan data dari gejala yang dijumpai. *Diagnosis* sangat penting bagi para profesional untuk berkomunikasi satu sama lain secara akurat mengenai berbagai jenis kasus yang ditangani atau yang diteliti. Untuk menemukan penyebab atau penanganan dari suatu gangguan maka gangguan harus diklasifikasikan dengan benar sejak awal.⁴⁸³⁾

Dalam melakukan *diagnosis* tidaklah terlepas dari klasifikasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi bahwa gangguan tersebut disebabkan oleh suatu kondisi medis atau penyalahgunaan zat, seperti individu yang mengkonsumsi obat-obatan terlarang sehingga menyebabkan gangguan *mood*, kecemasan dan lain-lain.⁴⁸⁴⁾

481) Mustafa Fahmi, Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h. 32

482) Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), h. 26

483) Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 98

484) *Ibid*, h. 90

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *diagnosis* merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak medis bisa juga dilakukan oleh konselos sekolah dan madrasah termasuk bagi seorang teraphis terhadap kliennya dalam menjelajahi berbagai kemungkinan dari suatu keadaan yang terjadi dan dialami oleh sipenderita dalam hal ini adalah klien atau pasien termasuk juga pesetrta didik di sekolah dan madrasah. Melalui hasil *diagnosis* pasien dan atau klien sertya peserta didik di sekolah dan madrasah mendapatkan pelayanan dan tindakan yang sesuai dengan kondisi yang terjadi dan dialami oleh yang bersangkutan.

E. TREATMENT

1. Pengertian Treatment

Treatment adalah memberikan gambaran-gambaran umum tentang konsep filosofis di belakang penilaian sebuah model. Hanya dengan mengerti asul-usul dan dasar sebuah pemikiran *treatment* dapat mengevaluasi tingkat keberhasilan dan aktivitas sebuah program *rehabilitas*.⁴⁸⁵⁾

2. Model-Model Dari Treatment

a) Model moral

Moral berarti ajaran baik buruk perlakuan, atau kelakuan, akhlak, kewajiban dan lain sebagainya, sehingga bisa mengendalikan diri dalam bertingkah laku dan mampu menemukan identitas diri. Model ini dipakai jika masyarakat masih memegang nilai-nilai keagamaan atau moral yang kuat. Model ini berjalan bersamaan dengan konsep baik dan buruk diajarkan oleh agama dan model ini juga membenarkan kekuatan bukan untuk berpegang melawan penyalahgunaan obat-obatan.⁴⁸⁶⁾

b) Model adiksi sebagai penyimpangan sosial

Model *treatment* dengan program *terepeutik* komunitas mulai banyak diterapkan. Model ini memakai konsep penyimpangan sosial (*so-*

485) Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1990), h. 108

486) Agus Nawar, *Psikologi Pelayanan*, (Banda Aceh: Alfabeta, 2002), h. 49

cial disorder) sebagai *treatment*. Semua proses ini mengarahkan pada arah perubahan dari penyimpangan sosial kearah perilaku sosial yang layak. Kebanyakan penyalahgunaan obat-obatan melakukan tindakan *treatment*.⁴⁸⁷⁾

c) Model psikologis

Model ini memberikan teori psikologis bahwa kecanduan adalah buah dari emosi yang tidak berfungsi selayaknya atau konflik, sehingga pecandu memakai obat pilihannya untuk meringankan atau mendapatkan beban psikologis itu. Model ini mementingkan penyembuhan emosi. Model *treatment* ini banyak dilakukan dalam konseling pribadi baik dalam pusat rehabilitas atau terapi pribadi.⁴⁸⁹⁾

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa model-model *treatment* sebagaimana yang telah dijelaskan di atas merupakan alternatif pilihan bagi seorang guru, konselor, teraphis dalam memberikan pelayanan terhadap peserta didik dan aatau klien dalam membantu menyelesaikan keberagaman permasalahan yang dihadapinya. Apakah permasalahan itu terkait dengan masalah belajar dalam hal ini berkenaan dengan prestasi dan hasil belajar, masalah pribadi, sosial, masalah kesusilaan dan tak kalah pentingnya permasalahan keberagaman peserta didik. Di samping itu model-model *treatment* dapat mengevaluasi tingkat keberhasilan dan aktivitas sebuah program *rehabilitas* yang telah dirancang oleh konselor dan atau *teraphis* dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dan atau klien serta pasien.

487) Machfoedz, *Pendidikan Kesehatan*, (Yogyakarta: Firmaya, 2005), h. 103

488) Munandar, Ashar Sunyoto, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Jakarta: UI-Press, 2001), h.

F. Hubungan *Intervensi* dengan Kesehatan Mental

1. *Intervensi* dalam psikologi klinis

Intervensi dalam rangka psikologi dan khususnya dalam psikologi klinis adalah membantu klien atau pasien menyelesaikan masalah psikologis, terutama dari sisi emosionalnya. Psikologi klinis menggunakan pengetahuannya mengenai manusia dan sistem-sistem dalam sosial dan dikombinasi dengan hasil *assesment* klinis guna untuk merumuskan bagaimana cara untuk membantu perubahan pribadi klien kearah yang lebih baik.

Alasan menggunakan *intervensi* klinis didasarkan pada 3 dasar, yaitu :

- a) *Ameliorasi*, yaitu menolong orang atau sistem sosial untuk menanggulangi masalah-masalah yang telah terjadi. Misalnya menangani orang yang sedang mengalami rasa cemas atau merasakan kegagalan dalam kehidupannya.
- b) *Prevensi*, yaitu usaha-usaha untuk meramalkan masalah-masalah sebelum berkembang. Misalnya dalam bentuk merencanakan pembangunan suatu pusan rekreasi agar masyarakat sekitar tidak melakukan perbuatan kriminal.
- c) Pengembangan adalah usaha untuk membantuk orang meningkatkan keterampilan pribadi, relasi, dan lingkungan hidupnya.

2. Orientasi-orientasi dasar *intervensi*

- a) *Orientasi kuratif* (model medis), menyatakan masalah psikologis atau perilaku berasal dari penyakit atau patologi fisik, dan bahwa *diagnosis* yang benar akan mengarah dan akan mengurangi perilaku itu meskipun kesembuhan total tidak akan bisa tercapai.
- b) Orientasi belajar menyatakan bahwa perilaku dan pikiran diperoleh melalui *conditioning* atau perseptual-atsensional dan bahwa perilaku dapat diubah melalui dasar-dasar prisp belajar
- c) Orientasi pertumbuhan dinyatakan bahwa, daya *eksploratoris* mengarah pada aktualisasi diri dan kepuasan, dan kehilangan hambatan akan mempelancar proses *intervensi*.

- d) Orientasi psikologis menyatakan, semua pikiran dan perilaku merupakan fungsi perilaku dan ineraksi dengan lingkungan.

3. Teknik dalam psikoterapi

- a) Membantu mengembangkan insight yaitu membantu klien memahami masalah yang sebenarnya dialami dan mencari penyebabnya. Misalnya psikoanalisa-analisis mimpi. Maksudnya terapi ini digunakan untuk membantu klien tersebut agar bisa lebih paham apa masalah yang di hadapinya dan melalui teknik terapi bisa mempermudah untuk mencari penyebabnya.
- b) Mengurangi ketidaknyamanan emosional yaitu membantu klien menstabilkan emosinya, mengurangi distres, dan menguatkan emosi positif klien. Maksudnya untuk membantu klien yang mempunyai masalah stres, membuat klien tersebut memiliki emosi yang positif sehingga klien bisa mengatasi masalahnya.⁴⁸⁹⁾

G. Kesimpulan

Asesment dilakukan untuk mengetahui keadaan anak pada saat tertentu (waktu dilakukan *asesment* baik potensi-potensinya maupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki anak sebagai bahan untuk menyusun suatu program pembelajaran sehingga dapat melakukan layanan atau *intervensi* secara tepat. Untuk mengadakan *asesment* tidak bisa hanya satu *asesment* saja tetapi harus lengkap, baik informasi medis, informasi sosiokultural ataupun informasi psikologis anak tersebut dan selanjutnya dapat memudahkan dalam program pembelajaran anak tersebut.

Asesment yaitu proses sistematis dalam mengumpulkan data seseorang anak yang berfungsi untuk melihat kemampuan dan kesulitan yang dihadapi seseorang saat itu, sebagai bahan untuk melakukan apa yang sesungguhnya yang dibutuhkan. *Asesment* dilakukan untuk mengetahui keadaan anak pada saat tertentu (waktu dilakukan *asesment* baik potensi-potensinya maupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki anak sebagai

489) http://www.google.co.id/manfaat_intervensi_dalam_kesehatan_mental, Senin, 19 Desember 2016, pukul 20.30 WIB

bahan untuk menyusun suatu program pembelajaran sehingga dapat melakukan layanan atau *intervensi* secara tepat.

Intervensi dalam rangka psikologi dan khususnya dalam psikologi klinis adalah membantu klien atau pasien menyelesaikan masalah psikologi, terutama dari sisi emosionalnya. Karena dari sisi emosional atau sosio emosional yang tidak terkendali akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan-gangguan kesehatan mental yang dapat dilihat melalui tingkah laku. Hal ini lah yang menjadi garapan bagi konselor sekolah dan madrasah, dalam membantu menyelesaikan permasalahan kliennya. Demikian juga terhadap pasien yang dilayani oleh seorang teraphis melalui layanan Psikologi klinis dengan menggunakan pengetahuannya mengenai manusia dan sistem-sistem dalam sosial dan dikombinasikan dengan hasil *assesment* guna merumuskan cara untuk membantu pengubahan pribadi pasien kearah yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.F Jaelani. 2001, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- A.W. Munawwir dan Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir versi Indonesia-Arab-cet. I*, Surabaya: Pustaka Progressif, 2007.
- Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq as-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Bogor: Pustaka Imam as-Syafi'i, 2003.
- Abudinata. 2003. *Manajemen Pendidikan: Mengatasi Kelemahan Islam di Indonesia*. Jakarta: Prenada Group.
- Adz-Dzakey Hamdani Bakran. 2008. *Psikologi Kenabian*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Afifuddin dan Hamdani. 2012. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia
- Ahida, Ridha. 2012. *Psikologi dan Konseling Keluarga*. Bandung: CV. Perdana Mulya Sarana.
- Ahmad, Beni Saebani dan Abdul Hamid. 2010. *Ilmu Akhlak*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ahmadi, Abu, Ahmad Rohani. 1991. *BK di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahyadi, Abdul Aziz. 1987. *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru Algensido.
- al Maraghi, Ahmad Musthafa, 1993, *Tafsir al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra Semarang,.
- Al Maragi, Ahmad Mushthafa. 1974. *Tafsir Al-Maraghi*. CV Toha Putra: Semarang.

- Al-Aliyy. 2006. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jawa Barat: CV Diponegoro.
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam. 2008. *Al Jami'li Ahkaam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam
- Al-Shabbagh, Mahmud. 1993. *Tuntutan Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Alwisols. 2009. *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Pres
- Amin, Samsul Munir. 2012. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Hamzah
- Amir, Dinasril. 2005. *Islam & Pendidikan Kesehatan Mental*. Jakarta : Offset The Minangkabau foundation.
- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV Yrama Widya
- Arif, Sumantri. 2010. *Kesehatan Lingkungan Dan Perspektif Islam*. Jakarta: PT. Kencana
- Aripudin, Acep. 2013. *Sosiologi Dakwah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- As-Subki, Yusuf Ali. 2010. *Fiqh Keluarga*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- As-Suyuti Jaslaluddin dan Mahalli Jalaluddin *Tafsir al-Jalalain*. (Surabaya: Pustaka elba 2012) Terj. Syaikh Shafiyurr Rahman al- Mubarak furi
- Bahri, Fathul An- Nabiry. 2008. *Meniti Jalan Dakwah*. Jakarta: Amzah.
- Baihaqi. 2005. *Psikotri Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*. PT Refika Aditama: Bandung
- Bakar, Abu, Zaenuddin. 2004. *Psikologi dalam Perspektif Hadist*. Jakarta : Pustaka al-Husna Baru
- Baktiar. 1993. *Pengantar Psikoatri Klinis*. Jakarta: Gaya Baru
- Blogspot.com/home/Kesehatan Mental/ Psikologi Agama. Senin, 17 Desember 2016. 09.00 WIB
- Cahyadi Takariawan, dan Ghazali Mukri, *Kitan Tazkiyah Metode Pembersih Hati*, Solo : Erta Intermedia, 2005.
- Dagun M., Save. 2002. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

- Daniel Cervone, Lawrence, Oliver P. John. Penerjemah A.K Anwar. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Prenadamedia
- Departemen Agama RI. 1982. *Al-qur'an dan Terjemahan*. Jakarta: Tim Penerjemah.
- Daradjat, Zakiah. 1974. *Pembinaan Jiwa / Mental*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah. 1996. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*., Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah, 1996. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. 1976. *Pembinaan Jiwa dan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. 1980. *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Jati
- Daradjat, Zakiah. 1980. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Islam Dan Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta : Toko Gunung Agung
- Daradjat, Zakiah. 2005. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: CV. Bulan Bintang
- Daradjat, Zakiah.1996. *Pengembangan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Toko Gunung Agung
- Daradjat, Zakiah. 1987. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV. Haji Masagung.
- Daradjat, Zakiah. 1998. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung
- Daulay, Haidar Putra. 2014. *Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat*. Jakarta: Kencana.
- Departemen Agama RI, 2012, *Alqur'an dan Terjemahnya*, Surabaya: Fajar Mulia

- Departemen Agama RI. 1986. *Al-Quran Suci Terjemahan dan Tafsir* Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1995, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka,.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 1993, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta: Balai Pustaka.
- Djumbana, Anna, B. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Echols, John M. 1997. *Kamus Indonesia-Inggris, cet. III*, Jakarta, Gramedia,
- Fahmi, Mustafa. 2003. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*. Jakarta: CV Bulan Bintang
- Fahmi, Mustafah. 1997. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faizah, Muchsin Lalu Effendi. 2006. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Prenada Media.
- Fakhruddin Ar-Razi, 1981. *Tafsir al-Kabir*. Lebanon: Darul Fikr.
- Hamka, 1983. *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas,.
- Hamka. 2011. *Tafsir al-Qur'anul Qarim*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hanurawan, Fattah. 2010. *Psikologi Sosial*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Hartono. 2012. *Psikologi Konseling*. Surabaya : Kencana Prenada Media Group.
- Hasan, Karnia Purwa. 2000. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Hasneli. 2014. *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Padang: Hyfa Press.
- Hawari, Dadang. 1999. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima
- Hawari, Dadang. 1996. *Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Bhakti Prima Yasa

- Herimanto. 2012. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara
- Hidayat, Dede Rahmat dan Herdi. 2013. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- [http://edukasi.kompasiana.com/2015/05/25 Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah. 149783. Html.](http://edukasi.kompasiana.com/2015/05/25/Kesehatan-Mental-di-Lingkungan-Sekolah.149783.Html)
- <http://psikologi.ustjogja.ac.id/index.php/2015/11/05/teori-kepribadian-sigmundfreud/>
- http://www.academia.edu/11644152/ruang_lingkup_kesehatan_mental, Minggu,
- <http://www.google.co.id/manfaat> intervensi dalam kesehatan mental, Senin, 19 Desember 2016, pukul 20.30 WIB
- <http://www.unsilster.com/2009/12/Pengertian> Asesmen, Senin, 19 Desember 2016, pukul 17.00 WIB
- [https:// Candrajunie. Blogspot. Com](https://Candrajunie.Blogspot.Com)
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dkk, *Tazkiyatun Nafs Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama' Salaf*, Solo : Pustaka Arafah, 2004.
- Isa'il, Ilyas, Hot Prio Man. 2011. *Fisafat Dakwah*. Jakarta : Prenada Media-Group.
- Jaelani. 2001. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah
- Jaelani. 2008. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah
- Jalaluddin. 2005. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Jalaluddin. 2010. *Psikologi Agama*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Jalaluddin. 2015. *Psikologi Agama*. Jakarta : PT Raja Grafinda.
- Jalaludin. 1997. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja. Gravindo Persada.
- Jamaluddin, Kafie. 1983. *Kebahagiaan Menurut Pandangan Islam*. Surabaya: PT. Bina Ilmu.
- Jaya, Yahya, 1994. *Spiritualisasi Islam*, Jakarta: CV Ruhama
- Jaya, Yahya. 2002. *Kesehatan Mental Dalam Paradigma Keberimanan Dan*

- Kebertaqwaan*. Padang: Angkasa Raya.
- Jaya, Yahya. 2002. *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya Padang.
- Jaya, Yahya. 2002. *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental, Pemahaman Baru dan Harapan Baru dalam Paradigma Keberimanan dan Keberlakuan*. Padang: Angkasa Raya
- Jumantoro, Totok dan Samsul Munir Agus. 2005. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah.
- Koestoer, H Partowoissastro. 1985. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Jakarta: Erlangga.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Penciptaan Manusia: dalam Perspektif Al-Quran dan Sains*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2010.
- Langgulong, Hasan. 1992. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Alulusma.
- Latipun. 2011. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Lestari Sri. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenada Media.
- M. Yaniyullah Delta Auliya. 2005. *Melejitkan Kecerdasan Hati dan Otak*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Machfoedz. 2005. *Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Firmaya
- Masganti. 2011. *Psikologi Agama*. Medan: Pedana Publishing
- Masganti. 2011. *Psikologi Agama*. Medan: Pedana Publishing
- Latipun, Moeljono Notoedibjo. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Muammal, Hamidy. 1980. *Perkawinan dan Persoalannya Bagaimana Pemecahannya dalam Islam*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Mubarok, Achmad, 2000, *Jiwa dalam al-Qur'an; Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, Jakarta: Paramadina.

- Muhammad, Abu Bakar. 1999. *Terjemah Subulus Salam*. Surabaya: Al-Ikhlâs.
- Muhammad, Abu Ja'far. 2009. *Tafsir Ath- Thabari*. Jakarta: Pustaka Azzam
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2002. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam cet-II*. Jakarta: Raja Grafindo Persada,.
- Mujib, Abdul. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo
- Mulyadi. 2011. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Dalam Perspektif Islam*. Padang: Hyfa Press
- Mulyadi. 2016. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Munandar, Ashar Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. UI-Press: Jakarta.
- Munir, Ilahi Wahyu. 2006. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Kencana.
- Munir, Samsul Amir. 2009. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Amzah.
- Mustafa Fahmi. 1997. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Bulan Bintang: Jakarta.
- Mustafa, Ahmad. *Terjemahan Tafsir Al-Maraghi II*, Semarang: CV Toha Putra
- Najati, Muhammad Usman, 1985, *Al-Qur'an wa 'Ilmu al-Nafs*, Bandung: Pustaka,.
- Najati, Muhammad Utsman. 2004. *Psikologi Dalam Perspektif Hadis*. Jakarta: Radar Jaya Offset.
- Nasruddin, Thaha. 1956. *Pedoman Perkawinan Umat Islam*. Jakarta: Attahiriyyah
- Nawar, Agus. 2002. *Psikologi Pelayanan.*: Alfabeta: Banda Aceh.

- Quraish Shihab. 2002. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Kerasian Al-Qur'an*. Jakarta: Tentara Hak.
- Rafy Sapury, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.
- Ramayulis. 2007. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ramayulis, Mulyadi. 2016. *Bimbingan Konseling & Islam di Madrasah Dan Sekolah*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ramayulis. 2003. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Padang: IAIN IB Press
- Ramayulis. 2002. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ramayulis. 2011. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kata Mulia
- Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia
- Salam, Abdul. 1986. *Islam dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Wali
- Saleh, Abdul Rahman, 2008. *Psikologi*. Jakarta: Prenada Media Group,
- Salim, Emil. 1985. *Tuntutan Rumah Tangga Muslim dan Keluarga Berencana*. Padang: Angkasa Raya Padang
- Salmadani. 2004. *Da'i dan Kepemimpinan*. Jakarta Barat: The Minangkabau Foundation
- Semium. 2006. *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Kamsius
- Senium Yustinus, tt. *Kesehatan Mental*, Jogjakarta: Kanisus.
- Shochib, Moh. 2000. *Pola Asuh Orang Tua*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siswanto. 2007. *Konsep Kesehatan Mental*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Siti Sundari. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sobur, Alex . 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Sudirman AM. 2003. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sunarto. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta: Jakarta

- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Surahman, Wimano. 1999. *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jemmars Bandung
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syaikh Abdurrahman bin Nashir as- Sa'di. *Tafsir Al- Qur'an*. Jakarta: Darul Haq
- Syamsul, Bambang. 2008. *Psikologi Agama*. Bandung Pustaka Setia
- Tri, Lin Rahayu. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: UIN-Malang
- Ulwan Nashih, Abdullah. 1993. *Tuntutan Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang No 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional* Jakarta: Departemen Pendidikan Indonesia.
- Wilis, S. Sofyan. 2005. *Remaja dan Masalah*. Bandung: Alfabeta
- Willis, S. Sofyan. 2008. *Konseling keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yusak, Burhannudin. 1969. *Kesehatan Mental*, Bandung: Pustaka Setia.
- Yusak, Burhannudin. 1990. *Kesehatan Mental*. Bandunga: Pustaka Setia
- Yusak, Burhannudin. 1998. *Kesehatan Mental*. Bandung : Pustaka Setia.
- Yusak, Burhannudin. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung : Pustaka Setia
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygien Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Pssikologi Dan Agama*. Bandung:Pustaka Bani Quraisy.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene Pengembanagan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Zan, Herri, Pieter dkk. 2010. *Pengantar Psikologi Dan Keperawatan*. Jakarta: Kencana

BIODATA PENULIS



Dr. Mulyadi, S.Ag. M.Pd. lahir di Padang, ibukota Provinsi Sumatera Barat, pada tanggal 11 Desember 1969. Jenjang pendidikan formal yang telah dilalui adalah Sekolah Dasar Negeri No. 6 Kelurahan Banyu Mas Kecamatan Curup Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu tamat tahun 1983, kemudian melanjutkan pendidikan pada Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) di kota yang sama dan selesai tahun 1986 dan seterusnya masuk Sekolah Pendidikan Guru Agama

Negeri (PGAN) tamat tahun 1989 masih di kota yang sama, kemudian melanjutkan pendidikan tinggi (S1) pada Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Imam Bonjol Padang Jurusan Pendidikan Agama (PA) yang sekarang menjadi jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) selesai tahun 1994. Selanjutnya penulis meneruskan pendidikan ke jenjang Strata 2 (S2) pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang Program Studi Bimbingan dan Konseling selesai pada tahun 2002 dan seterusnya penulis melanjutkan studi pada Program Doktor (S3) Program Pascasarjana IAIN Imam Bonjol Padang, Program Studi Pendidikan Islam selesai 2012, dengan judul disertasi **“Praktik Pelayanan Konseling Menurut Zakiah Daradjat”** (Studi tentang Pelayanan Konseling dalam Membantu Menyelesaikan Permasalahan Klien dalam Perspektif Konseling Islam)”.

Suami dari Ratmaini, S.Ag serta ayah dari Muhammad Rifki Fauzul Azmi, Muhammad Alfin Ariyadi, Muhammad Fakhri Ash-Shiddiqi, dalam kesehariannya, bapak dari tiga orang putera ini bertugas sebagai dosen tetap pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Imam Bonjol Padang, pada Program Strata Satu (S1) dan Program Pasca Sarjana pada lembaga yang sama, sebelumnya penulis bertugas pada Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Curup Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Mata kuliah yang diampu saat ini adalah Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling pada setiap jurusan dan prodi Bimbingan dan Konseling Islam serta Islam dan Kesehatan Mental pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam di samping mata kuliah lainnya seperti Psikologi dan Psikologi Agama, Psikologi Perkembangan, Ilmu Pendidikan Islam, dan mata kuliah Kependidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Imam Bonjol Padang.

Karya tulis yang telah dihasilkan dan dipublikasikan diantaranya adalah, “Perlunya Pemahaman Konsep Diri bagi mahasiswa dalam Pembentukan Kepribadian (Sentia Islamika volume III tahun 2000) pada STAIN Curup, “Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok di SMAN 1 Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu”, Tesis

pada Program Pasca Sarjana (S2) Universitas Negeri Padang tahun 2002, “Urgensi Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan”, jurnal Pemikiran Islam dan Kependidikan “Al-Ta’lim” volume. XIII No 25 Tahun 2006 Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang. “Peran Guru Pembimbing dalam mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di Sekolah” (makalah) disampaikan pada kegiatan Workshop dan Lokakarya guru pembimbing se- Sumatera Barat yang diselenggarakan oleh Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang bekerjasama dengan Lapis Ausid pada tanggal 20 September 2006 di Hotel Femina Padang. “Konsep Konseling yang dapat dipahami dari isyarat al-Qur’an dan Hadits” (makalah) disampaikan pada Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling pada tanggal 21 Juni 2008. “Pengembangan Diri Peserta Didik dan Teknik Pembuatan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SK-KD)” (makalah) disampaikan pada workshop pengembangan kurikulum muatan lokal dan pengembangan diri peserta didik angkatan I bagi kepala Madrasah Ibtidaiyah se-Sumatera Barat pada tanggal 7 s/d 9 Oktober 2009 di Asrama Haji Parupuk Tabing Kota Padang yang diselenggarakan oleh Kantor Wilayah Departemen Agama Sumatera Barat. Kegiatan yang sama, “Pengembangan Diri Peserta Didik dan Teknik Pembuatan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SK-KD)” disampaikan pada workshop pengembangan kurikulum muatan lokal dan pengembangan diri peserta didik angkatan I bagi kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri se-Sumatera Barat pada tanggal 11 s/d 13 oktober 2009 di tempat yang sama.

Kegiatan serupa sebagai kelanjutan dari kegiatan sebelumnya, “Pengembangan Diri Peserta Didik dan Teknik Pembuatan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SK-KD) disampaikan pada workshop Pengembangan Kurikulum Muatan Lokal dan Pengembangan Diri Peserta Didik angkatan I bagi kepala Madrasah Aliyah Negeri se-Sumatera Barat pada tanggal 11 s/d 13 Oktober 2009 diselenggarakan di Madrasah Aliyah Model Kota Bukittinggi pada 24 s/d 26 Oktober 2009. “Pendekatan Konseling Rasulullah” Jurnal Pendidikan Islam “Tarbiyah al-Awlad” Vol. I No. 1 Januari-Juni 2009 Prodi PGMI Fakultas Tarbiyah 2009. “Bentuk-bentuk Konseling yang diselenggarakan oleh Rasulullah SAW” (makalah) disampaikan pada Seminar Nasional yang diselenggarakan oleh Jurusan Kependidikan Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam tanggal 11 Mei 2010. “Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam, Sebuah Wacana Harapan dan Tantangan ke Depan” (makalah) disampaikan pada forum diskusi dosen Jurusan Kependidikan Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang Tanggal 5 Januari 2011. “Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah dalam Perspektif Islam” (Padang, Hayfa Press, 2011). “Praktik Pelayanan Konseling Menurut Zakiah Daradjat” (Studi tentang Pelayanan Konseling dalam Membantu Menyelesaikan Permasalahan Klien dalam Perspektif Konseling Islam (Disertasi, 2012). “Pendidikan Karakter dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Tela’ah terhadap Peran Konselor dalam Membangun Karakter Peserta Didik di Sekolah/Madrasah” (makalah) disampaikan pada Seminar Internasional (2013). Kompetensi Konselor, Prosiding Seminar International Konseling Malindo II, dengan tema: “Pelayanan Konseling Untuk Semua Keberagamaan (*Counseling Services or All*

Human Diversity)” tanggal 13-15 November 2013. Dinamika Pembaharuan Pendidikan Islam di Minangkabau pada abad ke-20, Jurnal Pendidikan Islam “At-Tarbiyah”, volume IV No. 1, 2013. Posisi dan Peran Pendidikan Islam dalam Pendidikan Nasional, Jurnal Pendidikan Islam “At-Tarbiyah”, volume V No. 5, Juli 2014. “Hakekat Supervisi Pendidikan Islam dalam rangka memasuki ASEAN Economic Community”, Prosiding Seminar Internasional, Oktober 2013. “Dinamika Pembaharuan Pendidikan Islam di Minangkabau pada Abad ke-XX”, Jurnal Pendidikan Islam “At-Tarbiyah” Volume IV No. 1 Jurusan Kajian Islam Pascasarjana IAIN Imam Bonjol Padang, Maret 2014. “Pola umum Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah”, “Tarbiyatul Awlad” Jurnal Pendidikan Islam Tingkat Dasar, Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Imam Bonjol Padang, volume IV edisi Juli-Desember 2014. Workshop dan Loka Karya sebagai Ketua Pelaksana sekaligus Narasumber pada kegiatan pemberdayaan dengan tema: “Penyelenggaraan Bimbingan Kelompok oleh Guru Pembimbing di Madrasah Kota Padang Pariaman”, Padang Pariaman, 26-27 Desember 2014. “Kompetensi Guru Kelas dalam menyelenggarakan kegiatan Bimbingan dan Konseling di SD/MI”, “Tarbiyatul Awlad” Jurnal Pendidikan Islam Tingkat Dasar, Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Imam Bonjol Padang, volume IV edisi 1 Januari-Juni 2015. “Tujuan dan Kompetensi Pendidikan Islam”, Jurnal Pendidikan Islam “At-Tarbiyah”, volume VI, Maret 2015, “Analisis Filosofis Tujuan Pendidikan Islam”, Jurnal Pendidikan Islam “At-Tarbiyah”, Volume VI Edisi I, Maret 2015, “Perkembangan Jiwa Keberagamaan pada Dewasa dan Lansia”, Jurnal Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami “Al-Taujih” Volume I Edisi 1 Januari-Juni 2015, “Tinjauan tentang Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah”, Jurnal Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami “Al-Taujih” Volume 3 Nomor 1, Januari-juni 2016, The Values Of Moral Learning In Novel “Ketika Cinta Bertasbih” Written By Habirrahman El Shirazy, Jurnal; Al-tal’im Volume 232 November 2016, “Perlunya Pelayanan Bimbingan dan Konseling Oleh Guru Bimbingan dan Konseling di SD/MI” Jurnal Kependidikan Islam Tingkat Dasar “Tarbiyah Al-Aulad” Volume VI Edisi 1 Januari-Juni 2016, “Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan” jurnal Kependidikan Islam Tingkat Dasar “Tarbiyah Al-Aulad” Edisi VI Edisi 2 Juli-Desember 2016, “Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Anak Usia SD/MI, Proceedig Seminar Nasional, Tema: “The 21th” Century Skills Guru Jenjang Pendidikan Dasar, Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Oktober 2016, “Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah”, Buku Cetak, Penerbit Jakarta: Kalam Mulia, 2016, “Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah”, Buku Cetak, Penerbit Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2016. “Kompetensi Konselor” Jurnal Pendidikan Islam “At-Tarbiyah” Volume VI Nomor 1, Januari 2017.